



Si eres de los que les gusta llevar su entrenamiento al siguiente nivel pero no tienes acceso a un gimnasio, no te preocupes, ¡puedes lograrlo desde la comodidad de tu hogar! En este artículo, te presentaremos una rutina avanzada de entrenamiento en casa que te permitirá maximizar tu rendimiento y alcanzar tus metas fitness.

Índice ▼

1. [Calentamiento](#)
2. [Rutina de entrenamiento](#)
3. [¡Descarga la rutina gratis en PDF!](#)

Calentamiento

Antes de comenzar cualquier rutina de entrenamiento, es fundamental realizar un calentamiento adecuado. Dedica al menos 10 minutos a realizar ejercicios cardiovasculares como saltos de cuerda, correr en el lugar o hacer saltos en tijera. Esto ayudará a elevar tu ritmo cardíaco y preparar tus músculos para el esfuerzo que vendrá a continuación.

Rutina de entrenamiento

A continuación, te presentamos una rutina avanzada de entrenamiento en casa. Recuerda que es importante adaptarla a tu nivel de condición física actual y descansar lo suficiente entre series y ejercicios.

Circuito 1: Piernas y glúteos

- Sentadillas con salto - 4 series de 12 repeticiones
- Zancadas alternas - 3 series de 10 repeticiones por pierna
- Puentes de glúteo - 3 series de 15 repeticiones

Circuito 2: Brazos y espalda

- Fondos de tríceps en silla - 4 series de 12 repeticiones
- Flexiones de brazos - 3 series de 10 repeticiones
- Remo con botella de agua - 3 series de 15 repeticiones por brazo



Circuito 3: Abdominales y core

- Plancha frontal - 4 series de 30 segundos
- Crunches - 3 series de 15 repeticiones
- Mountain climbers - 3 series de 20 repeticiones

Recuerda descansar entre cada serie y circuito durante 30 segundos a 1 minuto. Si sientes que puedes aumentar la intensidad, puedes añadir peso a algunos ejercicios utilizando botellas de agua o mochilas con libros.

¡Descarga la rutina gratis en PDF!

Si deseas tener esta rutina avanzada de entrenamiento en casa a mano en todo momento, te invitamos a descargarla gratis en formato PDF. Con esta rutina podrás maximizar tu rendimiento y alcanzar tus metas fitness desde la comodidad de tu hogar.

¡No pierdas la oportunidad de llevar tu entrenamiento al siguiente nivel! Descarga ahora mismo la rutina avanzada en casa y comienza a ver los resultados.