



Si te encuentras buscando una rutina de entrenamiento que se adapte a tus necesidades y te permita alcanzar tus metas fitness, has llegado al lugar correcto. En este artículo, te presentaremos una rutina semanal de gimnasio enfocada en trabajar distintos grupos musculares en solo 3 días a la semana.

Índice ▼

1. [Día 1: Entrenamiento de Piernas y Glúteos](#)
2. [Día 2: Entrenamiento de Pecho y Espalda](#)
3. [Día 3: Entrenamiento de Hombros y Brazos](#)

Día 1: Entrenamiento de Piernas y Glúteos

Este día estará centrado en ejercicios que fortalezcan y tonifiquen tus piernas y glúteos. A continuación, te presentamos un ejemplo detallado de rutina:

- Sentadillas con barra: 3 series de 12 repeticiones
- Peso muerto: 3 series de 10 repeticiones
- Zancadas con mancuernas: 3 series de 10 repeticiones (cada pierna)
- Femorales en máquina: 3 series de 12 repeticiones
- Extensión de cadera en máquina: 3 series de 12 repeticiones
- Abductores en máquina: 3 series de 15 repeticiones

Día 2: Entrenamiento de Pecho y Espalda

En el segundo día de la semana, nos enfocaremos en los músculos del pecho y la espalda. Aquí tienes un ejemplo de rutina para este día:

- Press de banca: 3 series de 10 repeticiones
- Remo con barra: 3 series de 12 repeticiones
- Aperturas en máquina: 3 series de 12 repeticiones
- Polea tras nuca: 3 series de 10 repeticiones
- Remo con cable: 3 series de 12 repeticiones
- Pesos muertos con mancuernas: 3 series de 10 repeticiones



Día 3: Entrenamiento de Hombros y Brazos

En el último día de la semana, nos concentraremos en el desarrollo de los hombros y brazos. Aquí tienes una muestra de rutina para este día:

- Press militar con mancuernas: 3 series de 10 repeticiones
- Elevaciones laterales: 3 series de 12 repeticiones
- Encogimientos de hombros: 3 series de 15 repeticiones
- Curl de bíceps con barra: 3 series de 10 repeticiones
- Extensión de tríceps con polea: 3 series de 12 repeticiones
- Flexiones de bíceps en banco Scott: 3 series de 10 repeticiones

Estas son solo muestras de rutinas para cada día de la semana. Recuerda que puedes adaptar y modificar los ejercicios y repeticiones según tus necesidades y nivel de condición física.

¡Descarga esta rutina completa en formato PDF de forma gratuita y comienza a transformar tu cuerpo desde hoy!