Rutina de gimnasio de 3 días: cuerpo completo

3 días por semana · 55–65 min por sesión · Principiante – intermedio · Gimnasio completo

Lunes A · Miércoles B · Viernes A. La semana siguiente: B · A · B. Así los dos entrenos se igualan cada dos semanas.

Nombre _____ Empiezo el _____ Objetivo _____

Sesión A

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
Sentadilla con barra Si no dominas la barra, empieza con sentadilla goblet.	3 × 6–10	2–3 min				
Press de banca con barra	3 × 6–10	2–3 min				
Remo con barra	3 × 8–12	2 min				
Press militar sentado con mancuernas	2 × 8–12	90 s				
Curl femoral tumbado	2 × 10–15	90 s				
Plancha Sin que la cadera se hunda.	2 × 30–45 s	60 s				

Sesión B

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
Peso muerto rumano con barra	3 × 8–10	2–3 min				
Press inclinado con mancuernas	3 × 8–12	2 min				
Jalón al pecho en polea Cuando hagas 8 dominadas asistidas limpias, cámbialo.	3 × 8–12	2 min				
Zancadas con mancuernas	2 × 10 por pierna	90 s				
Elevaciones laterales con mancuernas	3 × 12–15	60 s				
Curl de bíceps con barra recta	2 × 10–12	60 s				

Cómo progresar

Doble progresión: cada ejercicio tiene un rango de repeticiones. Cuando hagas la parte alta del rango en todas las series dejando 1–2 repeticiones en reserva, sube el peso lo mínimo (2,5 kg en barra, 1–2 kg en mancuernas) y vuelve a la parte baja. Si dos sesiones seguidas no avanzas, baja un 10 % y reconstruye. En cada casilla apunta el peso de la primera serie y, si quieres, las repeticiones (por ejemplo «40 × 10, 9, 9»).