



Si estás buscando una forma de maximizar tus resultados en el gimnasio y obtener un entrenamiento completo en menos tiempo, la rutina de pesas en circuito puede ser la solución perfecta para ti. Este tipo de entrenamiento combina ejercicios de fuerza con ejercicios de resistencia cardiovascular, lo que te permite quemar grasa y tonificar tus músculos al mismo tiempo.

Índice ▼

1. [¿Qué es una rutina de pesas en circuito?](#)
2. [Ejemplo de rutina de pesas en circuito:](#)
3. [Descarga la rutina gratis en PDF](#)

¿Qué es una rutina de pesas en circuito?

Una rutina de pesas en circuito consiste en realizar una serie de ejercicios de fuerza, uno tras otro, sin descanso entre ellos. Una vez que hayas completado todos los ejercicios, tomas un breve descanso y luego repites el circuito varias veces. Este tipo de entrenamiento te permite mantener tu ritmo cardíaco elevado durante toda la sesión, lo que te ayuda a quemar más calorías y mejorar tu resistencia cardiovascular.

Ejemplo de rutina de pesas en circuito:

A continuación, te presentamos un ejemplo de rutina de pesas en circuito que puedes seguir para obtener resultados óptimos:

Circuito 1:

- **Peso muerto:** 3 series de 12 repeticiones
- **Press de banca:** 3 series de 12 repeticiones
- **Remo con barra:** 3 series de 12 repeticiones
- **Zancadas con mancuernas:** 3 series de 12 repeticiones por pierna

Después de completar el circuito 1, descansa durante 1-2 minutos y repite el circuito 2-3 veces, dependiendo de tu nivel de condición física.



Circuito 2:

- **Curl de bíceps con mancuernas:** 3 series de 12 repeticiones
- **Press militar:** 3 series de 12 repeticiones
- **Patada de tríceps:** 3 series de 12 repeticiones
- **Elevaciones laterales:** 3 series de 12 repeticiones

Al igual que en el circuito 1, descansa 1-2 minutos después de completar el circuito 2 y repite según tus necesidades y capacidad física.

Descarga la rutina gratis en PDF

Si quieres seguir esta rutina de pesas en circuito detallada y tenerla siempre a mano, te invitamos a descargarla en formato PDF de forma gratuita. ¡Obtén resultados increíbles en menos tiempo con este entrenamiento efectivo!