

Pesas y fuerza · Nivel intermedio

DÍAS/SEMANA

2-3

SERIES x REPS

2-3 x 8-12

DESCANSO

90 s

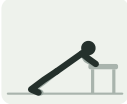
Empieza aquí si... Completas el nivel iniciado o ya entrenas fuerza de forma ocasional.



Sentadilla goblet

Una mancuerna o kettlebell pegada al pecho. Baja hasta una silla como referencia.

3 x 8-12 ☐



Flexiones inclinadas

Manos en una encimera o banco. Baja el pecho hasta casi tocar el borde.

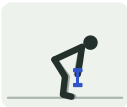
3 x 8-12 ☐



Remo a una mano con mancuerna

Mano y rodilla apoyadas en un banco. Lleva el codo hacia la cadera.

3 x 10 por lado ☐



Peso muerto rumano con mancuernas

Rodillas un poco flexionadas, espalda neutra. Baja las pesas por delante de los muslos.

3 x 10 ☐



Subida a escalón

Escalón de 20-30 cm. Sube empujando con el talón; bájate despacio.

2-3 x 8 por pierna ☐



Press de hombros de pie

Pies a la anchura de la cadera, glúteos apretados.

3 x 8-12 ☐



Plancha frontal

Sobre antebrazos y rodillas o pies. Cuerpo en línea recta.

3 x 30 s ☐

Esfuerzo objetivo: 7/10



Listo para subir de nivel cuando...

- Completas 3 series con el máximo de repeticiones dos sesiones seguidas: sube la carga un 5-10 %.
- Dominas la técnica de peso muerto y sentadilla con carga.
- Llevas 3-4 meses sin parones largos.

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.