Gainza

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

Rutina en casa con mancuernas: 4 días por grupo muscular

Rutina de 4 días para entrenar en casa con un solo par de mancuernas ajustables, dividida en torso y pierna con más variedad que una rutina full-body.

Casa | Intermedio | 4 días/semana

Si ya tienes un par de mancuernas en casa, puedes entrenar con más variedad y volumen que con una rutina puramente de peso corporal, dividiendo la semana en torso y pierna en vez de full-body.

MATERIAL NECESARIO

Un par de mancuernas ajustables (o dos pares de pesos distintos) y, si es posible, un banco o una superficie elevada estable para ejercicios como el press inclinado.

DISTRIBUCIÓN SEMANAL

Día	Sesión
Lunes	Torso A
Martes	Pierna A
Miércoles	Descanso
Jueves	Torso B
Viernes	Pierna B
Sábado y domingo	Descanso completo

LUNES: TORSO A

1. **Press inclinado con mancuernas (banco o suelo con cojín)**: 4 x 10-12
2. **Remo con mancuerna a una mano (apoyado en silla o banco)**: 4 x 10-12
3. **Press militar con mancuernas**: 3 x 10-12
4. **Curl de bíceps**: 3 x 12-15

MARTES: PIERNA A

1. **Sentadilla búlgara con mancuernas**: 4 x 10-12 por pierna
2. **Zancadas con mancuernas**: 3 x 10-12 por pierna
3. **Peso muerto rumano con mancuernas**: 3 x 10-12
4. **Elevación de gemelo con mancuernas**: 4 x 15-20

JUEVES: TORSO B

1. **Aperturas con mancuernas**: 3 x 12-15
2. **Remo con mancuerna a dos manos (inclinado)**: 4 x 10-12
3. **Elevaciones laterales**: 3 x 12-15
4. **Curl martillo**: 3 x 12-15
5. **Extensión de tríceps sobre la cabeza con mancuerna**: 3 x 12-15

VIERNES: PIERNA B

1. **Hip thrust con mancuerna sobre la cadera**: 4 x 10-12
2. **Sentadilla goblet (mancuerna sujeta al pecho)**: 4 x 10-12
3. **Elevación de piernas**: 3 x 12-15
4. **Plancha abdominal**: 3 x 30-45 segundos

CÓMO PROGRESAR

Sube de peso en cuanto completes cómodamente el límite superior del rango de repeticiones en las tres o cuatro series. Con mancuernas ajustables, los incrementos suelen ser de 1-2 kg por lado; es normal que la progresión sea más lenta que con máquinas de gimnasio.

QUÉ ESPERAR

Esta rutina cubre un volumen de entrenamiento similar al de una rutina de gimnasio con máquinas, con la limitación real de que el peso máximo disponible en casa suele ser menor. Es una base sólida hasta que ese techo de peso se convierta en el factor limitante, momento en el que pasar a una rutina de gimnasio tiene más sentido. Consulta con un profesional médico antes de empezar este programa si tienes alguna lesión o condición médica previa.