



En la actualidad, muchos de nosotros nos encontramos en situaciones en las que no podemos acudir a un gimnasio o centro deportivo para entrenar. Sin embargo, esto no significa que debamos renunciar a mantenernos en forma. ¡El entrenamiento en casa es la solución perfecta!

Índice ▼

1. [Beneficios del entrenamiento en casa](#)
2. [Rutina de entrenamiento en casa](#)
3. [Descarga la rutina en PDF de forma gratuita](#)

Beneficios del entrenamiento en casa

Antes de comenzar a detallar una rutina de entrenamiento en casa, es importante conocer los numerosos beneficios que esta práctica puede ofrecernos:

- Flexibilidad de horarios: puedes entrenar cuando más te convenga.
- Ahorro de tiempo y dinero en traslados.
- Mayor privacidad y comodidad.
- Posibilidad de adaptar los ejercicios a tus necesidades y objetivos.

Rutina de entrenamiento en casa

A continuación, te presentamos un ejemplo de rutina de entrenamiento en casa que podrás realizar sin necesidad de equipamiento adicional:

Día 1: Entrenamiento de fuerza

1. **Sentadillas:** 4 series de 12 repeticiones.
2. **Flexiones de brazos:** 3 series de 10 repeticiones.
3. **Plancha abdominal:** 3 series de 30 segundos.
4. **Zancadas:** 3 series de 10 repeticiones por pierna.
5. **Fondos de tríceps en silla:** 3 series de 12 repeticiones.



Rutina de entrenamiento en casa: ¡Mantente en forma sin salir de casa!

Día 2: Entrenamiento cardiovascular

- 1. Saltos al cajón:** 4 series de 15 repeticiones.
- 2. Mountain climbers:** 3 series de 20 repeticiones por pierna.
- 3. Burpees:** 3 series de 10 repeticiones.
- 4. Skipping:** 3 series de 30 segundos.
- 5. Saltos laterales:** 3 series de 12 repeticiones por lado.

Día 3: Entrenamiento de resistencia

- 1. Plancha lateral:** 3 series de 30 segundos por lado.
- 2. Sentadilla sumo:** 3 series de 12 repeticiones.
- 3. Flexiones de tríceps en suelo:** 3 series de 10 repeticiones.
- 4. Abdominales crunch:** 3 series de 15 repeticiones.
- 5. Squat jumps:** 4 series de 10 repeticiones.

Asegúrate de calentar antes de comenzar cada rutina y estirar al finalizar para evitar lesiones. Recuerda que estos ejercicios son solo una guía y puedes adaptarlos a tus necesidades y nivel de condición física.

Descarga la rutina en PDF de forma gratuita

Si quieres disfrutar de todos los beneficios del entrenamiento en casa, te invitamos a descargar nuestra rutina completa en PDF. ¡Solo haz clic en el enlace a continuación!

Inscríbete en nuestra lista de correo para recibir la rutina en PDF de forma gratuita y comienza a entrenar hoy mismo en la comodidad de tu hogar.