



En la actualidad, cada vez más personas optan por entrenar desde la comodidad de su hogar. Ya sea por falta de tiempo, limitaciones de movilidad o simplemente por preferencia personal, entrenar en casa se ha convertido en una excelente opción para mantenernos en forma. En este artículo, te presentaremos una rutina de entrenamiento de 3 días en casa, con ejemplos detallados de cada ejercicio.

Índice ▼

1. [Día 1: Entrenamiento de cuerpo completo](#)
2. [Día 2: Entrenamiento de torso y brazos](#)
3. [Día 3: Entrenamiento de piernas y abdomen](#)

Día 1: Entrenamiento de cuerpo completo

Este entrenamiento se enfoca en trabajar todos los grupos musculares principales en una sola sesión. Realiza cada ejercicio con 3 series de 12 repeticiones, descansando 30 segundos entre cada serie.

1. Sentadillas

Las sentadillas son uno de los mejores ejercicios para fortalecer las piernas y glúteos. Mantén los pies separados al ancho de los hombros, baja el cuerpo como si te fueras a sentar en una silla y luego vuelve a la posición inicial.

2. Flexiones de brazos

Las flexiones de brazos son ideales para trabajar los músculos del pecho, hombros y tríceps. Colócate en posición de plancha, con las manos separadas al ancho de los hombros, baja el cuerpo flexionando los brazos y luego vuelve a la posición inicial.

3. Plancha

La plancha es un ejercicio que fortalece el core y los músculos abdominales. Colócate en posición de plancha, apoyando los antebrazos y las puntas de los pies en el suelo, mantén el cuerpo recto y contrae los músculos abdominales.



Día 2: Entrenamiento de torso y brazos

Este entrenamiento se centra en trabajar los músculos del torso, brazos y espalda. Realiza cada ejercicio con 3 series de 12 repeticiones, descansando 30 segundos entre cada serie.

1. Lagartijas diamante

Las lagartijas diamante son una variante de las flexiones de brazos que enfatizan el trabajo en tríceps. Colócate en posición de plancha, junta las manos formando un triángulo con los dedos pulgares y los índices, baja el cuerpo flexionando los brazos y luego vuelve a la posición inicial.

2. Curl de bíceps con mancuernas

Este ejercicio trabaja el músculo bíceps. De pie, con una mancuerna en cada mano, contrae los bíceps al flexionar los brazos y luego vuelve a la posición inicial.

3. Puentes de glúteos

Los puentes de glúteos son excelentes para fortalecer los músculos de la espalda baja y los glúteos. Acuéstate boca arriba, dobla las rodillas y apoya los pies en el suelo, levanta la cadera hacia arriba contrayendo los glúteos y luego baja lentamente.

Día 3: Entrenamiento de piernas y abdomen

Este entrenamiento se enfoca en trabajar los músculos de las piernas y el abdomen. Realiza cada ejercicio con 3 series de 12 repeticiones, descansando 30 segundos entre cada serie.

1. Zancadas

Las zancadas son ideales para trabajar los músculos de las piernas y glúteos. Da un paso hacia adelante con una pierna y baja el cuerpo flexionando ambas rodillas, luego vuelve a la posición inicial y repite con la otra pierna.

2. Crunches

Los crunches son un ejercicio clásico para fortalecer los músculos abdominales. Acuéstate boca arriba, flexiona las rodillas y coloca las manos detrás de la cabeza, contrae los



abdominales al levantar el torso hacia las rodillas y luego vuelve a la posición inicial.

3. Elevaciones de talones

Este ejercicio trabaja los músculos de la pantorrilla. De pie, con los pies separados al ancho de los hombros, levanta los talones hacia arriba contrayendo los músculos de la pantorrilla y luego baja lentamente.

Si deseas obtener esta rutina de entrenamiento de 3 días en casa en formato PDF, descárgala de forma gratuita en nuestro sitio web. ¡No esperes más para comenzar a entrenar y lograr tus objetivos de fitness!