

Rutinas de Gimnasio

Nivel Principiante (0-6 meses):

Objetivo: Adaptación al ejercicio, ganar fuerza general y acondicionamiento básico.

Frecuencia: 3-4 días por semana.

Ejemplo de rutina (Full-body)

- **Sentadillas con barra:** 3 series de 8-10 repeticiones.
- **Press de banca (con barra o mancuernas):** 3 series de 8-10 repeticiones.
- **Remo con barra:** 3 series de 8-10 repeticiones.
- **Peso muerto (con barra ligera):** 3 series de 8-10 repeticiones.
- **Elevaciones laterales con mancuernas:** 3 series de 12 repeticiones.
- **Flexiones de brazo:** 3 series al fallo.
- **Plancha:** 3 series de 30 segundos.