

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 15 o 20 min	Descanso	Día 2 de ejercicios de fuerza + Cardio 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

