



El entrenamiento funcional se ha convertido en una de las tendencias más populares en el mundo del fitness en los últimos años. A diferencia de los entrenamientos tradicionales que se centran en el desarrollo de músculos específicos, el entrenamiento funcional se enfoca en mejorar la capacidad de movimiento y la resistencia en actividades diarias.

Si estás buscando una rutina completa de entrenamiento funcional para mejorar tu rendimiento físico, estás en el lugar correcto. A continuación, te presentaremos una serie de ejercicios que te ayudarán a fortalecer los músculos de todo el cuerpo y a mejorar tu coordinación y equilibrio.

Índice ▼

1. [Rutina de entrenamiento funcional](#)

Rutina de entrenamiento funcional

Calentamiento

Antes de comenzar cualquier rutina de entrenamiento, es importante dedicar unos minutos al calentamiento. Esto ayudará a preparar tus músculos y articulaciones para el esfuerzo físico. Aquí tienes algunos ejercicios de calentamiento que puedes incluir:

- **Salto de cuerda:** salta a la cuerda durante 3 minutos para elevar la frecuencia cardíaca.
- **Estocadas laterales:** realiza 10 estocadas laterales en cada pierna para activar los músculos de las piernas y las caderas.
- **Rotaciones de brazos:** realiza rotaciones de brazos hacia adelante y hacia atrás durante 1 minuto para calentar los hombros y los brazos.

Ejercicios principales

A continuación, te presentaremos una serie de ejercicios funcionales que puedes realizar en tu rutina. Recuerda hacer cada ejercicio con buena técnica y prestar atención a tu respiración.

1. **Zancadas con pesas:** realiza 3 series de 12 repeticiones de zancadas, sosteniendo una pesa en cada mano. Este ejercicio fortalecerá tus piernas y glúteos.
2. **Flexiones de brazos:** realiza 3 series de 10 repeticiones de flexiones de brazos. Este



Entrenamiento funcional: una rutina completa para mejorar tu rendimiento físico

ejercicio fortalecerá tus brazos, hombros y pecho.

3. **Plancha lateral:** realiza 3 series de 30 segundos de plancha lateral en cada lado. Este ejercicio fortalecerá tus abdominales y músculos estabilizadores del tronco.
4. **Salto en caja:** realiza 3 series de 10 repeticiones de salto en caja. Este ejercicio mejorará tu coordinación y fuerza en las piernas.
5. **Elevaciones de pelvis:** realiza 3 series de 15 repeticiones de elevaciones de pelvis. Este ejercicio fortalecerá tus glúteos y músculos de la zona lumbar.

Enfriamiento

Después de completar los ejercicios principales, es importante realizar un enfriamiento para permitir que tu cuerpo regrese a su estado de reposo. Aquí tienes algunos ejercicios de enfriamiento que puedes incluir:

- **Estiramientos de piernas:** realiza estiramientos de piernas durante 5 minutos para relajar los músculos de tus piernas.
- **Estiramientos de brazos:** realiza estiramientos de brazos durante 5 minutos para relajar los músculos de tus brazos y hombros.
- **Respiración profunda:** toma unos minutos para realizar respiraciones profundas y relajarte.

Ahora que conoces esta rutina completa de entrenamiento funcional, estás listo para llevar tu rendimiento físico al siguiente nivel. Si quieres tener esta rutina en un formato fácil de seguir, descarga nuestra rutina completa en PDF de forma gratuita. ¡No pierdas esta oportunidad para mejorar tu fuerza y resistencia!