

MÉTODO 3-2-1

Guía Semanal de Entrenamiento

A TOPE DE GYM

Constancia. Intensidad. Resultados.

¿Qué es el Método 3-2-1?

El Método 3-2-1 combina tres pilares esenciales del entrenamiento: fuerza, cardio y core. Su estructura es ideal para quienes buscan resultados visibles y sostenibles sin pasar horas en el gimnasio. En solo 45-60 minutos por sesión, trabajas todos los grupos musculares, mejoras tu resistencia y fortaleces tu zona media.

Estructura del Método:

- 3 rondas de entrenamiento de fuerza (full body o divididas por día).
- 2 bloques de cardio de alta intensidad (HIIT o intervalos controlados).
- 1 sesión de core y estabilidad al final.

Cada semana alterna intensidades para estimular el progreso continuo y evitar el estancamiento.

Plan Semanal de Entrenamiento

Día	Tipo de Entrenamiento	Duración	Objetivo
Lunes	Fuerza Full Body + Cardio HIIT	60 min	Potencia y activación general
Martes	Fuerza tren inferior + Core	50 min	Fortalecer piernas y abdomen
Miércoles	Cardio + Movilidad	40 min	Recuperación activa
Jueves	Fuerza tren superior + Core	55 min	Tonificación y fuerza funcional
Viernes	HIIT + Core	45 min	Quema grasa y resistencia
Sábado	Sesión ligera + Estiramientos	35 min	Recuperación y flexibilidad
Domingo	Descanso o paseo activo	Libre	Recuperar energía

Consejos de Nutrición y Recuperación

La alimentación es clave para maximizar los resultados del Método 3-2-1. Prioriza alimentos ricos en proteínas magras, carbohidratos complejos y grasas saludables. Mantén una buena hidratación y duerme al menos 7 horas por noche para permitir la recuperación muscular. Considera incluir suplementos como creatina, omega-3 o proteína whey si tu dieta lo requiere.

Seguimiento de Progreso

Anota tus marcas, sensaciones y evolución cada semana. Evalúa tu progreso no solo en fuerza o peso corporal, sino también en resistencia, energía diaria y bienestar general.

Semana	Peso (kg)	Repeticiones clave	Observaciones

Conclusión

El Método 3-2-1 es una guía práctica y adaptable para todos los niveles. Su combinación de fuerza, cardio y core te llevará a mejorar tu rendimiento físico y mental. Recuerda que la clave está en la constancia y la correcta ejecución de cada movimiento.

Visita www.atopedegym.com para más guías, rutinas y asesoramiento personalizado.