Gainza

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

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. Si es tu primera vez en un gimnasio, empieza por nuestra guía de cómo empezar a entrenar desde cero.

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.