



# Plan para ganar fuerza y perder peso (sin material)

3 sesiones semanales



## Distribución Semanal

- **Día 1:** Tren superior (pecho, espalda, brazos)
- **Día 2:** Tren inferior + Core
- **Día 3:** Full body con enfoque metabólico (quema grasa)



## Consejos Complementarios

- Descansa 30-60 seg. entre series, según tu condición.
- Calienta al inicio (saltos, movilidad articular) y estira al final.
- Mantén buena hidratación y dieta equilibrada rica en proteínas y baja en azúcares refinados



## Día 1 – Tren Superior

Ejercicio	Descripción	Nivel	Series x Reps	Check
Flexiones estándar	Manos al ancho de hombros. Baja hasta que el pecho casi toque el suelo.	Inicial	3 x 8-10	<input type="checkbox"/>
		Medio	4 x 12-15	<input type="checkbox"/>
		Avanzado	5 x 15-20	<input type="checkbox"/>
Flexiones diamante	Manos en triángulo bajo el pecho. Activa tríceps y pecho interno.	Inicial	3 x 6-8	<input type="checkbox"/>
		Medio	4 x 8-10	<input type="checkbox"/>
		Avanzado	4 x 12-15	<input type="checkbox"/>
Flexiones inclinadas	Manos sobre superficie elevada. Variante suave de flexión.	Inicial	3 x 10-12	<input type="checkbox"/>
		Medio	4 x 12-15	<input type="checkbox"/>
		Avanzado	4 x 15-20	<input type="checkbox"/>
Remo invertido bajo	Con mesa resistente. Eleva pecho hasta el borde.	Inicial	2 x 6-8	<input type="checkbox"/>
		Medio	3 x 10	<input type="checkbox"/>
		Avanzado	4 x 12-15	<input type="checkbox"/>

## ⚡ Día 2 – Piernas + Core

Ejercicio	Descripción	Nivel	Series x Reps	✓ Check
Sentadillas	Baja hasta que las caderas estén bajo profundas las rodillas.	Inicial Medio Avanzado	3 x 15 4 x 20 5 x 25	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Zancadas alternas	Paso largo. Rodillas en ángulo de 90°.	Inicial Medio Avanzado	2 x 8 c/u 3 x 10 c/u 4 x 12 c/u	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Sentadilla isométrica	Mantén postura estática como si estuvieras contra la pared.	Inicial Medio Avanzado	3 x 20 seg 3 x 30 seg 4 x 45 seg	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Plancha frontal	En antebrazos, cuerpo recto.	Inicial Medio Avanzado	3 x 30 seg 3 x 45 seg 4 x 60 seg	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Crunch bicicleta	Altera codo con rodilla contraria. Movimiento controlado.	Inicial Medio Avanzado	2 x 15 3 x 20 4 x 25	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

## 🔥 Día 3 – Full Body Metabólico

Ejercicio	Descripción	Nivel	Series x Reps	✓ Check
Burpees completos	Salta, baja a flexión y regresa. Cardio + fuerza.	Inicial Medio Avanzado	3 x 8 4 x 10 5 x 12-15	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Flexión + toque hombro	Toca hombro opuesto tras cada flexión.	Inicial Medio Avanzado	2 x 6 c/u 3 x 8 c/u 4 x 10 c/u	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Sentadilla con salto	Sentadilla normal seguida de salto explosivo.	Inicial Medio Avanzado	3 x 10 3 x 12 4 x 15	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Ejercicio	Descripción	Nivel	Series x Reps	Check
Escaladores (mountain climbers)	En plancha, lleva rodillas al pecho rápidamente.	Inicial	3 x 20 seg	<input type="checkbox"/>
		Medio	3 x 30 seg	<input type="checkbox"/>
		Avanzado	4 x 40 seg	<input type="checkbox"/>
Planchas dinámicas	Altera planchas sobre codos y manos sin mover la cadera.	Inicial	2 x 8	<input type="checkbox"/>
		Medio	3 x 10	<input type="checkbox"/>
		Avanzado	4 x 12	<input type="checkbox"/>