



El entrenamiento de cuerpo completo es una excelente manera de desarrollar fuerza y mejorar la condición física general. Si buscas una rutina efectiva que te permita trabajar todo tu cuerpo en solo 30 días, has llegado al lugar adecuado. A continuación, te presentamos una rutina detallada que te ayudará a alcanzar tus objetivos.

Índice ▼

1. [Semanas 1 y 2](#)
2. [Semanas 3 y 4](#)
3. [¡Descarga la rutina completa en PDF!](#)

Semanas 1 y 2

En las primeras dos semanas de esta rutina, nos centraremos en ejercicios básicos que trabajarán todos los grupos musculares principales. Realiza cada ejercicio durante 3 series de 12 repeticiones.

Día 1: Pecho y espalda

- Press de banca
- Remo con barra
- Pull-ups
- Fondos en paralelas

Día 2: Piernas

- Sentadillas
- Extensiones de piernas
- Peso muerto
- Calentamiento con saltos

Día 3: Hombros y brazos

- Press militar
- Elevaciones laterales
- Curl de bíceps
- Tríceps en polea



Semanas 3 y 4

Durante las siguientes dos semanas, aumentaremos la intensidad de los ejercicios para desafiar aún más tus músculos. Realiza cada ejercicio durante 4 series de 10 repeticiones.

Día 1: Pecho y espalda

- Press de banca con mancuernas
- Remo con mancuernas
- Dominadas
- Fondos en paralelas con peso

Día 2: Piernas

- Sentadillas con barra
- Zancadas con mancuernas
- Peso muerto rumano
- Salto al cajón

Día 3: Hombros y brazos

- Press Arnold
- Elevaciones frontales
- Curl de martillo
- Tríceps francés

Recuerda calentar adecuadamente antes de cada sesión de entrenamiento y estirar al finalizar para evitar lesiones.

¡Descarga la rutina completa en PDF!

No pierdas más tiempo y comienza a trabajar en tu cuerpo completo hoy mismo. Descarga nuestra rutina de 30 días en PDF de forma gratuita y alcanza tus metas fitness.