

Rutinas de gimnasio - Nivel Principiante (Set 2)

Rutina 1

Rutina full-body 3 días con máquinas guiadas y poco peso para ganar confianza.

Día 1

- oo Calentamiento: 5-8 min remo o elíptica suave
- oo Extensión de cuádriceps en máquina: 3x12-15
- oo Curl femoral sentado: 3x12-15
- oo Press de pecho en máquina horizontal: 3x10-12
- oo Remo sentado en polea con agarre neutro: 3x10-12
- oo Abdominales en máquina: 3x15-20

Día 2

- oo Calentamiento: bici 5-8 min
- oo Abducción de cadera en máquina: 3x15
- oo Aducción de cadera en máquina: 3x15
- oo Press de hombros en máquina: 3x10-12
- oo Jalón al pecho agarre amplio: 3x10-12
- oo Elevaciones de rodillas colgado o en soporte: 3x10-15

Día 3

- oo Calentamiento: cinta 5-8 min
- oo Prensa inclinada ligera: 3x12-15
- oo Remo pecho en máquina (rowing): 3x10-12
- oo Peck-deck (aperturas en máquina): 3x12-15
- oo Curl bíceps en máquina: 2-3x12
- oo Extensión tríceps en máquina: 2-3x12

Rutina 2

Rutina circuito 2-3 días para mejorar resistencia general.

Día 1 y 3 (mismo circuito)

- oo Calentamiento 5 min caminata rápida
- oo Circuito 3-4 vueltas (descanso 60-90 seg entre vueltas):
 - oo 1) Step-up bajo en banco: 12 rep por pierna
 - oo 2) Remo con banda elástica o polea: 12 rep
 - oo 3) Press pecho con mancuernas tumbado: 12 rep
 - oo 4) Peso muerto tipo maleta con mancuernas ligeras: 12 rep
 - oo 5) Plancha de rodillas: 20-30 seg
- oo Cardio suave 5-10 min al final

Día 2 (Cardio y core)

- oo Cardio: 20-25 min caminata/cinta/elíptica suave
- oo Plancha frontal: 3x20-30 seg
- oo Plancha lateral: 3x15-20 seg por lado
- oo Estiramientos 5-10 min

Rutina 3

Rutina tren superior/tren inferior 3 días (2 sup + 1 inf).

Día 1 (Superior)

- oo Press en máquina inclinada: 3x10-12
- oo Jalón al pecho agarre neutro: 3x10-12
- oo Remo con mancuerna apoyado en banco: 3x10
- oo Elevaciones frontales con mancuernas: 2x12-15
- oo Curl bíceps con mancuernas sentado: 2x12
- oo Extensión tríceps con mancuerna por encima de la cabeza: 2x12

Día 2 (Inferior)

- oo Prensa horizontal: 3x12-15
- oo Curl femoral tumbado: 3x12
- oo Elevación de talones de pie (gemelos): 3x15-20
- oo Puente de glúteo en colchoneta: 3x12-15
- oo Abdominales cortos: 3x15-20

Día 3 (Superior ligero)

- oo Press de pecho en máquina: 3x12-15
- oo Remo en polea baja agarre estrecho: 3x12
- oo Pájaros con mancuernas (posterior de hombro): 2-3x12-15
- oo Curl bíceps en polea con cuerda: 2x12
- oo Tríceps en polea con cuerda: 2x12

Rutina 4

Rutina de adaptación 2 días para quienes vienen de vida muy sedentaria.

Día 1

- oo Cinta: 10 min muy suave
- oo Prensa muy ligera: 2x15
- oo Remo sentado muy ligero: 2x15
- oo Press pecho máquina muy ligero: 2x15
- oo Movilidad de hombros con palo: 5-10 min
- oo Estiramientos generales

Día 2

- oo Bici estática: 10-12 min suave
- oo Extensión de cuádriceps ligera: 2x15
- oo Jalón al pecho ligero: 2x15
- oo Plancha apoyando rodillas: 3x10-20 seg
- oo Estiramientos generales

Rutina 5

Rutina 3 días centrada en técnica con cargas muy moderadas.

Día 1

- oo Sentadilla con cajón (sentarte y levantarte): 3x10
- oo Press banca con mancuernas ligeras: 3x10-12
- oo Remo con mancuerna: 3x10

- ∞ Plancha: 3x15-20 seg

Día 2

- ∞ Peso muerto con kettlebell ligera: 3x10
- ∞ Press hombros mancuernas sentado: 3x10-12
- ∞ Jalón al pecho: 3x10-12
- ∞ Elevación de cadera en suelo: 3x12-15

Día 3

- ∞ Zancadas estáticas cortas: 3x8 por pierna
- ∞ Fondos entre bancos asistidos (pies cerca): 3x8-10
- ∞ Remo en máquina: 3x10-12
- ∞ Abdominales en máquina o en colchoneta: 3x15-20