

JUSTLOADING

GUÍA GRATUITA

RUTINA DE GIMNASIO PARA PRINCIPIANTES



2025

¡CONQUISTA EL GIMNASIO DESDE EL COMIENZO, SIN IMPORTAR EL NIVEL!

En JustLoading sabemos que los inicios pueden ser un poco confusos, pero todo se simplifica con una rutina bien diseñada. ¿Por qué? Porque te ayuda a:

- Entrenar de forma segura y evitar lesiones mientras tu cuerpo se adapta a nuevos retos.
- Aprovechar al máximo cada repetición con ejercicios clave.
- Crear el hábito del entrenamiento, convirtiendo la constancia en tu mayor aliada.

**Crear el hábito del entrenamiento,
convirtiendo la constancia en tu mayor aliada.**

TREN INFERIOR

Fortalecer la base es esencial. Trabajar piernas y glúteos no solo mejora tu postura, también te da estabilidad y potencia.

DÍA 1



CALENTAMIENTO

1. CALENTAMIENTO · 5X10':

Pedalea en bicicleta o camina rápido.

EJERCICIOS PRINCIPALES

1. SENTADILLAS CON PESO CORPORAL · 3X12:

Baja y sube flexionando las rodillas.

2. ZANCADAS ALTERNAS · 3X12 POR PIERNA:

Da un paso largo y baja las rodillas alternando.

3. ELEVACIÓN DE TALONES · 3X15:

Sube y baja los talones.

4. PUENTE DE GLÚTEOS · 3X15:

Eleva las caderas desde el suelo apretando los glúteos.



ESTIRAMIENTOS: Dedicar unos minutos a estirar piernas y caderas.

TREN SUPERIOR

Este día está dedicado a fortalecer tu espalda y brazos, mejorando tu postura y equilibrio muscular.

DÍA 2



CALENTAMIENTO

1. CALENTAMIENTO · 5 X 10':

En remo ergonómico o cinta.

EJERCICIOS PRINCIPALES

1. JALÓN EN POLEA ALTA · 3X12:

Tira de la barra y lleva los codos hacia los costados.

2. REMO CON MANCUERNAS O POLEA BAJA · 3X10:

Jala la mancuerna hacia el torso y flexionando el codo.

3. CURL DE BÍCEPS CON MANCUERNAS · 3X12:

Levanta la pesa hacia los hombros y contrae los bíceps.

4. SUPERMAN EN COLCHONETA · 3X15 ESPALDA BAJA:

Levanta los brazos y las piernas, manteniendo el abdomen en el suelo.



ESTIRAMIENTOS: Relaja la espalda y los brazos con estiramientos específicos.

CARDIO Y CORE

Combina resistencia cardiovascular y fuerza en tu abdomen.
Un día para activar todo el cuerpo.

DÍA 3



EJERCICIOS CARDIO

1. CARDIO · 20-30':

Cinta, bicicleta o elíptica a ritmo moderado.

EJERCICIOS CORE

1. PLANCHA FRONTAL · 3X20":

Mantén el cuerpo recto y apóyate en los antebrazos y los pies

2. CRUNCH ABDOMINAL · 3X15:

Levanta el torso desde el suelo hacia las rodillas.

3. ELEVACIÓN DE PIERNAS · 3X10:

Eleva ambas piernas juntas hacia el techo y baja lentamente.



ESTIRAMIENTOS: Suelta tensiones en la zona abdominal y lumbar.

DESCANSO ACTIVO

¡Escucha a tu cuerpo! Este día es clave para recuperarte y mantenerte en forma sin sobrecargarte.

DÍA 4



OPCIONES

1. YOGA O PILATES · 20-30':

Mejora la flexibilidad, fuerza y postura mediante ejercicios controlados y respiración.

2. CAMINATA LIGERA · 30':

Camina a un ritmo suave y constante, sin apresurarse.

3. RUTINA DE MOVILIDAD Y ESTIRAMIENTOS:

Ayuda a mejorar la flexibilidad y soltar las articulaciones.



TIP JUSTLOADING: Relájate y carga pilas para darlo todo en los próximos entrenamientos.

TREN SUPERIOR

Es el turno de los músculos empujadores,
para ganar fuerza y equilibrio en la parte superior.

DÍA 5



CALENTAMIENTO

1. CALENTAMIENTO · 5':

Camina en la cinta o la elíptica.

EJERCICIOS PRINCIPALES

1. PRESS DE PECHO CON MANCUERNAS · 3X12:

Tira de la barra y lleva los codos hacia los costados.

2. FONDOS DE TRÍCEPS EN BANCO · 3X12:

Jala la mancuerna hacia el torso, flexionando el codo.

3. PRESS MILITAR CON MANCUERNAS · 3X10:

Levanta la pesa hacia los hombros y contrae los bíceps.

4. ELEVACIONES LATERALES · 3X12 HOMBROS:

Levanta los brazos a la altura de los hombros.



ESTIRAMIENTOS: Realiza estiramientos focalizados en pecho, brazos y hombros.

TREN INFERIOR Y CARDIO

Piernas fuertes y un extra de resistencia cardiovascular para cerrar la semana con todo.

DÍA 6



CALENTAMIENTO

1. CALENTAMIENTO · 5':

Camina en la cinta o pedalea en la bicicleta.

EJERCICIOS PRINCIPALES

1. SENTADILLAS SUMO · 3X12:

Coloca los pies al ancho de los hombros y las rodillas hacia afuera al bajar.

2. PESO MUERTO CON MANCUERNAS · 3X10:

Inclínate hacia adelante y luego levanta el torso.

3. ZANCADAS CON SALTO · 3X10 POR PIERNA:

Da una zancada y luego salta. Alterna las piernas.

EJERCICIO CARDIO

1. ELÍPTICA O CAMINATA · 15-20':

Usa pendiente o inclinación en ambas opciones.



ESTIRAMIENTOS: Relaja piernas y glúteos.

CARDIO SUAVE Y CORE

Termina la semana con una sesión ligera para resetear el cuerpo y trabajar el abdomen.

DÍA 7



EJERCICIO CARDIO

1. CAMINATA O BICICLETA · 20-30':

Camina en la cinta o pedalea en la bicicleta.

EJERCICIO CORE

1. PLANCHA LATERAL · 3X20":

Mantén el cuerpo recto de lado, apoyado sobre un antebrazo y los pies.

2. CRUNCH INVERTIDO · 3X12:

Levanta las caderas del suelo hacia el torso, contrae el abdomen.

3. RUSSIAN TWISTS · 3X15 POR LADO:

Sentado con las piernas elevadas, girar el torso de un lado a otro.



ESTIRAMIENTOS: Suelta tensiones y relaja todo el cuerpo.

CONSEJOS JUSTLOADING:

1. ESCUCHA A TU CUERPO:

Ajusta la intensidad si sientes cansancio, **¡pero no te detengas!**

2. PROGRESIÓN CONSTANTE:

Aumenta el peso, repeticiones o varía los ejercicios cada 2-3 semanas.

3. NUTRICIÓN JUSTLOADING:

A. Antes de entrenar: Barritas energéticas para un extra de energía.

B. Después de entrenar: Omega-3 para cuidar tus articulaciones proteína para recuperación muscular y Glutamina para una recuperación más rápida.

4. SÉ CONSTANTE:

Los resultados llegan con regularidad,
¡y te sentirás increíble al ver tu progreso!

JUSTLOADING



**DESCUBRE MÁS EN
JUSTLOADING.COM**