



# Rutina Full Body para Casa

Por Santi Graziano - <https://www.youtube.com/@santigraziano>

**Días que entrenaremos:** Lunes (DÍA 1), Miércoles (DÍA 2) y Viernes (DÍA 3)

Los días de la semana se pueden cambiar a tu gusto

**Usaremos:** Mochilas - Barras (si tenemos) - Mesa - Colchoneta

---

## EJERCICIOS

### BLOQUE A:

ESTOCADAS

FLEXIONES

REMOS

PRESS FRANCES

VUELOS LATERALES

PRESS MILITAR

## **BLOQUE B:**

SENTADILLAS

DOMINADAS

FLEXIONES DECLINADAS

CURL DE BICEPS

CRUNCHES

LEVANTAMIENTO DE PIERNAS

---

## **SEMANA 1:**

### **DÍA 1 (A):**

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES	DESCANSO
Calentamiento articular	x	2 minutos masomenos	
Estocadas	3	8-12	2 minutos
Flexiones	3	8-12	2 minutos

Remos (normales o unilateral)	3	8-12	2 minutos
Press Frances (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Vuelos laterales (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Press militar (unilateral)	2	8-12	2 minutos
Estiramientos después de entrenar	x	30 segundos c/u	

## **DÍA 2 (B):**

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES	DESCANSO
Movilidad con sogueta / Calentamiento articular	x	2 minutos masomenos	
Sentadilla	3	6-10	2 minutos
Dominadas	3	las que salgan	2 minutos
Flexiones declinadas	3	6-10	2 minutos
Curl de biceps (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Crunches	2	al fallo las 2	2 minutos
Levantamiento de piernas acostado	2	al fallo las 2	2 minutos
Estiramientos	x	30 segundos c/u	

## **DÍA 3 (A):**

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES	DESCANSO
Calentamiento articular	x	2 minutos masomenos	
Estocadas	3	8-12	2 minutos
Flexiones	3	8-12	2 minutos

Remos (normales o unilateral)	3	8-12	2 minutos
Press Frances (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Vuelos laterales (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Press militar (unilateral)	2	8-12	2 minutos
Estiramientos después de entrenar	x	30 segundos c/u	

## SEMANA 2:

### DÍA 1 (B):

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES	DESCANSO
Movilidad con sogueta / Calentamiento articular	x	2 minutos masomenos	
Sentadilla	3	6-10	2 minutos
Dominadas	3	las que salgan	2 minutos
Flexiones declinadas	3	6-10	2 minutos
Curl de biceps (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Crunches	2	al fallo las 2	2 minutos
Levantamiento de piernas acostado	2	al fallo las 2	2 minutos
Estiramientos	x	30 segundos c/u	

### DÍA 2 (A):

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES	DESCANSO
Calentamiento articular	x	2 minutos masomenos	
Estocadas	3	8-12	2 minutos
Flexiones	3	8-12	2 minutos
Remos (normales o unilateral)	3	8-12	2 minutos
Press Frances (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Vuelos laterales (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Press militar (unilateral)	2	8-12	2 minutos
Estiramientos después de entrenar	x	30 segundos c/u	

### **DÍA 3 (B):**

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES	DESCANSO
Movilidad con soguita / Calentamiento articular	x	2 minutos masomenos	
Sentadilla	3	6-10	2 minutos
Dominadas	3	las que salgan	2 minutos
Flexiones declinadas	3	6-10	2 minutos
Curl de biceps (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Crunches	2	al fallo las 2	2 minutos
Levantamiento de piernas acostado	2	al fallo las 2	2 minutos
Estiramientos	x	30 segundos c/u	

# SEMANA 3:

## DÍA 1 (A):

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES	DESCANSO
Calentamiento articular	x	2 minutos masomenos	
Estocadas	3	8-12	2 minutos
Flexiones	3	8-12	2 minutos
Remos (normales o unilateral)	3	8-12	2 minutos
Press Frances (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Vuelos laterales (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Press militar (unilateral)	2	8-12	2 minutos
Estiramientos después de entrenar	x	30 segundos c/u	

## DÍA 2 (B):

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES	DESCANSO
Movilidad con sogueta / Calentamiento articular	x	2 minutos masomenos	
Sentadilla	3	6-10	2 minutos
Dominadas	3	las que salgan	2 minutos
Flexiones declinadas	3	6-10	2 minutos
Curl de biceps (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Crunches	2	al fallo las 2	2 minutos
Levantamiento de piernas acostado	2	al fallo las 2	2 minutos

Estiramientos	x	30 segundos c/u	
---------------	---	-----------------	--

## **DÍA 3 (A):**

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES	DESCANSO
Calentamiento articular	x	2 minutos masomenos	
Estocadas	3	8-12	2 minutos
Flexiones	3	8-12	2 minutos
Remos (normales o unilateral)	3	8-12	2 minutos
Press Frances (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Vuelos laterales (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Press militar (unilateral)	2	8-12	2 minutos
Estiramientos después de entrenar	x	30 segundos c/u	

## **SEMANA 4:**

### **DÍA 1 (B):**

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES	DESCANSO
Movilidad con soguita / Calentamiento articular	x	2 minutos masomenos	
Sentadilla	3	6-10	2 minutos
Dominadas	3	las que salgan	2 minutos

Flexiones declinadas	3	6-10	2 minutos
Curl de biceps (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Crunches	2	al fallo las 2	2 minutos
Levantamiento de piernas acostado	2	al fallo las 2	2 minutos
Estiramientos	x	30 segundos c/u	

## **DÍA 2 (A):**

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES	DESCANSO
Calentamiento articular	x	2 minutos masomenos	
Estocadas	3	8-12	2 minutos
Flexiones	3	8-12	2 minutos
Remos (normales o unilateral)	3	8-12	2 minutos
Press Frances (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Vuelos laterales (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Press militar (unilateral)	2	8-12	2 minutos
Estiramientos después de entrenar	x	30 segundos c/u	

## **DÍA 3 (B):**

EJERCICIO	SETS	REPETICIONES	DESCANSO
Movilidad con soguita / Calentamiento articular	x	2 minutos masomenos	
Sentadilla	3	6-10	2 minutos
Dominadas	3	las que salgan	2 minutos



Flexiones declinadas	3	6-10	2 minutos
Curl de biceps (unilateral)	3	12-15	2 minutos
Crunches	2	al fallo las 2	2 minutos
Levantamiento de piernas acostado	2	al fallo las 2	2 minutos
Estiramientos	x	30 segundos c/u	

Al terminar el mes completo de la rutina, vuelve a hacerla, pero esta vez haciendo ejercicios más difíciles.

**También, si quieres empezar a ir al gym y quieres hacer una rutina aún mejor, adquiere la rutina de TOJI FUSHIGURO aquí mismo:**

<https://santigraziano.vercel.app>