

Pesas y fuerza · Nivel iniciado

DÍAS/SEMANA

2

SERIES × REPS

1-2 × 10-15

DESCANSO

60-90 s

Empieza aquí si... No has hecho fuerza en el último año o vuelves tras una lesión.



Sentadilla a silla

Siéntate y levántate de una silla sin usar las manos. Baja despacio, en 3 segundos.

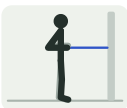
1-2 × 10-15 ☐



Flexiones en pared

Manos en la pared a la altura del pecho, cuerpo recto. Cuanto más lejos los pies, más difícil.

1-2 × 10-15 ☐



Remo con banda elástica

Banda sujeta a una puerta. Tira hacia el ombligo juntando los omóplatos.

1-2 × 12-15 ☐



Puente de glúteo

Tumbado boca arriba, rodillas dobladas. Sube la cadera, aguanta 2 s arriba.

1-2 × 12-15 ☐



Elevación de talones con apoyo

De pie junto a una encimera. Sube de puntillas y baja controlando.

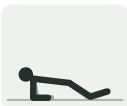
1-2 × 15 ☐



Press de hombros sentado

Mancuernas de 1-3 kg. Empuja hacia arriba sin arquear la espalda.

1-2 × 10-12 ☐



Plancha en pared o rodillas

Abdomen firme, respiración normal. No aguantes la respiración.

2 × 15-20 s ☐

Esfuerzo objetivo: 5/10



Listo para subir de nivel cuando...

- Haces 2 series de 15 repeticiones en todos los ejercicios con buena técnica.
- Terminas la sesión sin dolor articular al día siguiente.
- Llevas al menos 6-8 semanas entrenando con regularidad.

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.