FuniGains

Rutina de cuerpo completo

3 días para empezar en el gym

3 días por semana · 45–55 min · Mancuernas y máquinas

Día 1

Sentadilla goblet	**3 × 8–12**
Press de banca (mancuerna)	**3 × 8–12**
Remo a una mano (mancuerna) Cada brazo	**3 × 8–12**
Peso muerto rumano (mancuerna)	**3 × 8–12**
Plancha	**3 × 20–40 s**

Día 2

Prensa de piernas	**3 × 10–15**
Press de hombros (mancuerna)	**3 × 8–12**
Jalón al pecho (polea)	**3 × 8–12**
Empuje de cadera Hip thrust	**3 × 8–12**
Bicho muerto Dead bug, cada lado	**3 × 8**

Día 3

Zancadas Cada pierna	**3 × 8–10**
Flexiones Con las rodillas apoyadas si hace falta	**3 × 6–12**
Remo sentado (polea)	**3 × 8–12**
Curl femoral tumbado	**3 × 10–15**
Plancha lateral Cada lado	**3 × 20–30 s**

Cómo hacerla

1. Calienta 5 minutos y haz 1–2 series ligeras del primer ejercicio.
2. Acaba cada serie cuando te queden unas 2 repeticiones con buena técnica.
3. Descansa 1:30–2 min entre series y deja un día libre entre sesiones: lunes, miércoles y viernes, por ejemplo.
4. Cuando llegues al número alto en las 3 series (12 en «8–12»), sube el peso lo mínimo y vuelve al bajo (8).

Apunta cada serie en FuniGains y la próxima vez verás lo que levantaste la última.

Únete a la beta gratuita en funigains.com

Rutina orientativa para adultos. Si tienes una lesión, dolor o alguna condición médica, consúltalo antes con un profesional sanitario.