

Rutina de gimnasio para principiantes

3 días por semana que funcionan de verdad

¿Tu primer día en el gimnasio y no sabes por dónde empezar? Aquí tienes exactamente lo que necesitas: una rutina probada, clara y sin tecnicismos que te dará resultados desde la primera semana.

Tu rutina completa

DÍA A · LUNES

Empuje (Push)

Press de banca	3 x 8
Press militar	3 x 10
Press inclinado	3 x 10
Fondos paralelas	3 x 8
Extensión tríceps	3 x 12

DÍA B · MIÉRCOLES

Tirón (Pull) + Core

Dominadas / Jalón	3 x 8
Remo con barra	3 x 10
Remo polea baja	3 x 12
Curl de bíceps	3 x 12
Plancha abdominal	3 x 30s

DÍA C · VIERNES

Piernas + Glúteos

Sentadilla con barra	3 x 8
Peso muerto rumano	3 x 8
Prensa de piernas	3 x 10
Zancadas	
mancuernas	3 x 10
Elevación de talones	3 x 15

Descanso: 60-90 seg en aislamiento · 2-3 min en compuestos (sentadilla, peso muerto, press).

Cómo organizar tu semana

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Día A Empuje	Descanso	Día B Tirón	Descanso	Día C Piernas	Descanso	Descanso

Errores más comunes

- × **Subir peso demasiado rápido** — Sube solo cuando completes todas las series con técnica perfecta.
- × **Saltarse el calentamiento** — 5-10 min de movilidad antes de cada sesión. No es opcional.
- × **No respetar el descanso** — Más días no = más resultados. El músculo crece mientras descansas.
- × **Ignorar la nutrición** — Mínimo 1,6g de proteína por kg de peso corporal al día.
- × **Cambiar de rutina cada semana** — Dale al menos 8-12 semanas antes de cambiar nada.

Cuándo y cómo progresar

Esta rutina funciona durante los primeros 3-6 meses. Cuando completes todas las series con facilidad durante 2 semanas seguidas, sube el peso entre un 2,5% y un 5%. Pequeños aumentos sostenidos = progreso real.

Guarda este PDF en el móvil y llévalo contigo al gimnasio. Sin excusas, sin improvisación.

