



En la actualidad, cada vez más hombres se están sumando a la tendencia de realizar rutinas de entrenamiento en casa. Esto se debe a la comodidad y facilidad que ofrece esta modalidad de ejercicio, además de los beneficios que aporta a nivel físico y mental. Si estás buscando una rutina efectiva para fortalecer tu cuerpo desde la comodidad de tu hogar, estás en el lugar adecuado. A continuación, te mostraremos una rutina detallada que te ayudará a alcanzar tus objetivos.

Índice ▼

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

Rutina de calentamiento

Antes de comenzar cualquier rutina de entrenamiento, es fundamental realizar un calentamiento adecuado para preparar el cuerpo y prevenir lesiones. A continuación, te presentamos una serie de ejercicios de calentamiento que puedes hacer en casa:

- **Salto de cuerda:** Realiza saltos continuos durante 3 minutos para elevar tu frecuencia cardíaca.
- **Estiramientos:** Dedicar 5 minutos a estirar los principales grupos musculares, como piernas, brazos, espalda y cuello.
- **Flexiones de brazos:** Realiza 10 flexiones para activar los músculos del pecho, hombros y brazos.
- **Sentadillas:** Haz 10 sentadillas para calentar tus piernas y glúteos.

Rutina de entrenamiento

A continuación, te presentaremos una rutina de entrenamiento de cuerpo completo que puedes realizar en casa. Recuerda que cada ejercicio debe hacerse de forma controlada y prestando atención a la técnica correcta.

Día 1: Pecho y espalda

- **Lagartijas:** Realiza 3 series de 12 repeticiones.
- **Dominadas:** Haz 3 series de 10 repeticiones.



- **Press de banca con mancuernas:** Realiza 3 series de 12 repeticiones.
- **Remo con mancuernas:** Haz 3 series de 12 repeticiones.

Día 2: Piernas

- **Sentadillas:** Realiza 3 series de 15 repeticiones.
- **Zancadas:** Haz 3 series de 10 repeticiones (cada pierna).
- **Elevación de talones:** Realiza 3 series de 15 repeticiones.
- **Desplantes:** Haz 3 series de 10 repeticiones (cada pierna).

Día 3: Brazos y hombros

- **Curl de bíceps con mancuernas:** Realiza 3 series de 12 repeticiones.
- **Fondos de tríceps:** Haz 3 series de 10 repeticiones.
- **Press militar con mancuernas:** Realiza 3 series de 12 repeticiones.
- **Elevaciones laterales con mancuernas:** Haz 3 series de 12 repeticiones.

Recuerda descansar un día entre cada sesión de entrenamiento para permitir que tus músculos se recuperen adecuadamente.

Descarga gratis la rutina en PDF

Si quieres tener esta rutina de entrenamiento en casa para hombres de forma gratuita, descarga nuestro PDF exclusivo y comienza a transformar tu cuerpo desde hoy mismo. ¡No esperes más!