



Diario fit
by Lady

GUÍA DIAGNÓSTICO

Tu rutina según tu día: tres entrenos, uno para cada tipo de día. Tu rutina se adapta a tu día, no al revés.

MÉTODO 3X4 · DÍA IDEAL · DÍA REAL · DÍA ANCLA



¿Cuánto tiempo tienes hoy?

Elige tu entreno según el tipo de día que tengas. Entrenar menos tiempo no es entrenar peor: es entrenar con el tiempo que Sí tienes.

Tipo de día	Tiempo	Series y repeticiones
Día Ancla	15 a 20 min	2 × 10
Día Real	30 a 45 min	3 × 10
Día Ideal	1 h a 1 h 30 min	4 × 12

DÍA ANCLA 15 a 20 min · 2 series × 10

1

Sentadilla goblet

Pies al ancho de los hombros, rodillas hacia afuera, pecho arriba. Baja hasta donde tu espalda siga recta.

2

Remo a una mano (10 por lado)

Mano y rodilla apoyadas, torso quieto. Lleva el codo hacia la cadera.

3

Puente de glúteo

Espalda apoyada, pies firmes. Sube la cadera apretando los glúteos arriba.

Cómo: 3 min de calentamiento · 2 rondas del circuito con 30 seg de descanso · 2 min de estiramiento.



DÍA REAL 30 a 45 min · 3 series × 10

1 Sentadilla goblet

Pies al ancho de los hombros, rodillas hacia afuera, pecho arriba.

2 Remo a una mano (10 por lado)

Mano y rodilla apoyadas, torso quieto, codo a la cadera.

3 Peso muerto rumano con mancuernas

Rodillas suaves, cadera hacia atrás, mancuernas pegadas a las piernas, espalda recta. Baja a media espinilla.

4 Press de hombros

Abdomen firme y costillas abajo. Empuja hacia arriba con los codos ligeramente al frente.

5 Puente de glúteo con pausa

Mantén 2 segundos arriba apretando los glúteos.

Cómo: 5 min de calentamiento · descanso de 45 a 60 seg · 3 min de core al final.

DÍA IDEAL 1 h a 1 h 30 · 4 series × 12 · 6 ejercicios

1 Sentadilla

Rodillas hacia afuera, pecho arriba, profundidad que tu espalda permita.

2 Peso muerto rumano

Cadera atrás, peso pegado a las piernas, espalda neutra.

3 Hip thrust

Espalda alta apoyada en el banco, empuja con los talones y aprieta los glúteos arriba.

4 Press de pecho con mancuernas

Codos a unos 45° del cuerpo, baja controlado y empuja sin despegar la espalda del banco.

5 Remo

Torso estable, lleva los codos hacia atrás apretando la espalda.

6 Press de hombros

Abdomen firme y costillas abajo.

Cómo: 8 min de calentamiento · descanso de 60 a 90 seg · 5 min de core y 5 de estiramiento.



Antes de empezar

- Elige un peso con el que las últimas repeticiones cuesten, pero sin perder la técnica.
- Si algo duele, para.
- Esta guía es general: ajústala a tu nivel y a tu cuerpo.

Cuerpo

Mente

Alma

Corazón

Tu rutina se adapta a tu día, no al revés: tres tipos de día, cuatro pilares. Eso es el Método 3x4.



¿Cuál es tu tipo de día hoy?

diario-fit.com/diagnostico

Haz el Diagnóstico 3x4 gratis y descubre cómo entrenar hoy.