

Rutina en casa sin equipo

En casa sin equipo · 3 días

Para entrenar en la casa usando solo el peso del cuerpo, una silla y una pared. Tres sesiones por semana con un día de descanso entre cada una. Cuando los ejercicios se vuelvan fáciles, tu coach te pasará a versiones más difíciles o a la rutina con mancuernas.

Días por semana	3
Nivel	Principiante
Objetivo	Entrenar todo el cuerpo en casa, sin comprar nada
Equipo	Una mesa firme (o una barra baja) y banco o silla firme
Duración por sesión	25 a 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/en-casa-sin-equipo

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-sin-equipo

Rutina en casa sin equipo

Día A · 5 ejercicios · unos 25 minutos · día 1 de 3

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	S1	S2	S3	S4
Sentadilla a la silla	3	12-15	60 s				
Flexiones con las manos elevadas Mientras más alto el apoyo, más fácil	3	8-12	60 s				
Remo invertido Bajo una mesa firme si no hay barra	3	8-12	60 s				
Puente de glúteo	3	12-15	45 s				
Plancha	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 en casa sin equipo

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

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	S1	S2	S3	S4
Zancadas caminando 10 a 12 por pierna	3	10-12	60 s				
Flexiones de pecho	3	8-12	60 s				
Superman	3	12-15	45 s				
Fondos en banca	3	10-12	60 s				
Bicho muerto 10 a 12 por lado	3	10-12	45 s				
Escaladores	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 en casa sin equipo

Día C · 6 ejercicios · unos 25 minutos · día 3 de 3

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	S1	S2	S3	S4
Sentadilla sin peso	3	15-20	60 s				
Puente de glúteo a una pierna 10 a 12 por pierna	3	10-12	60 s				
Flexiones con manos juntas	3	8-12	60 s				
Elevación lateral de pierna 15 a 20 por lado	3	15-20	45 s				
Plancha lateral 30 segundos por lado	3	30 seg	45 s				
Gusano	2	8-10	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-sin-equipo