

RUTINA PRINCIPIANTES - FULL BODY (3 DÍAS)

Acondicionamiento General y Adaptación Anatómica

Objetivo: Adaptación muscular, técnica y acondicionamiento
Descanso entre series: 60 a 90 segundos

Frecuencia: 3 Días/Semana (ej: Lunes, Miércoles, Viernes)
Duración estimada: 45 - 55 min por sesión

ESTRUCTURA DE ENTRENAMIENTO

Día 1: Cuerpo Completo - Enfoque Empuje / Cuádriceps

#	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
1	Prensa de Piernas 45° o Sentadilla Goblet	3	10 - 12	90s
2	Press de Pecho en Máquina o con Mancuernas	3	10 - 12	60 - 90s
3	Jalón al Pecho en Polea (Espalda)	3	10 - 12	60 - 90s
4	Press de Hombro Sentado con Mancuernas	3	12	60s
5	Extensión de Tríceps en Polea Alta	2 - 3	12 - 15	60s
6	Crunch Abdominal en Colchoneta	3	15	45s

Día 2: Cuerpo Completo - Enfoque Tracción / Isquios

#	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
1	Camilla Femoral (Leg Curl) o Peso Muerto Rumano suave	3	10 - 12	90s
2	Remo Sentado en Polea (Gironda)	3	10 - 12	60 - 90s
3	Aperturas con Mancuernas en Banco Plano (Pecho)	3	12	60s
4	Vuelos Laterales para Hombros	3	12 - 15	60s
5	Curl de Bíceps con Mancuernas / Barra	2 - 3	12	60s
6	Plancha Isométrica (Core)	3	30 - 45 seg	45s

Día 3: **Cuerpo Completo - Global y Estabilidad**

#	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
1	Sillón Extensor de Cuádriceps	3	12 - 15	60 - 90s
2	Estocadas Estáticas o Asistidas	3	10 por pierna	60s
3	Press Inclinado en Máquina / Mancuernas	3	10 - 12	60 - 90s
4	Remo Unilateral con Mancuerna	3	10 - 12	60s
5	Elevación de Gemelos de Pie	3	15 - 20	45s
6	Espinales (Extensión Lumbar en Colchoneta)	3	12 - 15	45s

Pautas de Introducción para Principiantes:

- **Entrada en calor:** 5-10 minutos de bici/cinta suave + movilidad articular básica antes de empezar.
- **Carga y Técnica:** Seleccionar pesos livianos que permitan completar las repeticiones con excelente técnica. Dejar siempre 2 a 3 repeticiones en recámara (sin llegar al fallo).
- **Días alternados:** Entrenar dejando un día de descanso en el medio (ejemplo: Lunes, Miércoles y Viernes).