

Rutina full body de 3 días en gimnasio para empezar

Rutina de cuerpo completo de 3 días con barra y máquinas, pensada como primera rutina de gimnasio antes de pasar a una división por grupos musculares.

Gimnasio

Principiante

3 días/semana

Si nunca has entrenado con barras y máquinas, esta es la rutina con la que empezar: pocos ejercicios por sesión, movimientos básicos, y los tres patrones fundamentales (empuje, tracción, sentadilla) repetidos varias veces por semana para aprender la técnica rápido.

DISTRIBUCIÓN SEMANAL

3 sesiones no consecutivas, por ejemplo lunes, miércoles y viernes, alternando A, B y C.

DÍA A

- 1 Sentadilla — 3 x 8-10
- 2 Press de banca — 3 x 8-10
- 3 Remo con barra — 3 x 8-10
- 4 Plancha abdominal — 3 x 30 segundos

DÍA B

- 1 Peso muerto rumano — 3 x 8-10
- 2 Press militar — 3 x 8-10
- 3 Jalón al pecho — 3 x 8-10
- 4 Crunch abdominal — 3 x 15-20

DÍA C

- 1 Prensa de piernas — 3 x 10-12
- 2 Press inclinado con mancuernas — 3 x 10-12
- 3 Remo en máquina — 3 x 10-12
- 4 Curl de bíceps — 2 x 12-15
- 5 Extensión de tríceps en polea — 2 x 12-15

CÓMO PROGRESAR

En cada ejercicio, sube peso o repeticiones cada vez que lo repitas, siguiendo el principio de sobrecarga progresiva. Al ser principiante, notarás progreso casi cada sesión durante las primeras semanas — es normal y no significa que debas acelerar el ritmo de subida de peso más de lo razonable.

QUÉ ESPERAR

Con esta estructura y constancia, es razonable ganar fuerza y algo de músculo de forma visible en los primeros 2-3 meses (el llamado "efecto principiante"). Combínala con una dieta en ligero superávit calórico si tu objetivo es ganar músculo, y con suficiente proteína diaria. Domina la técnica de cada ejercicio con poco peso antes de perseguir la progresión de carga. Consulta con un profesional si tienes dudas sobre tu ejecución.