

MagicBody - Tabla de ejercicios con mancuernas para imprimir

Tabla imprimible pensada para entrenar en casa con una referencia clara, facil de seguir y adaptable al peso real que tengas a mano.

Antes de empezar

- Haz 4 o 5 minutos de movilidad de hombro, cadera y tobillo antes del primer bloque.
- Empieza con un peso que te deje 2 o 3 repeticiones en reserva al terminar cada serie.
- Si solo tienes una mancuerna, trabaja por lados y completa todas las repeticiones con el lado menos dominante primero.
- Si la tecnica se desordena, reduce peso, repeticiones o velocidad antes de seguir.

Tabla base de cuerpo entero

Bloque	Ejercicio	Series	Reps	Descanso	Clave tecnica
Empuje	Press inclinado 20 grados	3	8-10	45-60 s	Baja con control y evita golpear arriba.
Piernas	Prensa de piernas con mancuernas	2-3	10-12	50-60 s	Recorrido limpio y tronco estable.
Unilateral	Press banca unilateral	3	8-10 por lado	45-55 s	No gires el torso al empujar.
Brazo	Curl neutro	3	10-12	30-40 s	Codos cerca del cuerpo y sin balanceo.
Pierna	Sentadilla bulgara	2-3	8 por pierna	55-65 s	Mantente estable y no acortes rango.
Core	Alternativa al Pallof con mancuerna	2-3	8 por lado	30-40 s	Respira sin perder tension del tronco.

Como ajustar el plan segun el peso

Rango por mancuerna	Como usarlo	Senal para subir
0.5-2 kg	Mas repeticiones, tempos lentos y descansos largos.	Cuando el gesto ya no te exige concentracion real.
3-5 kg	Buen equilibrio entre control y tension.	Cuando completas todas las series con margen claro.
5-7.5 kg	Usa menos repeticiones y mas descanso entre bloques.	Cuando el ultimo tercio de cada serie sigue limpio.
8-10 kg	Prioriza ejercicios principales y series mas controladas.	Cuando puedes mantener recorrido y ritmo sin compensar.
12 kg o mas	Trabaja fuerte, pero con mucha limpieza y pocas repeticiones.	Salvo raros casos todos los bloques se ven iguales de la primera a la ultima.

Ejemplo semanal de uso

Dia	Foco	Tiempo	Ruta recomendada
Dia 1	Empuje y torso	25 min	Press + pecho
Dia 2	Piernas y estabilidad	25 min	Piernas + sentadillas
Dia 3	Brazo y hombro	15-20 min	Biceps + accesorios
Dia 4	Cuerpo entero	25-35 min	Rutina de 5 kg o mapa por peso

Senales para progresar bien

- Ya no necesitas releer la tecnica en cada serie porque el gesto sale estable.
- Puedes repetir el entrenamiento dos veces por semana sin que todo te deje agujetas excesivas.
- Notas que el peso se queda corto antes por fatiga local que por falta de control.
- Tienes claro si te conviene subir carga, mantenerla o pasar a una rutina mas completa.