



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 profundas | Baja hasta que las caderas estén bajo las rodillas. | Inicial | 3 x 15 | <input type="checkbox"/> |
| | | Medio | 4 x 20 | <input type="checkbox"/> |
| | | Avanzado | 5 x 25 | <input type="checkbox"/> |
| Zancadas alternas | Paso largo. Rodillas en ángulo de 90°. | Inicial | 2 x 8 c/u | <input type="checkbox"/> |
| | | Medio | 3 x 10 c/u | <input type="checkbox"/> |
| | | Avanzado | 4 x 12 c/u | <input type="checkbox"/> |
| Sentadilla isométrica | Mantén postura estática como si estuvieras contra la pared. | Inicial | 3 x 20 seg | <input type="checkbox"/> |
| | | Medio | 3 x 30 seg | <input type="checkbox"/> |
| | | Avanzado | 4 x 45 seg | <input type="checkbox"/> |
| Plancha frontal | En antebrazos, cuerpo recto. | Inicial | 3 x 30 seg | <input type="checkbox"/> |
| | | Medio | 3 x 45 seg | <input type="checkbox"/> |
| | | Avanzado | 4 x 60 seg | <input type="checkbox"/> |
| Crunch bicicleta | Alterna codo con rodilla contraria. Movimiento controlado. | Inicial | 2 x 15 | <input type="checkbox"/> |
| | | Medio | 3 x 20 | <input type="checkbox"/> |
| | | Avanzado | 4 x 25 | <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 | 3 x 8 | <input type="checkbox"/> |
| | | Medio | 4 x 10 | <input type="checkbox"/> |
| | | Avanzado | 5 x 12-15 | <input type="checkbox"/> |
| Flexión + toque hombro | Toca hombro opuesto tras cada flexión. | Inicial | 2 x 6 c/u | <input type="checkbox"/> |
| | | Medio | 3 x 8 c/u | <input type="checkbox"/> |
| | | Avanzado | 4 x 10 c/u | <input type="checkbox"/> |
| Sentadilla con salto | Sentadilla normal seguida de salto explosivo. | Inicial | 3 x 10 | <input type="checkbox"/> |
| | | Medio | 3 x 12 | <input type="checkbox"/> |
| | | Avanzado | 4 x 15 | <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 | Alterna 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"/> |