



Mantenerse en forma no siempre requiere de un gimnasio o equipos costosos. Una rutina de entrenamiento en casa puede ser igual de efectiva, conveniente y económica. Ya sea que quieras ganar fuerza, perder peso o simplemente mantener un estilo de vida saludable, esta rutina en casa para hombres te ayudará a alcanzar tus objetivos sin necesidad de salir de casa.

Índice ▼

1. [Calentamiento: prepara tu cuerpo para el entrenamiento](#)
2. [Rutina de entrenamiento en casa para hombres](#)
3. [Descarga la rutina en PDF y comienza tu entrenamiento en casa](#)

Calentamiento: prepara tu cuerpo para el entrenamiento

Antes de comenzar cualquier rutina de entrenamiento, es fundamental realizar un calentamiento adecuado para evitar lesiones. Dedicar al menos 5-10 minutos a realizar ejercicios cardiovasculares como saltar la cuerda, correr en el lugar o hacer saltos de tijera. Luego, estira los principales grupos musculares, centrándote en los músculos de las piernas, espalda y brazos.

Rutina de entrenamiento en casa para hombres

Día 1: Entrenamiento de fuerza

Realiza cada ejercicio durante 3 series de 12 repeticiones, descansando 30 segundos entre cada serie.

- **Sentadillas:** Colócate de pie con los pies separados al ancho de los hombros. Baja lentamente como si te fueras a sentar en una silla invisible, manteniendo los talones en el suelo y la espalda recta. Luego, vuelve a la posición inicial.
- **Lunges o zancadas:** Da un paso hacia adelante con la pierna derecha y baja el cuerpo hasta que ambas rodillas formen un ángulo de 90 grados. Vuelve a la posición inicial y repite con la pierna izquierda.
- **Fondos de tríceps:** Colócate de espaldas a una silla o banco resistente, coloca las manos en el borde y baja tu cuerpo hasta que los brazos formen un ángulo de 90



grados. Vuelve a la posición inicial.

- **Flexiones de pecho:** Acuéstate boca abajo con las manos colocadas ligeramente más anchas que los hombros. Levanta el cuerpo manteniendo los pies y las manos en el suelo, manteniendo el cuerpo recto y bajando hasta que el pecho casi toque el suelo.

Día 2: Entrenamiento cardiovascular

Realiza cada ejercicio durante 30 segundos, descansando 15 segundos entre cada ejercicio. Completa 3-4 rondas en total.

- **Salto de tijera:** Da un salto lateral, llevando una pierna hacia adelante y la otra hacia atrás, alternando las piernas en el aire.
- **Burpees:** Comienza de pie, agáchate hasta colocar las manos en el suelo, estira las piernas hacia atrás en posición de plancha, realiza una flexión de brazos, salta hacia adelante y vuelve a la posición inicial.
- **Mountain climbers:** Colócate en posición de plancha con los brazos extendidos. Lleva una rodilla hacia el pecho y luego alterna con la otra pierna.
- **Jumping jacks:** Comienza de pie con los pies juntos y los brazos a los lados. Salta mientras separas las piernas y llevas los brazos por encima de la cabeza, luego vuelve a la posición inicial.

Descarga la rutina en PDF y comienza tu entrenamiento en casa

Si estás buscando una rutina efectiva y conveniente que puedas realizar en casa, no esperes más. Descarga nuestra rutina en PDF de forma gratuita y empieza a mejorar tu condición física sin necesidad de salir de casa. ¡No hay excusas para no mantenerse en forma!