



Rutina fullbody

para entrenar en casa

3 días



Día 1: lunes o martes

Ejercicio	Carga (series x reps x RIR)
Ejercicios principales	
1. Sentadilla de copa con mancuerna	3 × 8–12 × RIR 2–3
2. Peso muerto rumano con mancuernas	3 × 8–12 × RIR 2–3
3. Hip thrust unilateral con una mancuerna en la cadera	3 × 12–15 × RIR 0–1 [por lado]
4. Fondos en el suelo	3 × RIR 1–2
5. Remo invertido en TRX	3 × RIR 1–2
6. Elevaciones laterales unilaterales con banda	3 × 12–15 × RIR 0–1 [cada lado]
Ejercicio de core	
7. Press Pallof con banda [en la puerta, a la altura del pecho]	2–3 × 8–10 [5 seg. apretar + 8 seg. relajar] por lado

Además, sumar movimiento en forma de 6–10 mil pasos o 20–30 min de cardio suave [RPE 4–6], te ayudará a recuperarte más rápido, cuidar el corazón y avanzar hacia tu objetivo con paso firme.

Día 2: miércoles o jueves

Ejercicio	Carga (series x reps x RIR)
Ejercicios principales	
1. Dominadas en TRX anclado a la puerta	3 × RIR 2–3
2. Press de hombro sentado con mancuernas	3 × 8–12 × RIR 2–3
3. Zancadas estáticas o sentadilla búlgara con mancuerna[s]	3 × 8–12 × RIR 2–3 [por lado]
4. Curl deslizante en el suelo, con toalla o foam roller [isquios]	3 × RIR 1–2
5. Curl de bíceps con mancuernas, alterno	4 × 12–15 × RIR 1–2 [por lado]
Ejercicio de core	
6. Crunch abdominal en el suelo	3 × RIR 1–2

Además, sumar movimiento en forma de 6–10 mil pasos o 20–30 min de cardio suave [RPE 4–6], te ayudará a recuperarte más rápido, cuidar el corazón y avanzar hacia tu objetivo con paso firme.

Día 3: viernes o sábado

Ejercicio	Carga (series x reps x RIR)
Ejercicios principales	
1. Hip thrust o glute bridge bilateral con mancuerna/banda	3 × 8–12 × RIR 1–2
2. Sentadilla de copa con mancuerna	3 × 8–12 × RIR 2–3
3. Press inclinado con mancuernas apoyado en el sofá o en una silla	3 × 8–12 × RIR 2–3
4. Remo con mancuerna a una mano	2 × 8–12 × RIR 1-2 [por lado]
5. Face pull con banda anclada en una puerta [altura de los ojos]	3 × RIR 1–2
6. Extensión de tríceps unilateral c/ mancuerna por encima de la cabeza	4 × 12–15 × RIR 1–2 [por lado]
Ejercicio de core	
7. Dead bug con banda de resistencia en los brazos	2–3 × 12–15 [por lado]

Además, sumar movimiento en forma de 6–10 mil pasos o 20–30 min de cardio suave [RPE 4–6], te ayudará a recuperarte más rápido, cuidar el corazón y avanzar hacia tu objetivo con paso firme.

FIT GENERATION

