

Sung Jin-woo · Rutina y comidas (propuesta original)

OBJETIVO FÍSICO

- Fuerza con el propio peso en empuje, tirón y piernas, con una base aeróbica.
- Un objetivo de meses: subir de nivel en cada ejercicio, no hacer cien repeticiones desde el primer día.
- Compara tu progreso con tu propio punto de partida, no con un dibujo.

RUTINA SEMANAL: 3 DÍAS, CUERPO COMPLETO

Propuesta original, no oficial: sin material, forma general, sesiones de unos 50 min, con cardio opcional.

L	M	X	J	V	S	D
---	---	---	---	---	---	---

Fuerza ☐ Cardio ☐ Descanso

DÍA 1: CUERPO COMPLETO A

Lunes, unos 45 min. Termina cada serie con 3 repeticiones en reserva (RIR 3).

Ejercicio	Series	Descanso	
Sentadilla búlgara (pie trasero en una silla) Técnica: Torso erguido; baja en vertical y empuja con el talón delantero. Alternativa: Sentadilla con peso corporal	3 × 8–12	90 seg	☒
Flexiones Técnica: Codos a unos 45° del tronco y pecho casi al suelo. Alternativa: Flexiones con manos elevadas	3 × 8–12	90 seg	☒
Remo invertido (barra baja, anillas o mesa muy resistente) Técnica: Cuerpo en línea y pecho hacia la barra. Asegúrate de que el apoyo aguanta tu peso.	3 × 8–12	90 seg	☒
Buenos días con peso corporal (bisagra de cadera) Técnica: Manos tras la cabeza, rodillas suaves y cadera hacia atrás con la espalda neutra. Alternativa: Peso muerto a una pierna sin peso	2 × 10–15	60 seg	☒
Plancha Técnica: Cuerpo en línea; glúteos y abdomen firmes. Alternativa: Hollow hold (cuerpo en banana)	2 × 30–45 s	45 seg	☒

Ejercicio	Series	Descanso	
Isométrico en pica Técnica: Empuja el suelo y mantén la posición sin hundir los hombros.	2 × 30–45 s	45 seg	
Elevación de talones en un escalón Técnica: Recorrido completo y pausa arriba.	2 × 12–15	45 seg	

DÍA 2: CUERPO COMPLETO B

Miércoles, unos 49 min. Termina cada serie con 3 repeticiones en reserva (RIR 3).

Ejercicio	Series	Descanso	
Peso muerto a una pierna sin peso Técnica: Cadera cuadrada al suelo; apóyate en una pared si hace falta. Alternativa: Buenos días con peso corporal (bisagra de cadera)	3 × 8–12	60 seg	
Flexiones en pica Técnica: Caderas altas y cabeza entre los brazos al bajar.	3 × 8–12	90 seg	
Remo invertido (barra baja, anillas o mesa muy resistente) Técnica: Cuerpo en línea y pecho hacia la barra. Asegúrate de que el apoyo aguanta tu peso.	3 × 8–12	90 seg	
Subida a un escalón o banco estable Técnica: Empuja con la pierna de arriba; baja controlando. Alternativa: Zancada hacia atrás	2 × 10–15	60 seg	
Flexiones con manos elevadas Técnica: Cuerpo en línea; cuanto más alto el apoyo, más fácil. Alternativa: Flexiones	2 × 10–15	60 seg	
Bicho muerto (dead bug) Técnica: Zona lumbar pegada al suelo mientras extiendes brazo y pierna contrarios. Alternativa: Hollow hold (cuerpo en banana)	2 × 12–15	45 seg	
Elevaciones en Y boca abajo Técnica: Tumbado boca abajo; sube los brazos en Y sin arquear la espalda.	2 × 12–15	45 seg	

Ejercicio	Series	Descanso	
Puente de glúteo Técnica: Empuja con los talones y aprieta glúteos arriba sin arquear la zona lumbar. Alternativa: Puente de glúteo a una pierna	2 × 12–15	45 seg	

DÍA 3: CUERPO COMPLETO C

Viernes, unos 46 min. Termina cada serie con 3 repeticiones en reserva (RIR 3).

Ejercicio	Series	Descanso	
Sentadilla búlgara (pie trasero en una silla) Técnica: Torso erguido; baja en vertical y empuja con el talón delantero. Alternativa: Sentadilla con peso corporal	3 × 8–12	90 seg	
Remo invertido (barra baja, anillas o mesa muy resistente) Técnica: Cuerpo en línea y pecho hacia la barra. Asegúrate de que el apoyo aguanta tu peso.	3 × 8–12	90 seg	
Flexiones Técnica: Codos a unos 45° del tronco y pecho casi al suelo. Alternativa: Flexiones con manos elevadas	3 × 8–12	90 seg	
Puente de glúteo a una pierna Técnica: Pelvis nivelada; sube sin girar la cadera. Alternativa: Puente de glúteo	2 × 10–15	60 seg	
Flexiones en pica Técnica: Caderas altas y cabeza entre los brazos al bajar.	2 × 10–15	60 seg	
Plancha lateral Técnica: Cadera alta y cuerpo en línea. Alternativa: Hollow hold (cuerpo en banana)	2 × 30–45 s	45 seg	
Plancha Técnica: Cuerpo en línea; glúteos y abdomen firmes. Alternativa: Hollow hold (cuerpo en banana)	2 × 30–45 s	45 seg	

CARDIO OPCIONAL

Martes, sábado, domingo, de 30 a 40 min a un ritmo cómodo (puedes hablar con frases completas). Opciones: Caminata rápida, Trote suave, Bicicleta, Escaleras a ritmo cómodo.

Antes de empezar. Es una propuesta general, no un plan médico. Si tienes una lesión, dolor, una enfermedad, estás embarazada o eres menor de 18 años, consulta a un profesional antes de empezar. Un dolor agudo, un mareo o una molestia articular son motivo para parar. La fatiga muscular al día siguiente es normal.

Descansos y repeticiones siguen los rangos del ACSM (2009). No hay cargas inventadas: elige el peso según la reserva indicada (RIR).^[4]

QUÉ COMER

Día de ejemplo con un bol estilo bibimbap, de inspiración coreana: unas 2200 kcal. Es una propuesta original, no la dieta del personaje: las fuentes consultadas no describen ninguna. El bol se inspira en la cocina coreana porque Jin-woo es un cazador surcoreano.^[5]

Energía

2197 kcal

Proteína

129 g (23 %)

Hidratos

256 g (46 %)

Grasa

78 g (31 %)

Con 75 kg de peso (solo como ejemplo), esto son 1,7 g de proteína por kilo; el rango de referencia para quien entrena fuerza es de 1,4 a 2,0.^[6]

Desayuno

Pan integral de molde 80 g, Huevo entero 120 g, Tomate 120 g, Naranja 140 g.

Comida

Arroz blanco 300 g, Ternera picada (93 % magra) 100 g, Huevo entero 46 g, Espinacas 80 g, Zanahoria 60 g, Calabacín 80 g, Aceite de sésamo 5 g, Salsa de soja 10 g.

Merienda

Yogur griego natural entero 170 g, Pera 178 g.

Cena

Tofu firme 200 g, Arroz integral 200 g, Brócoli 150 g, Aceite de oliva 9 g, Semillas de sésamo 5 g.

Ver los macros de cada comida

Desayuno

Alimento	Cantidad	Energía	Proteína	Hidratos	Grasa
Pan integral de molde	80 g	202 kcal	10,0 g	34,2 g	2,8 g
Huevo entero revuelto	120 g	179 kcal	12,0 g	1,9 g	13,2 g
Tomate crudo	120 g	22 kcal	1,1 g	4,7 g	0,2 g
Naranja cruda	140 g	66 kcal	1,3 g	16,5 g	0,2 g
Subtotal	460 g	468 kcal	24,3 g	57,2 g	16,4 g

Comida

Alimento	Cantidad	Energía	Proteína	Hidratos	Grasa
Arroz blanco cocido	300 g	390 kcal	8,1 g	84,5 g	0,8 g
Ternera picada (93 % magra) a la plancha	100 g	182 kcal	25,6 g	0,1 g	8,0 g
Huevo entero frito	46 g	90 kcal	6,3 g	0,4 g	6,8 g
Espinacas hervidas	80 g	18 kcal	2,4 g	3,0 g	0,2 g
Zanahoria cruda	60 g	25 kcal	0,6 g	5,7 g	0,1 g
Calabacín crudo	80 g	14 kcal	1,0 g	2,5 g	0,3 g
Aceite de sésamo	5 g	44 kcal	0,0 g	0,0 g	5,0 g
Salsa de soja	10 g	5 kcal	0,8 g	0,5 g	0,1 g
Subtotal	681 g	768 kcal	44,6 g	96,7 g	21,3 g

Merienda

Alimento	Cantidad	Energía	Proteína	Hidratos	Grasa
Yogur griego natural entero	170 g	165 kcal	15,3 g	6,8 g	8,5 g
Pera cruda	178 g	101 kcal	0,6 g	27,1 g	0,2 g
Subtotal	348 g	266 kcal	15,9 g	33,9 g	8,7 g

Cena

Alimento	Cantidad	Energía	Proteína	Hidratos	Grasa
Tofu firme crudo	200 g	288 kcal	34,5 g	5,6 g	17,4 g
Arroz integral cocido	200 g	246 kcal	5,5 g	51,2 g	1,9 g
Brócoli hervido	150 g	53 kcal	3,6 g	10,8 g	0,6 g
Aceite de oliva	9 g	80 kcal	0,0 g	0,0 g	9,0 g
Semillas de sésamo	5 g	29 kcal	0,9 g	1,2 g	2,5 g
Subtotal	564 g	695 kcal	44,5 g	68,7 g	31,5 g

- Reparte la proteína en tres o cuatro comidas. El rango de referencia para quien entrena fuerza es de 1,4 a 2,0 g por kilo de peso y día.^[6]
- La grasa puede ocupar entre el 20 % y el 35 % de la energía; los hidratos completan el resto según tu hambre, tu rendimiento y tu gasto.^[7]

Calcula tu propia energía con la [calculadora energética](#).

Ejemplo orientativo, no una dieta personalizada ni consejo médico: no sustituye a un dietista-nutricionista. Consulta con un profesional si tienes una condición médica o un trastorno de la conducta alimentaria. [Aviso de salud](#)

ALTERNATIVA PARA PRINCIPIANTES

Si empiezas desde cero, haz tres sesiones cortas de cuerpo completo con los niveles más fáciles: flexiones contra la pared o con las manos elevadas, sentadillas y remo invertido con el cuerpo más vertical, más caminata rápida en los días libres. Cuando completes todas las series con buena técnica, pasa a la propuesta principal.

Ver la rutina: 3 días, 30 min, sin material

L

M

X

J

V

S

D

Fuerza

☐ Cardio

Descanso

DÍA 1: CUERPO COMPLETO A

Lunes, unos 29 min. Termina cada serie con 3 repeticiones en reserva (RIR 3).

Ejercicio	Series	Descanso	
Sentadilla con peso corporal Técnica: Pies a la anchura de los hombros, pecho alto y rodillas siguiendo la línea de los pies.	2 × 10–12	60 seg	
Flexiones con manos elevadas Técnica: Cuerpo en línea; cuanto más alto el apoyo, más fácil. Alternativa: Flexiones apoyando las rodillas	2 × 10–12	60 seg	
Remo invertido (barra baja, anillas o mesa muy resistente) Técnica: Cuerpo en línea y pecho hacia la barra. Asegúrate de que el apoyo aguanta tu peso.	2 × 10–12	60 seg	
Buenos días con peso corporal (bisagra de cadera) Técnica: Manos tras la cabeza, rodillas suaves y cadera hacia atrás con la espalda neutra.	2 × 12–15	45 seg	
Bicho muerto (dead bug) Técnica: Zona lumbar pegada al suelo mientras extiendes brazo y pierna contrarios. Alternativa: Plancha	2 × 12–15	45 seg	

DÍA 2: CUERPO COMPLETO B

Miércoles, unos 29 min. Termina cada serie con 3 repeticiones en reserva (RIR 3).

Ejercicio	Series	Descanso	
Buenos días con peso corporal (bisagra de cadera) Técnica: Manos tras la cabeza, rodillas suaves y cadera hacia atrás con la espalda neutra.	2 × 10–12	60 seg	

Ejercicio	Series	Descanso	
Flexiones con manos elevadas Técnica: Cuerpo en línea; cuanto más alto el apoyo, más fácil. Alternativa: Flexiones apoyando las rodillas	2 × 10–12	60 seg	
Remo invertido (barra baja, anillas o mesa muy resistente) Técnica: Cuerpo en línea y pecho hacia la barra. Asegúrate de que el apoyo aguanta tu peso.	2 × 10–12	60 seg	
Subida a un escalón o banco estable Técnica: Empuja con la pierna de arriba; baja controlando. Alternativa: Zancada hacia atrás	2 × 12–15	45 seg	
Flexiones de pie contra la pared Técnica: Cuerpo en línea; cuanto más lejos de la pared, más difícil. Alternativa: Flexiones apoyando las rodillas	2 × 12–15	45 seg	

DÍA 3: CUERPO COMPLETO C

Viernes, unos 29 min. Termina cada serie con 3 repeticiones en reserva (RIR 3).

Ejercicio	Series	Descanso	
Sentadilla con peso corporal Técnica: Pies a la anchura de los hombros, pecho alto y rodillas siguiendo la línea de los pies.	2 × 10–12	60 seg	
Remo invertido (barra baja, anillas o mesa muy resistente) Técnica: Cuerpo en línea y pecho hacia la barra. Asegúrate de que el apoyo aguanta tu peso.	2 × 10–12	60 seg	
Flexiones con manos elevadas Técnica: Cuerpo en línea; cuanto más alto el apoyo, más fácil. Alternativa: Flexiones de pie contra la pared	2 × 10–12	60 seg	
Puente de glúteo Técnica: Empuja con los talones y aprieta glúteos arriba sin arquear la zona lumbar.	2 × 12–15	45 seg	
Flexiones apoyando las rodillas Técnica: Línea recta de rodillas a cabeza; baja el pecho con control. Alternativa: Flexiones de pie contra la pared	2 × 12–15	45 seg	

CARDIO OPCIONAL

Martes, domingo, de 20 a 30 min a un ritmo cómodo (puedes hablar con frases completas). Opciones: Caminata rápida, Trote suave, Bicicleta, Escaleras a ritmo cómodo.

FRECUENCIA Y DESCANSO

- 3 sesiones de fuerza por semana y 4 días libres; úsalos para caminar o moverte suave.
- La OMS recomienda al menos dos días por semana de ejercicios de fortalecimiento muscular que trabajen los grandes grupos musculares: esta rutina lo cumple.^[8]
- El cardio es opcional y va en días libres, a un ritmo en el que puedas hablar con frases completas; si llegas cansado a la sesión de fuerza, redúcelo.
- Duerme siete horas o más por noche de forma regular (consenso de AASM y SRS para adultos de 18 a 60 años).^[9]
- Si arrastras cansancio o te estancas varias semanas, baja las series a la mitad durante una semana y vuelve a subir (criterio editorial).

Versión completa, con fuentes y herramientas: <https://zumbo.eu/es/anime-fit/personajes/sung-jin-woo/>