Rutina en casa con mancuernas: 4 días, solo con un par

4 días por semana · 45–55 min por sesión · Principiante – intermedio · Mancuernas ajustables o pares fijos, banco o silla firme

Lunes torso A · Martes pierna A · Jueves torso B · Viernes pierna B.

Nombre _____ Empiezo el _____ Objetivo _____

Torso A

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
Press de banca con mancuernas En el suelo o con banco; en el suelo el recorrido es algo más corto.	4 × 8–12	90 s				
Remo con mancuerna a una mano	4 × 10–12 por lado	90 s				
Press militar sentado con mancuernas	3 × 8–12	90 s				
Curl martillo con mancuernas	3 × 10–12	60 s				
Flexiones	2 × Al fallo técnico	60 s				

Pierna A

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
Sentadilla goblet Con tempo lento de bajada (3 segundos) cuando se quede ligera.	4 × 10–15	90 s				
Peso muerto rumano con mancuernas	3 × 10–12	90 s				
Zancadas con mancuernas	3 × 10 por pierna	90 s				
Elevación de gemelos con mancuernas A una pierna cuando sea fácil.	4 × 12–20	45 s				
Plancha	3 × 30–45 s	45 s				

Torso B

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
Press inclinado con mancuernas Con el respaldo del sofá o un cojín firme si no tienes banco.	4 × 8–12	90 s				
Remo con mancuernas inclinado Torso a 45°, espalda recta.	4 × 10–12	90 s				
Elevaciones laterales con mancuernas	4 × 12–20	45 s				
Press francés con mancuernas	3 × 10–12	60 s				
Curl alterno con mancuernas	3 × 10–12	60 s				

Pierna B

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
Sentadilla búlgara Pie de atrás sobre el sofá o una silla estable.	4 × 8–12 por pierna	90 s				
Hip thrust con mancuerna Espalda sobre el banco o el sofá, mancuerna en la cadera.	4 × 10–15	90 s				
Peso muerto a una pierna con mancuerna	3 × 10 por pierna	60 s				
Elevación de gemelos con mancuernas	3 × 15–20	45 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»).