Rutina full body: cuerpo completo en 3 sesiones por semana

3 días por semana · 50–60 min por sesión · Principiante – intermedio · Gimnasio completo

Lunes pesado · Miércoles medio · Viernes ligero. Mismos ejercicios los tres días.

Nombre _____ Empiezo el _____ Objetivo _____

La sesión (se repite 3 veces)

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
Sentadilla con barra	3 × Pesado 5 · Medio 8 · Ligero 12	2 min				
Press de banca con barra	3 × Pesado 5 · Medio 8 · Ligero 12	2 min				
Remo con barra	3 × Pesado 5 · Medio 8 · Ligero 12	2 min				
Peso muerto rumano con barra	2 × Pesado 6 · Medio 8 · Ligero 10	2 min				
Press militar sentado con mancuernas	2 × Pesado 6 · Medio 10 · Ligero 12	90 s				
Plancha	2 × 30–45 s	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»).