

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

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

Día 2

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

Día 3

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

Rutina 2

Rutina circuito 2-3 días para mejorar resistencia general.

Día 1 y 3 (mismo circuito)

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

Día 2 (Cardio y core)

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

Rutina 3

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

Día 1 (Superior)

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

Día 2 (Inferior)

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

Día 3 (Superior ligero)

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

Rutina 4

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

Día 1

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

Día 2

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

Rutina 5

Rutina 3 días centrada en técnica con cargas muy moderadas.

Día 1

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