

# RUTINA DE 3-4 DÍAS EN CASA SIN MATERIAL

¡Ey, soy Borja!

Aquí te dejo toda la información relevante acerca de esta rutina de entrenamiento que podrás hacer en cualquier lugar y para la que no necesitarás ningún tipo de material específico.

## RUTINA FULL BODY EN CASA

### CALENTAR

- 5 MINUTOS DE ACTIVIDAD QUE NOS HAGA ENTRAR EN CALOR (CINTA, BICICLETA ESTÁTICA, COMBA, BAILAR, TROTAR...)
- MOVILIDAD ARTICULAR, ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS.
- SERIES DE APROXIMACIÓN SI ES NECESARIO.

### INFORMACIÓN

**OBJETIVO: GANAR MASA MUSCULAR / PERDER GRASA**  
**DESCANSO ENTRE SERIES: 60-90" SEGUNDOS**  
**DÍAS RECOMENDADOS: 3-4 A LA SEMANA.**  
**INTERCALAR DÍAS DE ENTRENAMIENTO CON DÍAS DE DESCANSO.**

### RUTINA

- 1 - FLEXIONES tradicionales, con lastre, con desnivel o rodillas apoyadas.  
4 SERIES X 10-12 REPETICIONES
- 2 - SENTADILLAS sentadilla búlgara, globet squat, pistol squat.  
4 SERIES X 8-10 REPETICIONES
- 3 - Remo en mesa, remo unilateral con mochila.  
4 SERIES X 10-12 REPETICIONES
- 4 - Curl femoral con toalla / isquios con toalla.  
4 SERIES X 8-10 REPETICIONES
- 5 - FONDOS EN SILLAS o fondos en una mesa/cama.  
4 SERIES X 8-10 REPETICIONES
- 6 - Sentadilla con lastre.  
4 SERIES X 14-16 REPETICIONES
- 7 - CURL DE BÍCEPS con garrafas, mochila, a una mano o a dos.  
4 SERIES X 10-12 REPETICIONES
- 8 - Trapo abdominal.  
4 SERIES x 8-10 REPETICIONES
- 9 - PLANCHA ABDOMINAL CON DESPLAZAMIENTO  
4 SERIES X 10-12 REPETICIONES

### INFORMACIÓN

**BUSCAR UN PESO O VARIANTE QUE SE ADAPTE A ESE NÚMERO DE REPETICIONES**  
**SI AJUSTÁIS BIEN EL PESO, NO DEBERÍAIS PODER HACER [+2 REPES] DE LAS INDICADAS**  
**PROGRESAR EN PESO, REPETICIONES Y SERIES (MÁX 5 SERIES)**

## DUDAS FRECUENTES

¿Es esta rutina para mi?

Esta rutina está dirigida para todas aquellas personas que quieran entrenar en casa y no tengan ningún tipo de equipo. Para adaptar este entrenamiento a ti y sacarle el máximo partido, tendrás que ajustar correctamente el peso que añadas en los ejercicios y elegir las variantes que puedas hacer. (Ejemplo: si no puedes hacer flexiones convencionales, haz flexiones con las rodillas apoyadas.)



## DUDAS FRECUENTES

### ¿Cómo puedo ajustar el peso de un ejercicio?

Para que el entrenamiento sea eficiente tendrás que entrenar intenso y cerca del fallo muscular. Por ello, si en un ejercicio tienes mucha fuerza y hacer las repeticiones objetivo apenas te fatiga, deberás añadir algún tipo de elemento que lo haga más difícil. Desde bandas de resistencia hasta una mochila con peso.

El peso que añadas no te debería permitir hacer más de 2-3 repeticiones de las repeticiones objetivo. *(Ejemplo: si un ejercicio marca 4 series x 10-12 repeticiones tendrás que colocar un peso que te permita hacer como mucho 14-15 repeticiones. Si hicieses 20, el peso sería demasiado bajo y el ejercicio demasiado poco intenso.)*

---

### ¿Cuántos días puedo hacer esta rutina?

Al tratarse de una rutina fullbody, lo recomendable sería que hicieses mínimo 2 días a la semana esta rutina y máximo 4 días. Descansando siempre al menos 24/48 horas entre entrenamientos.

---

### ¿Qué días debo hacer esta rutina?

Lo óptimo, como hemos visto en la pregunta anterior, sería dejar un descanso mínimo de 24 horas entre entrenamientos. Por lo que lo suyo sería entrenar un día sí, un día no. Ejemplo:

Lunes (entrenamiento) - Martes (descanso) - Miércoles (entrenamiento) - Jueves (descanso) - Viernes (entrenamiento) - Sábado y Domingo (Descanso)



# DUDAS FRECUENTES

## ¿Puedo añadir ejercicios?

Sí, si lo deseas, puedes añadir ejercicios extra sin problema. Aunque tendrás que valorar si no es excesivo volumen de entrenamiento, si te recuperas bien de una sesión a otra, y en qué momento de la rutina incluirlo para poder aprovecharlo a máximo.

---

## ¿Si un ejercicio no me gusta puedo quitarlo?

¡Claro! No hay ningún ejercicio imprescindible. Ahora bien, tampoco te recomendaría quitar ninguno. Si alguno no te gusta, puedes sustituirlo por otro, pero puede que si quitas algún ejercicio dejes partes del cuerpo sin entrenar.

---

## ¿Conseguiré resultados?

Si eres constante con los entrenamientos e intentas superarte cada semana (para ello te recomiendo ver el apartado de planificación) verás resultados en pocos días.

Ahora bien, no pienses que de un día para otro vas a cambiar completamente tu físico. Con resultados me refiero principalmente a mejora de la condición física y aumento de fuerza.

Ver cambios físicos llevará más tiempo (mínimo 2 meses), además de que no solo depende del entrenamiento. La alimentación en este aspecto juega un papel muy importante.



## DUDAS FRECUENTES

¿Esta rutina sirve para ganar músculo o para perder grasa?

Que pierdas grasa o ganes masa muscular no es algo que lo deteriore el entrenamiento en sí, sino el balance energético diario. Te dejo por aquí un vídeo hablando del tema en el que explico qué comer en cada etapa:

**DIFERENCIAS entre la DIETA de VOLUMEN y DEFINICIÓN |  
¿Qué Comer en cada etapa?**



<https://www.youtube.com/watch?v=uzw1b2VVOT4&t=22s>



# PLANIFICACIÓN DE 12 SEMANAS

Para que puedas aprovechar esta rutina al máximo, puedas progresar cada semana y no te estanques con el paso del tiempo, te voy a dejar aquí una progresión simple que puedes aplicar a tus entrenamientos.

**¿Por qué es tan importante seguir una planificación y aplicar una progresión de cargas?**

Para que el cuerpo mejore, es necesario provocar un estrés en el mismo a través del entrenamiento. Esto genera una supercompensación y se obtiene un estado "superior" respecto a ese momento en el que no se había aplicado ese estímulo/estrés.

Este principio viene a explicar que si siempre hicieramos lo mismo a la hora de entrenar, el cuerpo no tendría necesidad de cambiar ni de mejorar y por tanto se quedaría igual.

De ahí el concepto de progresión de cargas; utilizar distintas metodologías de progresión con el objetivo de mejorar la fuerza, el tamaño muscular y distintas capacidades físicas durante un programa de entrenamiento.

Definido de forma simple y con mis palabras **sería hacer cada vez un poquito más** para que desde el inicio hasta el final exista una progresión lógica.

**¿Cómo lo haremos?**

A la derecha de donde has descargado este PDF, tendrás un documento llamado "Registro de entrenamientos".

Una vez descargado podrás abrirlo y modificarlo.

Este documento será tu diario de entrenamiento. Ahí encontrarás los distintos ejercicios que componen la rutina en varias tablas donde deberás ir apuntando lo que vas haciendo en cada entrenamiento.



# PLANIFICACIÓN DE 12 SEMANAS

Las primeras dos semanas serán de adaptación. Tendrás que probar distintos pesos y distintas variantes de ejercicios hasta que encuentres la que mejor se adapta a ti.

## DÍA 1 - SEMANA 1

EJERCICIOS	1ª Serie		2ª Serie		3ª Serie		4ª Serie		5ª Serie		COMENTARIOS	RPE (ESCALA DE ESFUERZO PERCIBIDO) DEL 1 AL 10
	KG	RP	KG	RP	KG	RP	KG	RP	KG	RP		
Flexiones declinadas												
4x10-12												
Sentadilla búlgara												
4x8-10												
Remo en mesa												
4x10-12												
Curl femoral												
4x8-10												
Fondos												
4x8-10												
Sentadilla con lastre												
4x14-16												
Curl de bíceps												
4x10-12												
Rueda / Trapo abdominal												
4x8-10												
Plancha abdominal con												

Una vez hayas encontrado tu punto de partida será momento de empezar a planificar. La progresión que seguiremos durante estas 12 semanas será una progresión simple con la que modificaremos el peso levantado y las repeticiones.



# PLANIFICACIÓN DE 12 SEMANAS

## ¿Cómo lo haremos?

Imagina que tras las dos semanas de adaptación tu nivel de fuerza actual te permite hacer 4 series de 10 repeticiones de flexiones con 2.5kg de lastre a tu espalda.

<b>DÍA 1 - SEMANA 3</b>										
	1ª Serie		2ª Serie		3ª Serie		4ª Serie		5ª Serie	
EJERCICIOS	KG	RP	KG	RP	KG	RP	KG	RP	KG	RP
Flexiones declinadas										
4x10-12	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10		
Sentadilla										

Como ves, en la columna "ejercicios" pone que el objetivo son 4x10-12. Es decir, el rango de repeticiones va de 10 a 12.

En el momento que lleguemos a 12 repeticiones con el peso actual, bajaremos repeticiones al rango inferior (en este caso 10) y subiremos peso. Véase en semana 5.

<b>DÍA 1 - SEMANA 5</b>										
	1ª Serie		2ª Serie		3ª Serie		4ª Serie		5ª Serie	
EJERCICIOS	KG	RP	KG	RP	KG	RP	KG	RP	KG	RP
Flexiones declinadas										
4x10-12	2.5	12	2.5	12	2.5	12	2.5	12		

Es decir, cuando lleguemos al rango superior de repeticiones (en este caso 12), subiremos peso y reiniciaremos la progresión.

Véase en semana 6.



# PLANIFICACIÓN DE 12 SEMANAS

<b>DÍA 1 - SEMANA 6</b>										
	1ª Serie		2ª Serie		3ª Serie		4ª Serie		5ª Serie	
EJERCICIOS	KG	REP	KG	REP	KG	REP	KG	REP	KG	REP
Flexiones declinadas										
4x10 3.75kg										

Como ves en esta imagen, hemos subido ligeramente el peso de 2,5kg de lastre a 3.75kg y hemos reiniciado la progresión para entrenar ahora con este peso.

En el momento en que dominemos este peso de nuevo y podamos hacer 4 series a 12 repeticiones, volveremos a subir el peso y bajaremos repeticiones.

Sé que puede parecer algo complejo al principio, pero seguir una progresión de cargas y darle un sentido a tus entrenamientos marcará la diferencia entre conseguir o no resultados.

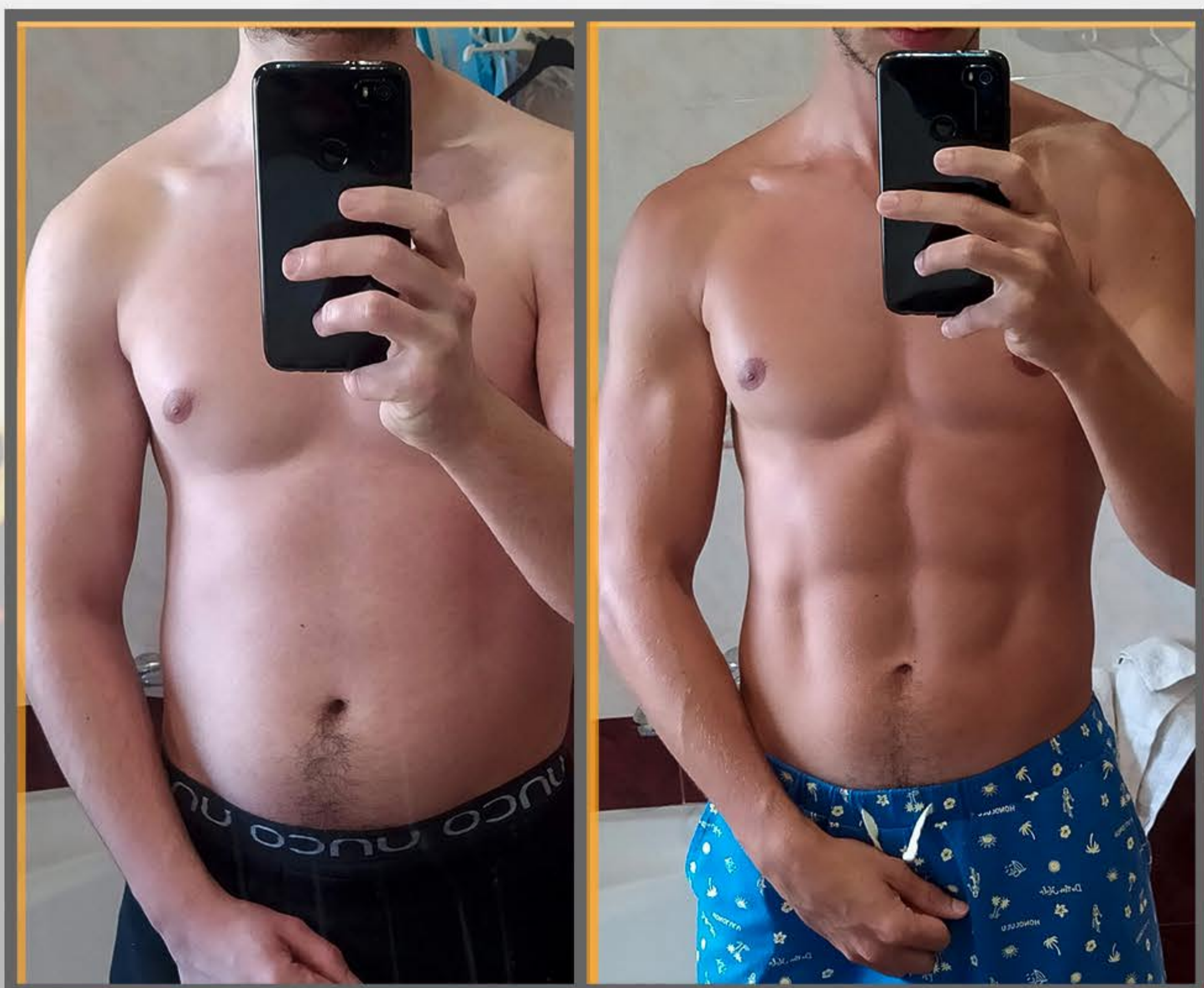


# ¿QUIERES QUE YO SEA TU ENTRENADOR PERSONAL?

Transforma tu físico y aprende a disfrutar de la comida con JUSTFIT, mi programa de asesoramiento online.

+200 PERSONAS YA LO HAN HECHO

## 3 MESES



## VALORACIÓN DE EDUARD

Brutal tío 🍻🍻 14:50 ✓

Veo la foto del primer día y esto y vaya cambio 14:51 ✓

estás contento? 14:51 ✓

Eduard Ortola | JUSTFIT

Por supuesto!!! La verdad es que estoy muy contento de haber elegido entrar en Justfit, al principio entré sobretodo porque era uno de los pocos 'asesoramientos' que tenía un precio económico el cual me podía permitir, pero luego una vez dentro me sorprendí muy gratamente de su calidad, me encantó la individualización de este tanto en los planes alimentación al incluir sobretodo alimentos que ya consumía antes diariamente como en los planes de entrenamiento al incluir todos los ejercicios que más me gustaban y poder elegir el número de entrenos semanales que prefería, así como del gran contacto casi diario el cual creo que ha sido un gran factor a la hora de permanecer motivado, así que nada, muchas gracias por haberme ayudado ha hacer este cambio que desde mi punto de vista a quedado espectacular!!!!

18:34



## 9 SEMANAS



## VALORACIÓN DE ALICIA

Alicia Ruiz Justfit

Me puse en contacto con Borja porque necesitaba desesperadamente ayuda con mis objetivos ya que sentía que jamás lo conseguiría ,estaba estancada.Vi que le encantaba lo que hacía y que se curraba todo muchísimo y decidí probar suerte. La verdad que no me arrepiento de nada, estoy encantada y solo es el principio. Lo que más me gusta sin duda es lo flexible y "normal" que hace estar ""A dieta"" y lo atento que es a la hora de personalizarlo todo para que estés agusto y consigas todo lo que te propones.Gracias a él he podido ver qué soy mucho más capaz de lo que pensaba y que puedo progresar. Me siento motivada , fuerte y con ganas de ir a por más. Sin duda pienso seguir trabajando con él 🍻😊

17:15





## 10 SEMANAS



## VALORACIÓN DE NIK

Nik Justfit

Tome la decisión de empezar con Borja, ya que, quería ponerme un reto a mi mismo y ver de lo que soy capaz. La verdad me he sorprendido que no me ha costado seguir el plan de alimentación, es mas he aprendido a comer mucho mejor, también he cogido mejor técnica en los ejercicios. Gracias al esfuerzo y constancia he conseguido mis objetivos y muy contento con el proceso y con Borja que es un grande, en septiembre retomamos con volumen y con más ganas.

8:06

JUS  
FIT

JUS  
FIT

## -10 KILOS



## VALORACIÓN DE EDU

Segunda vez que trabajamos juntos y esta supera a la anterior. Borja en todo momento ha tenido en cuenta mi condición física para conseguir una mejor versión de mi. Por otro lado seguir la dieta ha sido súper sencillo ya que en todo momento ha tenido en cuenta mis gustos y preferencias. Seguiremos trabajando juntos , ya que, en parte todo esto es gracias a tu pasión y profesionalidad.

12:04

JUS  
FIT

JUS  
FIT

# ¿QUIERES SER EL PRÓXIMO O LA PRÓXIMA?

¡CONSIGUE UN -15% DE DESCUENTO  
CON EL CÓDIGO:

**"RUTINAENCASA"**

**Y EMPIEZA TU CAMBIO YA MISMO!**

(Descuento disponible para las primeras 3 personas que lo utilicen)

*Más información en [borjayus.com](http://borjayus.com)*