Gainza

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

Rutina de abdomen en casa: core completo sin material

Rutina de abdomen de 15-20 minutos para hacer en casa sin material, con plancha, crunch, elevación de piernas y ejercicios de oblicuos.

Casa | Principiante | 3 días/semana

Esta rutina de abdomen no necesita ningún material y está pensada para completarse en 15-20 minutos, combinando ejercicios de recto abdominal, abdomen bajo y oblicuos.

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

3 sesiones no consecutivas por semana, por ejemplo lunes, miércoles y viernes. Cada sesión combina un ejercicio isométrico (plancha) con ejercicios dinámicos (crunch, elevación de piernas) y trabajo de oblicuos.

LA RUTINA

1. **Plancha abdominal**: 3 x 30-45 segundos
2. **Plancha lateral (oblicuos, cada lado)**: 3 x 20-30 segundos por lado
3. **Crunch abdominal**: 3 x 15-20
4. **Elevación de piernas tumbado**: 3 x 12-15
5. **Bicicleta abdominal (crunch con giro, oblicuos)**: 3 x 15-20 por lado
6. **Bird dog (control lumbar, en cuadrupedia)**: 3 x 10-12 por lado

Descansa 30-45 segundos entre series. La sesión completa dura entre 15 y 20 minutos.

CÓMO PROGRESAR

- En los ejercicios isométricos (plancha, plancha lateral): aumenta el tiempo mantenido en 5-10 segundos cada vez que completes las tres series con buena técnica. - En los ejercicios dinámicos (crunch, elevación de piernas, bicicleta): aumenta las repeticiones hasta el límite superior del rango antes de buscar variantes más difíciles (por ejemplo, elevación de piernas colgado de una barra en vez de tumbado).

POR QUÉ ESTA COMBINACIÓN

La plancha y la plancha lateral trabajan el abdomen como estabilizador (isométrico, sin movimiento), mientras que el crunch y la elevación de piernas lo trabajan de forma dinámica en distintas zonas (recto abdominal alto y bajo). El bird dog añade control de la zona lumbar, que es lo que sostiene una buena ejecución del resto de ejercicios. Combinar los tres tipos de estímulo es más completo que repetir solo un tipo de ejercicio.

QUÉ ESPERAR

Como cualquier trabajo de abdomen, esta rutina fortalece el core independientemente de tu porcentaje de grasa corporal, pero ver el resultado (marcar abdomen) depende sobre todo de la alimentación. Revisa nuestra guía de volumen vs definición si tu objetivo es reducir grasa además de fortalecer el abdomen. Consulta con un profesional médico antes de empezar si tienes alguna lesión lumbar previa, hernia abdominal o estás en el postparto.