



Rutina para principiantes en casa: ¡Ponte en forma desde la comodidad de tu hogar!

Muchas veces, comenzar a hacer ejercicio puede resultar un desafío, ya sea por falta de tiempo, dinero o simplemente porque no te sientes cómodo/a en un gimnasio. Pero esto no significa que no puedas obtener resultados increíbles desde la comodidad de tu hogar. Con una buena rutina de entrenamiento para principiantes, podrás empezar a poner tu cuerpo en movimiento y adquirir hábitos saludables.

Índice ▼

1. [Beneficios de entrenar en casa](#)
2. [Rutina de entrenamiento para principiantes en casa](#)
3. [Descarga la rutina para principiantes en casa en formato PDF](#)

Beneficios de entrenar en casa

Antes de comenzar con los ejemplos de rutinas, es importante destacar algunos de los beneficios de entrenar en casa:

- Flexibilidad de horarios: no tienes que ajustarte a los horarios de un gimnasio.
- Ahorro de dinero: no necesitas pagar una membresía mensual.
- Comodidad: puedes entrenar en la intimidad de tu hogar, sin preocuparte por las miradas o compararte con otros.
- Mayor adherencia: al eliminar las barreras de tiempo y lugar, es más probable que te mantengas constante en tu rutina de entrenamiento.

Rutina de entrenamiento para principiantes en casa

A continuación, te presentamos una rutina de entrenamiento para principiantes, diseñada para trabajar todos los grupos musculares. Recuerda que es importante realizar un calentamiento previo de al menos 5 minutos antes de comenzar:

Día 1: Entrenamiento de cuerpo completo

- **Sentadillas:** 3 series de 12 repeticiones.
- **Fondos de tríceps en silla:** 3 series de 10 repeticiones.
- **Zancadas:** 3 series de 10 repeticiones (cada pierna).
- **Flexiones de pecho:** 3 series de 8 repeticiones.
- **Plancha:** 3 series de 30 segundos.



Rutina para principiantes en casa: ¡Ponte en forma desde la comodidad de tu hogar!

Día 2: Entrenamiento de tren superior

- **Flexiones de tríceps en pared:** 3 series de 12 repeticiones.
- **Elevaciones laterales con botellas de agua:** 3 series de 10 repeticiones.
- **Remo invertido con silla:** 3 series de 10 repeticiones.
- **Flexiones de pecho modificadas:** 3 series de 8 repeticiones.
- **Superman:** 3 series de 12 repeticiones.

Día 3: Entrenamiento de tren inferior

- **Sentadillas sumo:** 3 series de 12 repeticiones.
- **Estocadas laterales:** 3 series de 10 repeticiones (cada pierna).
- **Puente de glúteos:** 3 series de 12 repeticiones.
- **Elevaciones de pantorrillas:** 3 series de 15 repeticiones.
- **Mountain climbers:** 3 series de 10 repeticiones (cada pierna).

Recuerda descansar al menos un día entre cada sesión de entrenamiento y escuchar siempre a tu cuerpo. A medida que te sientas más cómodo/a con estos ejercicios, puedes aumentar la intensidad o agregar peso para continuar progresando.

Descarga la rutina para principiantes en casa en formato PDF

Si deseas tener a mano esta rutina de entrenamiento para principiantes en casa, te invitamos a descargarla gratis en formato PDF. ¡Solo haz clic en el enlace de descarga a continuación y comienza a trabajar en tu transformación física desde hoy mismo!

No esperes más, ¡descarga tu rutina gratis en PDF y comienza a cambiar tu vida!