

Plan Principiante — 4 semanas (EntrenaGo)

- Entrena 3 días/semana (Full Body).
- Semana 1–2: 2–3 series por ejercicio (RIR 2–3).
- Semana 3–4: añade 1 serie o 1–2 reps por ejercicio.
- Camina 8–12k pasos/día.
- Proteína diaria aprox 1.6 g/kg.