

Rutinas de gimnasio - Nivel Principiante (Set 3)

Rutina 1

Full-body 3 días usando sobre todo máquinas y ejercicios sencillos.

Día 1

- Calentamiento: 8-10 min caminar en cinta
- Prensa de piernas ligera: 3x12-15
- Press de pecho en máquina: 3x12
- Remo sentado en máquina: 3x12
- Elevaciones laterales con mancuernas: 2x15
- Plancha de rodillas: 3x20-30 seg

Día 2

- Calentamiento: 8-10 min bici estática
- Extensión de cuádriceps en máquina: 3x12-15
- Curl femoral sentado: 3x12-15
- Jalón al pecho agarre ancho: 3x12
- Press hombros en máquina: 3x12
- Abdominales en colchoneta: 3x15-20

Día 3

- Calentamiento: 8-10 min elíptica suave
- Sentadilla en multipower con poco peso: 3x10-12
- Press banca con mancuernas ligeras: 3x10-12
- Remo con mancuerna a una mano: 3x10 por lado
- Curl bíceps con mancuernas: 2x12
- Extensión tríceps en polea: 2x12

Rutina 2

Rutina 2 días fuerza básica + 1 día cardio fácil.

Día 1 (Fuerza tren superior)

- Press de pecho en máquina: 3x10-12
- Jalón al pecho: 3x10-12
- Press hombros con mancuernas sentado: 3x10-12
- Remo en polea baja: 3x10-12
- Abdominales cortos: 3x15-20

Día 2 (Cardio)

- Caminar en cinta: 25-30 min a ritmo muy cómodo
- Estiramientos suaves de cuerpo completo: 8-10 min

Día 3 (Fuerza tren inferior)

- Prensa de piernas: 3x12-15
- Curl femoral tumbado: 3x12
- Elevación de talones de pie (gemelos): 3x15-20



Puente de glúteo en colchoneta: 3x12-15

Plancha frontal: 3x15-25 seg

Rutina 3

Circuito iniciación 3 días para mejorar condición sin machacarse.

Día 1, 2 y 3 (mismo patrón)



Calentamiento: 5-7 min cinta o bici



Circuito 3 vueltas (40 seg trabajo / 20 seg descanso):



Sentadilla al aire o a banco



Remo con banda elástica o polea ligera



Press pecho con mancuernas tumbado



Peso muerto rumano con mancuernas ligeras



Marcha rápida en el sitio o step en banco bajo



Plancha de rodillas



Cardio suave 5-8 min y estiramientos 5 min al final