



Si eres un mesomorfo, tienes la suerte de tener una genética que te permite ganar músculo y perder grasa con relativa facilidad. Con la combinación adecuada de ejercicios, puedes lograr excelentes resultados desde la comodidad de tu hogar. En este artículo, te presentaremos una rutina detallada diseñada específicamente para mesomorfos que deseen entrenar en casa.

Índice ▼

1. [Día 1: Entrenamiento de fuerza](#)
2. [Día 2: Entrenamiento de resistencia](#)
3. [Día 3: Descanso activo](#)

Día 1: Entrenamiento de fuerza

El primer día de la rutina se enfoca en ejercicios de fuerza que te ayudarán a construir masa muscular. Realiza los siguientes ejercicios en tres series de 10 repeticiones cada una:

- **Flexiones de brazos:** Colócate en posición de plancha con las manos separadas al ancho de los hombros. Baja el cuerpo lentamente hasta que el pecho casi toque el suelo y luego empuja hacia arriba.
- **Sentadillas:** Párate con los pies separados al ancho de los hombros. Baja lentamente como si estuvieras sentándote en una silla y luego regresa a la posición inicial.
- **Peso muerto con una pierna:** Sostén una pesa en una mano y apóyate en la otra pierna. Inclínate hacia adelante mientras levantas la pierna opuesta hacia atrás, manteniendo la espalda recta. Luego, endereza el cuerpo y repite con la otra pierna.

Día 2: Entrenamiento de resistencia

El segundo día se centra en ejercicios de resistencia que te ayudarán a quemar grasa y mejorar tu resistencia cardiovascular. Realiza los siguientes ejercicios en circuito, sin descanso entre ellos, y repite el circuito tres veces:

- **Burpees:** Comienza en posición de cuclillas, luego coloca las manos en el suelo y extiende las piernas hacia atrás para entrar en posición de plancha. Luego, lleva rápidamente las piernas de vuelta a la posición de cuclillas y salta hacia arriba.
- **Mountain climbers:** Colócate en posición de plancha y lleva las rodillas hacia el pecho de forma alterna y rápida, como si estuvieras corriendo en el lugar.



- **Jumping jacks:** Comienza de pie con los pies juntos y los brazos a los lados. Salta y separa los pies al mismo tiempo que llevas los brazos por encima de la cabeza. Luego, vuelve a la posición inicial.

Día 3: Descanso activo

El tercer día es para descansar y permitir que tu cuerpo se recupere. Realiza actividades de baja intensidad como caminar, estiramientos suaves o yoga para mantener tu cuerpo activo y promover la recuperación muscular.

¡Descarga la rutina completa gratis en PDF y comienza tu entrenamiento en casa hoy mismo!