

Rutinas de gimnasio - Nivel Principiante

Rutina 1

Rutina full-body 3 días/semana para aprender técnica y ganar fuerza básica.

Día 1

- Calentamiento: 5-10 min caminata o cinta suave
- Sentadilla en multipower: 3x10-12
- Press de pecho con mancuernas: 3x10-12
- Remo en polea baja: 3x10-12
- Press militar con mancuernas sentado: 2x10-12
- Plancha: 3x20-30 segundos
- Estiramientos suaves 5 min

Día 2

- Calentamiento: elíptica 5-10 min
- Peso muerto rumano con mancuernas: 3x10-12
- Jalón al pecho en polea: 3x10-12
- Press inclinado en máquina: 3x10-12
- Elevaciones laterales: 2x12-15
- Crunch en máquina o suelo: 3x15-20
- Estiramientos 5 min

Día 3

- Calentamiento: bici estática 5-10 min
- Prensa de piernas: 3x12-15
- Fondos en máquina asistida o en banco: 3x8-10
- Remo con mancuernas a una mano: 3x10-12
- Curl bíceps con mancuernas: 2x12
- Extensiones de tríceps en polea: 2x12
- Estiramientos 5 min

Rutina 2

Rutina full-body 2 días/semana + 1 día de cardio suave.

Día 1 (Fuerza ligera)

- Calentamiento 5-10 min
- Sentadilla goblet con mancuerna: 3x10-12
- Press de pecho en máquina: 3x10-12
- Remo en máquina: 3x10-12
- Plancha: 3x20-30 seg
- Estiramientos 5 min

Día 2 (Cardio)

- Caminar/cinta: 20-30 min a ritmo cómodo
- Estiramientos generales 5-10 min

Día 3 (Fuerza ligera)

- Calentamiento 5-10 min
- Peso muerto con mancuernas: 3x10

- Jalón al pecho: 3x10-12
- Press militar en máquina: 3x10-12
- Abdominales tipo crunch: 3x15-20
- Estiramientos 5 min

Rutina 3

Rutina de adaptación 2-3 días para quien nunca ha pisado el gimnasio.

Día 1

- Recorrido por máquinas con poco peso: 1-2 series de 12-15 repeticiones cada
- Prensa, jalón al pecho, press pecho, remo, curl femoral, extensión de cuádriceps
- Caminar cinta 10-15 min
- Estiramientos suaves

Día 2

- Repetir máquinas del día 1 con algo más de peso si te ves cómodo
- Plancha: 3x15-20 seg
- Cardio suave 10-15 min
- Estiramientos

Rutina 4

Rutina circuito full-body 3 días/semana.

Día 1, 2 y 3 (mismo esquema)

- Calentamiento 5-10 min
- Circuito (3 vueltas, 12 repeticiones cada ejercicio):
 - 1) Sentadilla sin peso o goblet
 - 2) Press de pecho con mancuernas
 - 3) Remo con mancuerna
 - 4) Peso muerto rumano ligero
 - 5) Plancha 20-30 seg
- Descanso 60-90 seg entre vueltas
- Cardio suave 5-10 min
- Estiramientos

Rutina 5

Rutina 3 días empuje/tirón/piernas muy sencilla.

Día 1 (Empuje)

- Press banca máquina o mancuernas: 3x10-12
- Press hombro sentado: 3x10-12
- Fondos en máquina asistida: 2x8-10
- Extensión de tríceps en polea: 2x12

Día 2 (Tirón)

- Jalón al pecho: 3x10-12
- Remo en máquina: 3x10-12
- Curl bíceps con barra o mancuernas: 3x10-12
- Face pull o pájaros: 2x15

Día 3 (Piernas)

- Prensa de piernas: 3x12-15
- Curl femoral tumbado: 3x12
- Extensión de cuádriceps: 3x12
- Elevación de gemelos en máquina: 3x15-20