

Rutina de 2 días para mantener

Mantenimiento · 2 días

Para semanas complicadas, viajes o épocas de mucho trabajo, cuando solo se puede ir dos veces. Dos sesiones de cuerpo completo con los ejercicios que más rinden. Es temporal: en cuanto se pueda, tu coach te devuelve a tu rutina normal.

Días por semana	2
Nivel	Intermedio
Objetivo	No perder lo ganado en semanas de mucho trabajo o de viaje
Equipo	Barra, mancuernas y polea
Duración por sesión	35 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/mantenimiento-2-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/mantenimiento-2-dias

Rutina de 2 días para mantener

Día 1 · 5 ejercicios · unos 35 minutos · día 1 de 2

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	S1	S2	S3	S4
Sentadilla con barra	3	8-10	2 min 30 s				
Press de banca con barra	3	8-10	2 min				
Remo con barra	3	8-10	2 min				
Press de hombros con mancuernas	2	10-12	90 s				
Plancha	3	40 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 de 2 días para mantener

Día 2 · 5 ejercicios · unos 35 minutos · día 2 de 2

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	S1	S2	S3	S4
Peso muerto	3	6-8	3 min				
Dominadas Con banda si hace falta	3	6-10	2 min				
Press inclinado con mancuernas	3	10-12	90 s				
Zancadas con mancuernas 10 a 12 por pierna	2	10-12	90 s				
Face pull	2	15-20	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.