

Rutina full body de 3 días

Cuerpo completo · 3 días

Para quien recién empieza en el gimnasio o vuelve después de meses sin entrenar. Se hace lunes, miércoles y viernes, dejando un día de descanso entre sesiones. Es un punto de partida: tu coach la ajusta a tu caso cuando vea cómo respondes.

Días por semana	3
Nivel	Principiante
Objetivo	Empezar a entrenar o retomar después de un tiempo parado
Equipo	Pesa rusa, máquinas, polea y mancuernas
Duración por sesión	30 minutos, más el calentamiento

Cómo usar estas hojas

- Haz los ejercicios en el orden de la tabla. El descanso es entre series.
- Anota el peso de cada semana en las columnas S1 a S4.
- Cuando completes todas las series en el tope del rango con buena técnica, sube el peso lo mínimo (1 a 2,5 kg arriba, 2,5 a 5 kg en pierna) y vuelve a la parte baja del rango.
- Calienta de 5 a 10 minutos: movilidad y una o dos series ligeras del primer ejercicio.
- Las fotos de cada ejercicio están en motriz.fit/rutina/cuerpo-completo-3-dias

Esta rutina es un punto de partida general, no una indicación médica personalizada. Si tienes una lesión, dolor o alguna condición de salud, consulta antes con un profesional. Aviso de salud en motriz.fit/aviso-de-salud

motriz.fit/rutina/cuerpo-completo-3-dias

Rutina full body de 3 días

Día A · 6 ejercicios · unos 30 minutos · día 1 de 3

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	S1	S2	S3	S4
Sentadilla goblet Pecho arriba y codos entre las rodillas	3	10-12	90 s				
Press de pecho en máquina	3	10-12	90 s				
Jalón al pecho	3	10-12	90 s				
Press de hombros en máquina	2	12-15	60 s				
Curl femoral acostado	2	12-15	60 s				
Plancha Cadera en línea, sin dejarla caer	3	30 seg	45 s				

Anota el peso de cada semana en las columnas S1 a S4. Cuando completes todas las series en el tope del rango con buena técnica, sube el peso lo mínimo (1 a 2,5 kg arriba, 2,5 a 5 kg en pierna) y vuelve a la parte baja del rango.

Rutina full body de 3 días

Día B · 6 ejercicios · unos 30 minutos · día 2 de 3

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	S1	S2	S3	S4
Prensa de piernas	3	10-12	90 s				
Remo sentado en polea	3	10-12	90 s				
Press inclinado con mancuernas	3	10-12	90 s				
Elevaciones laterales Peso ligero, sin impulsar con el cuerpo	2	12-15	60 s				
Extensión de tríceps en polea	2	12-15	60 s				
Abdominales cortos	3	12-15	45 s				

Anota el peso de cada semana en las columnas S1 a S4. Cuando completes todas las series en el tope del rango con buena técnica, sube el peso lo mínimo (1 a 2,5 kg arriba, 2,5 a 5 kg en pierna) y vuelve a la parte baja del rango.

Rutina full body de 3 días

Día C · 6 ejercicios · unos 30 minutos · día 3 de 3

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	S1	S2	S3	S4
Peso muerto rumano con mancuernas Baja solo hasta donde la espalda siga recta	3	10-12	90 s				
Flexiones con las manos elevadas	3	8-12	90 s				
Jalón al pecho con agarre cerrado	3	10-12	90 s				
Zancadas con mancuernas 10 a 12 por pierna	2	10-12	90 s				
Curl de bíceps con mancuernas	2	12-15	60 s				
Bicho muerto 10 a 12 por lado, despacio	3	10-12	45 s				

Anota el peso de cada semana en las columnas S1 a S4. Cuando completes todas las series en el tope del rango con buena técnica, sube el peso lo mínimo (1 a 2,5 kg arriba, 2,5 a 5 kg en pierna) y vuelve a la parte baja del rango.