

Tabla de ejercicios de gimnasio

Tres tablas listas para usar. Elige por los días que vas a ir de verdad, no por los que te gustaría. Apunta el peso de cada serie: sin eso no sabrás si progresas.

Cuerpo entero · 3 días

Día	Ejercicio	Series × reps	Descanso	Peso que usé
Día 1	Sentadilla goblet	3 × 8-10	2 min	
	Press banca con mancuernas	3 × 8-10	2 min	
	Remo con mancuerna a una mano	3 × 10-12	90 s	
	Press de hombro sentado con mancuernas	2 × 10-12	90 s	
	Plancha frontal	3 × 30 s	60 s	
Día 2	Peso muerto rumano	3 × 8-10	2 min	
	Jalón al pecho	3 × 8-10	2 min	
	Press inclinado con mancuernas	3 × 10-12	90 s	
	Curl martillo	2 × 12	60 s	
	Elevación de piernas en suelo	3 × 12	60 s	
Día 3	Prensa 45°	3 × 10-12	2 min	
	Remo en polea baja	3 × 10-12	90 s	
	Press de pecho en máquina	3 × 10-12	90 s	
	Elevaciones laterales	3 × 12-15	60 s	
	Extensión de tríceps con cuerda	2 × 12	60 s	

Lunes, miércoles y viernes. Cada músculo entra dos veces por semana.

Torso y pierna · 4 días

Día	Ejercicio	Series × reps	Descanso	Peso que usé
Torso A	Press banca con barra	4 × 6-8	2-3 min	
	Remo con barra	4 × 8-10	2 min	
	Press de hombro con mancuernas	3 × 10-12	90 s	
	Jalón agarre neutro	3 × 10-12	90 s	
	Curl de bíceps con barra Z	3 × 10-12	60 s	
Pierna A	Sentadilla trasera	4 × 6-8	3 min	
	Peso muerto rumano	3 × 8-10	2 min	
	Zancadas con mancuernas	3 × 10 por pierna	90 s	
	Elevación de gemelo de pie	4 × 12-15	60 s	
	Plancha lateral	3 × 30 s por lado	45 s	
Torso B	Press inclinado con mancuernas	4 × 8-10	2 min	
	Dominadas	4 × máximas	2-3 min	
	Aperturas en máquina	3 × 12-15	60 s	
	Face pull	3 × 15	60 s	
	Extensión de tríceps en polea	3 × 12	60 s	
Pierna B	Prensa 45°	4 × 10-12	2 min	
	Sentadilla búlgara	3 × 10 por pierna	90 s	
	Curl femoral tumbado	3 × 12	90 s	
	Hip thrust	3 × 10-12	2 min	
	Rueda abdominal	3 × 10	60 s	

Lunes y martes, descanso, jueves y viernes.

Un grupo por día · 5 días

Día	Ejercicio	Series × reps	Descanso	Peso que usé
Pecho	Press banca con barra	4 × 6-8	2-3 min	
	Press inclinado con mancuernas	3 × 8-10	2 min	
	Cruce de poleas a la altura del pecho	3 × 12-15	60 s	
	Fondos en paralelas	3 × máximas	90 s	
Espalda	Dominadas	4 × máximas	2-3 min	
	Remo con barra	4 × 8-10	2 min	
	Remo en polea baja	3 × 10-12	90 s	
	Pull-over en polea alta	3 × 12-15	60 s	
Pierna	Sentadilla trasera	4 × 6-8	3 min	
	Peso muerto rumano	3 × 8-10	2 min	
	Prensa 45°	3 × 10-12	2 min	
	Elevación de gemelo de pie	4 × 12-15	60 s	
Hombro	Press militar de pie	4 × 6-8	2-3 min	
	Elevaciones laterales	4 × 12-15	60 s	
	Pájaros	3 × 15	60 s	
	Remo al mentón	3 × 12	60 s	
Brazo	Curl de bíceps con barra Z	3 × 10-12	60 s	
	Curl martillo	3 × 12	60 s	
	Press francés	3 × 10-12	60 s	
	Extensión de tríceps con cuerda	3 × 12-15	60 s	

De lunes a viernes. Solo funciona si cumples los cinco.

Cómo se ajusta

Objetivo	Series	Repeticiones	Descanso	Cerca del fallo
Fuerza	3-5	3-6	3-5 min	Poco margen: parar a 1-2 de fallar
Músculo	3-4	6-12	90 s-2 min	Parar a 1-3 de fallar
Resistencia	2-3	15-20	30-60 s	Lejos del fallo, más ritmo

Sube el peso cuando completes todas las series con el número alto de repeticiones: si pone 3 × 8-10, el día que hagas 10, 10 y 10 añades lo mínimo que tenga tu gimnasio y vuelves a 8. La explicación entera, en go360.es/tabla-de-ejercicios-gimnasio/