



Cuando no tienes acceso a un gimnasio o simplemente prefieres hacer ejercicio en la comodidad de tu hogar, una rutina de cuerpo completo puede ser la opción perfecta. Este tipo de entrenamiento te ayudará a trabajar todos los grupos musculares principales, mejorar tu resistencia y fortalecer tu cuerpo de manera eficiente.

Índice ▼

1. [¿Por qué optar por una rutina de cuerpo completo?](#)
2. [Ejemplo de rutina de cuerpo completo](#)
3. [¡Descarga la rutina completa gratis en PDF!](#)

¿Por qué optar por una rutina de cuerpo completo?

Las rutinas de cuerpo completo son ideales para aquellas personas que tienen poco tiempo disponible para entrenar, ya que te permiten trabajar todos los músculos en una sola sesión. Además, al entrenar todo el cuerpo en cada sesión, maximizas el gasto calórico y aceleras el metabolismo, lo que puede ayudarte a alcanzar tus objetivos de pérdida de peso o tonificación muscular más rápidamente.

Ejemplo de rutina de cuerpo completo

A continuación te presentamos un ejemplo de rutina de cuerpo completo que puedes realizar en casa sin necesidad de equipo especializado:

Circuito 1 (3 series de 12 repeticiones cada una)

- Sentadillas
- Fondos de tríceps en silla
- Elevaciones laterales con botellas de agua
- Plancha

Circuito 2 (3 series de 12 repeticiones cada una)

- Zancadas
- Flexiones de brazos
- Remo con bandas elásticas
- Abdominales bicicleta



Circuito 3 (3 series de 12 repeticiones cada una)

- Step-ups
- Press de hombros con botellas de agua
- Peso muerto a una pierna
- Plancha lateral

Recuerda descansar de 30 a 60 segundos entre cada ejercicio y entre cada circuito. Si eres principiante, puedes comenzar con 1 o 2 series de cada ejercicio y aumentar progresivamente a medida que te sientas más cómodo.

¡Descarga la rutina completa gratis en PDF!

Si estás listo para comenzar a entrenar con esta rutina de cuerpo completo en casa, te invitamos a descargar la rutina completa en formato PDF. ¡No pierdas la oportunidad de mejorar tu condición física y alcanzar tus metas de manera efectiva desde la comodidad de tu hogar!