

MagicBody - Guia base de ejercicios con mancuernas

Guia base para organizar la semana, elegir mejor el rango de peso y convertir una lista de ejercicios sueltos en un entrenamiento mas coherente.

Como elegir tu punto de entrada

- Si solo tienes una mancuerna ligera, empieza por tecnica, tempo y estabilidad antes de pensar en rutinas largas.
- Si ya manejas 4 o 5 kg con comodidad, ordena el entrenamiento en bloques de empuje, pierna y accesorios.
- Si usas 8 kg o mas, baja repeticiones, alarga descansos y apoya el plan en movimientos principales.
- Cuando una pagina se te quede corta, pasa al mapa por peso o a la rutina de cuerpo entero correspondiente.

Rangos de peso y objetivo

Peso por mancuerna	Objetivo mas razonable	Ruta de apoyo
0.5-2 kg	Recuperar tecnica, movilidad y constancia	Ruta de 1 kg / guia base
2-3 kg	Tonificar y aprender a repetir sesiones	Ejercicios con 2 kg
3.5-5 kg	Subir tension sin perder control	Ejercicios con 4 kg / pecho
5-7.5 kg	Montar sesiones completas	Rutina de 5 kg
8 kg o mas	Mas tension y menos repeticiones	Press / piernas / mapa por peso

Semana tipo de 4 días

Día	Foco	Ejercicio de entrada	Complemento	Tiempo
Día 1	Pecho y empuje	Press inclinado 20 grados	Pectorales de pie o unilateral	20-30 min
Día 2	Piernas	Prensa de piernas	Sentadilla bulgara o sumo	20-30 min
Día 3	Brazo y hombro	Curl neutro	Elevaciones supinas	15-25 min
Día 4	Cuerpo entero	Rutina de 5 kg	Tabla imprimible de apoyo	25-35 min

Bloques complementarios para repetir sin aburrirte

Caso	Ajuste recomendado	Señal de que funciona
Te faltan piernas	Sube una ronda de prensa y otra de sentadilla bulgara.	Nada bulgara. Al final, fuerza clara sin perder estabilidad.
Te falta pecho	Empieza por press inclinado y deja de pie sentadilla bulgara.	Siente más trabajo de pecho que de hombro anterior.
Te sobra fatiga	Recorta una ronda y mantén el mismo orden de ejercicios.	Acabas ejercicios con técnica igual de limpia que al empezar.
Tienes una sola mancuerna	Trabaja por lados y descansa un poco más entre series.	Los dos lados completan el mismo trabajo.

Errores que frenan la progresión

- Cambiar de rutina cada dos días sin dejar que el cuerpo aprenda el gesto.
- Subir peso demasiado pronto y perder recorrido o estabilidad.
- Usar el PDF como única referencia y no revisar la guía técnica cuando algo se atasca.
- Hacer todos los ejercicios con el mismo ritmo aunque pidan pausas y descansos distintos.

Cuando pasar al siguiente rango

- Cuando el último bloque sale igual de limpio que el primero.
- Cuando acabas las series sin perder ritmo ni estabilidad.
- Cuando necesitas subir mucho las repeticiones para notar trabajo real.
- Cuando ya sabes que la limitación no es la técnica, sino la carga.