



Si estás buscando una rutina de entrenamiento eficiente que se adapte a tu apretada agenda, una rutina de tres días en el gimnasio podría ser la opción perfecta para ti. Con solo tres días a la semana, podrás maximizar tu tiempo y obtener los resultados deseados. Aquí tienes un ejemplo de rutina detallada para que puedas comenzar:

Índice ▼

1. [Día 1: Pecho y Tríceps](#)
2. [Día 2: Espalda y Bíceps](#)
3. [Día 3: Piernas y Hombros](#)

Día 1: Pecho y Tríceps

- **Press de banca:** 4 series de 8 repeticiones
- **Press de banca inclinado:** 3 series de 10 repeticiones
- **Aperturas con mancuernas:** 3 series de 12 repeticiones
- **Fondos en paralelas:** 3 series de 10 repeticiones
- **Extensiones de tríceps con cable:** 4 series de 12 repeticiones
- **Patadas de tríceps con mancuernas:** 3 series de 10 repeticiones

Día 2: Espalda y Bíceps

- **Dominadas:** 4 series de 8 repeticiones
- **Remo con barra:** 3 series de 10 repeticiones
- **Peso muerto:** 3 series de 12 repeticiones
- **Curl de bíceps con barra:** 4 series de 12 repeticiones
- **Curl de bíceps martillo:** 3 series de 10 repeticiones
- **Flexiones de bíceps con mancuernas:** 3 series de 10 repeticiones

Día 3: Piernas y Hombros

- **Sentadillas:** 4 series de 8 repeticiones
- **Prensa de piernas:** 3 series de 10 repeticiones
- **Zancadas con mancuernas:** 3 series de 12 repeticiones
- **Press militar con barra:** 4 series de 12 repeticiones
- **Elevaciones laterales con mancuernas:** 3 series de 10 repeticiones



- **Elevaciones frontales con disco:** 3 series de 10 repeticiones

Recuerda hacer un calentamiento adecuado antes de cada entrenamiento y descansar lo suficiente entre series. Además, es importante mantener una buena técnica en cada ejercicio para evitar lesiones.

No esperes más y descarga la rutina completa en formato PDF de forma gratuita para comenzar a transformar tu cuerpo y alcanzar tus metas fitness.