

homesport.es

Entrenamiento con mancuernas de 12 semanas

Plan para principiantes



Objetivo principal	Construya fuerza funcional y esbelto Músculo
músculos dirigidos	Cuerpo completo
Nivel de entrenamiento	Principiante, Intermedio y Avanzado
Duración del programa	12 semanas
Duración promedio del entrenamiento	30 minutos
Días de entrenamiento por semana	4 días
Equipo requerido	mancuernas

Día 1 – Pecho y Tríceps

Ejercicio	músculos trabajados	Repeticiones/Serie
Prensa de pecho	Pecho, Deltoides, Tríceps	6-12 repeticiones, 3 series
Jersey con mancuernas	Dorsales, Pecho, Tríceps	6-12 repeticiones, 3 series
Moscas de pecho	Pecho	6-12 repeticiones, 3 series
Contragolpes de tríceps	tríceps	6-12 repeticiones, 3 series
Sobrecarga de tríceps Extensiones	tríceps	6-12 repeticiones, 3 series

homesport.es

Día 2 – Piernas y Core

Ejercicio	músculos trabajados	Repeticiones/Serie
Sentadilla con copa	cuádriceps, glúteos, isquiotibiales, Pantorrillas	6-12 repeticiones, 3 series
Por encima de la cabeza con una sola mancuerna Ponerse en cuclillas	cuádriceps, glúteos, isquiotibiales, Pantorrillas, hombros, dorsales, Núcleo	6-12 repeticiones, 3 series
Sentadilla dividida búlgara	cuádriceps, glúteos, isquiotibiales, Pantorrillas	6-12 repeticiones, 3 series
Peso muerto con una sola pierna recta	Glúteos, Isquiotibiales, Pantorrillas	6-12 repeticiones, 3 series
Giros rusos	Núcleo	6-12 repeticiones, 3 series
V-ups con mancuernas	Núcleo	6-12 repeticiones, 3 series



Día 3 – Espalda y Bíceps

Ejercicio	músculos trabajados	Repeticiones/Serie
Fila inclinada	Espalda, Bíceps	6-12 repeticiones, 3 series
Remo renegado con mancuernas	Espalda, Core, Hombros	6-12 repeticiones, 3 series
Mosca inversa con mancuernas	parte superior de la espalda, hombros	6-12 repeticiones, 3 series
Remo isométrico con mancuernas	Espalda, Bíceps	6-12 repeticiones, 3 series
Curl de bíceps	Bíceps	6-12 repeticiones, 3 series
Curl de martillo	bíceps, antebrazos	6-12 repeticiones, 3 series

homesport.es

Día 4 – Hombros, Piernas y Núcleo

Ejercicio	músculos trabajados	Repeticiones/Serie
Presa de hombro	Espalda	6-12 repeticiones, 3 series
Aumento lateral	Espalda	6-12 repeticiones, 3 series
Fila vertical	Hombros, Espalda	6-12 repeticiones, 3 series
Encogimiento de hombros	Espalda	6-12 repeticiones, 3 series
Prensa de sentadillas sobre la cabeza	Hombros, dorsales, cuádriceps, glúteos, isquiotibiales, pantorrillas	6-12 repeticiones, 3 series
Chuleta De Madera Con Mancuernas estocadas	Núcleo, cuádriceps, glúteos, Isquiotibiales, Pantorrillas	6-12 repeticiones, 3 series

