

Pesas y fuerza · Nivel avanzado

DÍAS/SEMANA

3

SERIES × REPS

3-4 × 6-10

DESCANSO

2 min

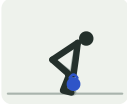
Empieza aquí si... Entrenas fuerza con regularidad desde hace más de 4 meses y sin molestias.



Sentadilla con barra o goblet pesada

Sube con intención y algo de velocidad; baja en 2-3 s. Mejora la potencia, clave para evitar caídas.

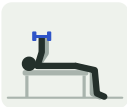
4 × 6-10 ☐



Peso muerto con kettlebell o barra hexagonal

Empuja el suelo con las piernas. Pide revisión de técnica la primera vez.

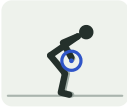
3 × 6-8 ☐



Press de banca con mancuernas

En banco plano o inclinado. Baja hasta que los codos queden a la altura del cuerpo.

3-4 × 8-10 ☐



Remo inclinado con barra o mancuernas

Tronco a unos 45°, espalda neutra.

3-4 × 8-10 ☐



Zancadas caminando

Con mancuernas en las manos. Paso largo y rodilla de atrás cerca del suelo.

3 × 10 por pierna ☐



Paseo del granjero

Una mancuerna pesada en cada mano. Camina erguido. Trabaja agarre y estabilidad.

3 × 30-40 m ☐



Plancha lateral

Sobre el antebrazo, cadera alta.

3 × 20-30 s por lado ☐

Esfuerzo objetivo: 8/10



Para seguir progresando

- Puedes dividir la semana: día A pierna y tirón, día B empuje y tronco.
- Cada 6-8 semanas haz una semana más suave con la mitad de series.
- Con poca experiencia, una sesión con un entrenador evita errores de técnica.

Calienta 5 minutos antes de cada sesión. Si tienes una enfermedad cardíaca, hipertensión no controlada, diabetes o una prótesis, consulta con tu médico antes de empezar.