Gainza

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

Rutina de 3 días para principiantes en casa (sin material)

Rutina full-body de 3 días a la semana pensada para empezar a entrenar en casa sin equipamiento, con progresión clara.

Casa | Principiante | 3 días/semana

Si vienes de cero, no necesitas gimnasio ni material para construir una base sólida de fuerza. Esta rutina full-body (todo el cuerpo cada día) de 3 sesiones semanales está pensada para las primeras 6-8 semanas.

ESTRUCTURA SEMANAL

Entrena en días alternos, por ejemplo lunes, miércoles y viernes, dejando al menos un día de descanso entre sesiones.

LA RUTINA (3 SERIES DE CADA EJERCICIO)

1. **Sentadilla a silla o al aire**: 3 x 12-15 repeticiones
2. **Flexiones (de rodillas si hace falta)**: 3 x al fallo técnico
3. **Zancadas alternas**: 3 x 10 por pierna
4. **Plancha abdominal**: 3 x 20-30 segundos
5. **Puente de glúteo**: 3 x 15 repeticiones
6. **Superman (lumbar)**: 3 x 12 repeticiones

Descansa 60-90 segundos entre series. La sesión completa te llevará entre 35 y 45 minutos.

CÓMO PROGRESAR

La progresión sin pesas se consigue de tres formas, en este orden de prioridad: 1. Más repeticiones hasta llegar cómodamente a 15-20 por serie. 2. Menos descanso entre series (de 90s a 60s). 3. Variantes más difíciles: de flexión de rodillas a flexión completa, de sentadilla normal a sentadilla búlgara, de plancha normal a plancha con elevación de pierna. Cuando ya no puedas seguir progresando con el peso corporal, es el momento de añadir material básico (bandas elásticas, mochila lastrada, un par de mancuernas) o pasar a una rutina de gimnasio.

QUÉ ESPERAR

Con esta rutina y una alimentación suficiente en proteína (revisa nuestra guía de proteína en polvo si te cuesta llegar a tus necesidades diarias solo con comida), es razonable esperar mejoras de fuerza notables ya en las primeras 4-6 semanas, especialmente si vienes de no entrenar nada. Consulta con un profesional médico antes de empezar un programa de ejercicio si tienes alguna lesión, condición médica previa o llevas mucho tiempo sin actividad física.