

Esta rutina está diseñada para ayudar a desarrollar fuerza y resistencia de manera progresiva. Recuerda que es importante calentar adecuadamente antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios y consultar a un profesional de la salud si tienes alguna condición médica o preocupación.

---

## **Rutina de Entrenamiento para Principiantes**

### **Días de Entrenamiento: Lunes, Miércoles y Viernes**

#### **Calentamiento:**

- 5-10 minutos de cardio ligero (caminar, bicicleta estática, elíptica).

#### **Día 1: Cuerpo Inferior**

Sentadillas: 3 series de 12 repeticiones  
Prensa de Piernas: 3 series de 12 repeticiones  
Extensiones de Piernas: 3 series de 15 repeticiones  
Curl de Piernas: 3 series de 15 repeticiones  
Estiramientos de Piernas: 5 minutos

#### **Día 2: Descanso o Actividad Ligera**

- Puedes hacer yoga, estiramientos o una caminata ligera.

#### **Día 3: Parte Superior del Cuerpo**

Press de Banca con Barra o Máquina: 3 series de 10 repeticiones  
Dominadas Asistidas o Remo en Máquina: 3 series de 10 repeticiones  
Elevaciones Laterales con Mancuernas: 3 series de 12 repeticiones  
Fondos en Paralelas o Push-ups: 3 series de 10 repeticiones  
Estiramientos de Brazos y Pecho: 5 minutos

#### **Día 4: Descanso o Actividad Ligera**

- Puedes hacer yoga, estiramientos o una caminata ligera.

#### **Día 5: Cuerpo Completo**

Peso Muerto (con barra o mancuernas): 3 series de 10 repeticiones  
Flexiones de Piernas (glúteos): 3 series de 12 repeticiones  
Press de Hombros con Mancuernas: 3 series de 12 repeticiones  
Plancha (Tabla): 3 series de 30-60 segundos  
Estiramientos de Cuerpo Completo: 10 minutos

### **Día 6 y 7: Descanso Activo**

- Realiza actividades de baja intensidad como caminar, nadar o yoga.

### **Consejos:**

- Mantén una buena técnica en todos los ejercicios.
- Descansa entre series (1-2 minutos) y mantén una hidratación adecuada.
- Escucha a tu cuerpo y si sientes dolor inusual, detén el ejercicio.
- Progresa gradualmente añadiendo peso o aumentando la dificultad de los ejercicios.

---

¡Recuerda siempre consultar a un profesional de la salud o entrenador personal antes de comenzar cualquier nueva rutina de ejercicios!

¡Espero que esta rutina sea útil para tus lectores! Si necesitas alguna modificación o aclaración adicional, no dudes en decírmelo.

**Balanzofit.com**