

# RUTINA DE EJERCICIOS DE FUERZA EN CASA

Solo necesitas una **esterilla**, una **barra de dominadas** y un par de **mancuernas**



Nombre:

Fecha:

---

## *Circuito completo de 3 días*

---

## ¿CÓMO FUNCIONA?

Haz clic sobre el nombre de los ejercicios y accede al video tutorial.

**Primer nivel con 2 series** por ejercicio

**Segundo nivel con 3 series** por ejercicio

**Tercer nivel con 4 series** por ejercicio

Cuando domines el circuito con 2 series por ejercicio, lo complicamos con una serie más para cada ejercicio

- En los ejercicios con peso, realiza una serie extra de calentamiento con poco peso para calentar bien el músculo.
- Si en la primera serie llegas a 15 repeticiones con facilidad, aumenta un poco el peso en la siguiente serie y así progresivamente
- De 30" a 60" de descanso entre series y de 2' a 3' entre ejercicios



# RUTINA DE EJERCICIOS DE FUERZA



Nombre:

Fecha:

*Día 1*

REPETICIONES  
SERIES

## CALENTAMIENTO

JUMPING JACKS

2 60

ABS - CRUNCH

2 15

## PECTORALES

FLEXIONES

3 10-8

## HOMBROS

ELEVACIONES LATERALES CON INCLINACIÓN

3 12-8

## DORSALES

DOMINADAS ESTRICTAS/CON SALTO

3 10-6

## TRÍCEPS

KICK-BACK

3 12-8

## BÍCEPS

CURL DE BÍCEPS CONCENTRADO

3 12-8

*Día 2*

REPETICIONES  
SERIES

## CALENTAMIENTO

5 MINUTOS TORANDO

ABS - BICICLETAS

2 30

## CUÁDRICEPS

SENTADILLAS

3 20

SENTADILLAS CON BARRA O MANCUERNAS

3 12-8

SISSY SQUAT

3 15-8

## ISQUIOTIBIALES

PESO MUERTO CON BARRA O MANCUERNAS

3 15-10

## GEMELOS

EXTENSIÓN DE PIE

3 20-15

## ABS

CRUNCH INVERSO

3 20-15



# RUTINA DE EJERCICIOS DE FUERZA



Nombre:

Fecha:

*Día 3*

REPETICIONES

SERIES

## CALENTAMIENTO

SKIPPING

2 60

BURPEES

2 10

## CUÁDRICEPS

ZANCADAS CON MANCUERNAS

3 20

## ISQUIOTIBIALES

PESO MUERTO CON BARRA O MANCUERNAS

3 15-10

## DORSALES

REMO CON MANCUERNAS

3 12-8

## HOMBROS

PRESS DE HOMBROS

3 10-8

## PECTORALES

FLEXIONES

3 10-6

## BÍCEPS

CURL DE BÍCEPS ALTERNOS

3 30-16

## TRÍCEPS

FONDOS CON BANCO

3 15-8





Nombre:

Fecha:

# RUTINA SEMANAL

| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES                       | SÁBADO  | DOMINGO |
|---|----------|---|----------|-------------------------------|---|---------|
| Día 1 de ejercicios de fuerza + Cardio<br>15 o 20 min | Descanso | Día 2 de ejercicios de fuerza + Cardio<br>15 o 20 min | Descanso | Día 3 de ejercicios de fuerza | Un día extra de cardio y otro día de descanso |         |

Conforme veamos resultados en la quema de grasa, iremos reduciendo el cardio y dando más importancia a las sesiones de fuerza, desplazando el cardio del final de las sesiones a una sesión o 2 por semana únicamente

