

Rutina de gimnasio para principiantes (3 días en máquinas)

Principiante en máquinas · 3 días

Pensada para quien entra por primera vez a un gimnasio y todavía no se siente cómodo con barras y mancuernas. Casi todo es en máquina, que guía el movimiento. Se usa unas 6 a 8 semanas y después se pasa a una rutina con peso libre; tu coach te dirá cuándo.

Días por semana	3
Nivel	Principiante
Objetivo	Aprender a entrenar con seguridad antes de pasar al peso libre
Equipo	Máquinas y polea
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/principiantes-en-maquinas

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/principiantes-en-maquinas

Rutina de gimnasio para principiantes (3 días en máquinas)

Día A · Empuje · 5 ejercicios · unos 30 minutos · día 1 de 3

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	S1	S2	S3	S4
Press de pecho en máquina	3	10-12	90 s				
Press inclinado en máquina	3	10-12	90 s				
Press de hombros en máquina	3	10-12	90 s				
Pec deck	2	12-15	60 s				
Extensión de tríceps en máquina	3	12-15	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.

motriz.fit/rutina/principiantes-en-maquinas

Rutina de gimnasio para principiantes (3 días en máquinas)

Día B · Tirón · 5 ejercicios · unos 30 minutos · día 2 de 3

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	S1	S2	S3	S4
Jalón al pecho	3	10-12	90 s				
Remo sentado en polea	3	10-12	90 s				
Remo alto en máquina	3	10-12	90 s				
Aperturas posteriores en máquina	2	12-15	60 s				
Curl de bíceps en máquina	3	12-15	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.

motriz.fit/rutina/principiantes-en-maquinas

Rutina de gimnasio para principiantes (3 días en máquinas)

Día C · Pierna · 5 ejercicios · unos 30 minutos · día 3 de 3

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	S1	S2	S3	S4
Prensa de piernas	4	10-12	2 min				
Extensión de cuádriceps en máquina	3	12-15	60 s				
Curl femoral sentado	3	12-15	60 s				
Elevación de talones sentado	3	15-20	45 s				
Abdominales en máquina	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/principiantes-en-maquinas