

Rutina en casa con mancuernas

En casa con mancuernas · 4 días

Para quien entrena en casa y tiene un par de mancuernas regulables y algo donde recostarse. Cuatro sesiones por semana, dos de torso y dos de pierna. Si solo tienes mancuernas livianas, tu coach subirá las repeticiones en lugar del peso.

Días por semana	4
Nivel	Intermedio
Objetivo	Ganar músculo en casa con un par de mancuernas y una banca o silla
Equipo	Mancuernas
Duración por sesión	35 a 40 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/en-casa-con-mancuernas

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/en-casa-con-mancuernas

Rutina en casa con mancuernas

Torso A · 6 ejercicios · unos 40 minutos · día 1 de 4

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	S1	S2	S3	S4
Press de banca con mancuernas	4	8-12	90 s				
Remo con dos mancuernas	4	10-12	90 s				
Press de hombros de pie con mancuernas	3	10-12	90 s				
Aperturas con mancuernas	3	12-15	60 s				
Curl de bíceps con mancuernas	3	10-12	60 s				
Extensión de tríceps sentado con mancuerna	3	10-12	60 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 en casa con mancuernas

Pierna A · 5 ejercicios · unos 35 minutos · día 2 de 4

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	S1	S2	S3	S4
Sentadilla con mancuernas	4	10-12	2 min				
Peso muerto rumano con mancuernas	4	10-12	90 s				
Zancadas con mancuernas 10 a 12 por pierna	3	10-12	90 s				
Puente de glúteo	3	15-20	60 s				
Elevación de talones con mancuerna 15 a 20 por pierna	3	15-20	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.

motriz.fit/rutina/en-casa-con-mancuernas

Rutina en casa con mancuernas

Torso B · 6 ejercicios · unos 35 minutos · día 3 de 4

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	S1	S2	S3	S4
Press inclinado con mancuernas Con la banca a 30° o apoyado en un sillón	4	10-12	90 s				
Remo con mancuerna a una mano 10 a 12 por brazo	4	10-12	90 s				
Elevaciones laterales	3	12-15	60 s				
Aperturas posteriores con mancuernas	3	12-15	60 s				
Curl martillo	3	10-12	60 s				
Patada de tríceps con mancuerna	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.

motriz.fit/rutina/en-casa-con-mancuernas

Rutina en casa con mancuernas

Pierna B · 6 ejercicios · unos 35 minutos · día 4 de 4

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	S1	S2	S3	S4
Sentadilla búlgara con mancuernas 10 a 12 por pierna	4	10-12	90 s				
Subidas al cajón con mancuernas 10 a 12 por pierna	3	10-12	90 s				
Sentadilla plié con mancuerna	3	12-15	60 s				
Puente de glúteo a una pierna 12 a 15 por pierna	3	12-15	60 s				
Plancha	3	40 seg	45 s				
Giro ruso 12 a 15 por lado	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.