



En la actualidad, muchas personas buscan mantenerse en forma y activas sin tener que salir de casa. Este es el momento perfecto para aprovechar al máximo los ejercicios que podemos realizar en nuestro hogar. En este artículo, te presentaremos una rutina semanal detallada para hombres, que te ayudará a mantenerte en forma sin necesidad de equipamiento especial.

Índice  ▼

1. [Lunes: Entrenamiento de Piernas](#)
2. [Martes: Entrenamiento de Pecho y Espalda](#)
3. [Miércoles: Entrenamiento de Brazos](#)
4. [Jueves: Entrenamiento de Abdominales](#)
5. [Viernes: Entrenamiento de Cuerpo Completo](#)

### **Lunes: Entrenamiento de Piernas**

Comenzamos la semana trabajando nuestras piernas, una parte esencial de nuestro cuerpo. A continuación, te presentamos una rutina sencilla que puedes realizar en casa:

- 10 sentadillas
- 15 zancadas (cada pierna)
- 20 elevaciones de talones
- Descanso de 1 minuto
- Repetir el circuito 3 veces

### **Martes: Entrenamiento de Pecho y Espalda**

El martes es el momento de trabajar el pecho y la espalda. Aquí te mostramos una rutina completa para fortalecer estos grupos musculares en casa:

- 10 flexiones de pecho
- 15 remo con objetos pesados (pueden ser dos botellas llenas de agua)
- 20 superman (tumbado boca abajo, levanta los brazos y las piernas)
- Descanso de 1 minuto
- Repetir el circuito 3 veces



## Miércoles: Entrenamiento de Brazos

El miércoles es el día para enfocarnos en nuestros brazos. Aquí te presentamos una rutina efectiva para tonificarlos sin salir de casa:

- 10 flexiones de tríceps (coloca las manos cerca de tu cuerpo)
- 15 curls de bíceps con objetos pesados
- 20 extensiones de tríceps con objetos pesados
- Descanso de 1 minuto
- Repetir el circuito 3 veces

## Jueves: Entrenamiento de Abdominales

No podemos olvidarnos de nuestros abdominales. El jueves es el día perfecto para fortalecer esta zona. Aquí tienes una rutina específica para trabajar los abdominales en casa:

- 10 abdominales crunch
- 15 bicicletas (acostado boca arriba, simula pedalear)
- 20 planchas (mantén la posición por 30 segundos)
- Descanso de 1 minuto
- Repetir el circuito 3 veces

## Viernes: Entrenamiento de Cuerpo Completo

El viernes es el día para trabajar todo el cuerpo. Aquí tienes una rutina completa que te ayudará a quemar calorías y fortalecer todos los grupos musculares:

- 10 burpees
- 15 sentadillas con salto
- 20 flexiones de pecho
- 25 zancadas (cada pierna)
- 30 segundos de planchas
- Descanso de 1 minuto
- Repetir el circuito 3 veces

**Descarga tu rutina semanal en PDF ahora mismo y comienza a entrenar**



**en casa de forma efectiva y sin necesidad de equipamiento especial.  
¡Empieza a cambiar tu vida!**