



Tabla 2 · Gana fuerza y estabilidad

Programa de ejercicio intermedio-inicial

Duración
20–25min

Nivel
2 de 4

Material
Silla y banda elástica

Progresión del programa

Estas tablas forman una progresión pensada para acompañarte, no para exigirte más de lo que tu cuerpo está listo para dar:

- Tabla 1 · Empieza a moverte — Aprender a moverse con seguridad: técnica, movilidad y activación muscular básica.
- Tabla 2 · Gana fuerza y estabilidad — Empezar a ganar fuerza real: más estabilidad, equilibrio y resistencia.
- Tabla 3 · Fuerza intermedia — Consolidar la fuerza y la estabilidad: mayor control postural y resistencia muscular.
- Tabla 4 · Fuerza avanzada — Fuerza completa: circuito funcional, trabajo unilateral y mayor carga.

No hace falta completar una tabla entera antes de pasar a la siguiente — iremos ajustando juntas según cómo responda tu cuerpo. El movimiento es una parte más de tu programa de nutrición: así como ajustamos tu alimentación a cada fase, el ejercicio también evoluciona contigo.

Objetivo:

Empezar a introducir resistencia externa ligera y patrones de fuerza más completos, mejorando la estabilidad, el equilibrio y la resistencia muscular como puente entre los ejercicios básicos de la Tabla 1 y el trabajo de fuerza con carga de la Tabla 3.

¿Para quién está indicada?

- Personas que han completado la Tabla 1 sin dolor ni fatiga excesiva.
- Buena tolerancia general al ejercicio.
- Técnica correcta en los patrones básicos: sentarse/levantarse, puente, equilibrio.
- Preparadas para introducir la banda elástica y ejercicios sin apoyo de silla.

Antes de empezar

- Domina la técnica de los ejercicios de la Tabla 1 antes de empezar aquí.
- Ten cerca una pared o silla para apoyo en los ejercicios de equilibrio y zancada.
- El movimiento nunca debe provocar dolor intenso, solo fatiga muscular normal.
- Descansa el tiempo indicado entre series.
- Consulta el apartado “Modificación/Adaptación” de cada ficha si un ejercicio resulta demasiado exigente.

¿Cómo elegir la resistencia adecuada?

- La resistencia debe permitirte terminar todas las repeticiones con buena técnica, pero las últimas repeticiones deben requerir esfuerzo. Como referencia práctica: termina la serie sintiendo que podrías haber hecho aproximadamente 2-3 repeticiones más con buena técnica

¿Cuándo aumento la resistencia?

- Cuando completes el máximo de repeticiones propuestas con buena técnica y todavía sientas que podrías hacer bastantes más, aumenta ligeramente la resistencia de la banda o el peso en la siguiente sesión.

Rutina	Series	Repeticiones	Descanso
Marcha en el sitio o caminar			
Marcha con elevación de rodillas	-	1-2 minutos	–
1.Sentadilla libre (sin silla)	3	10-12	45s
2.Zancada estática con apoyo	2	8–10 por pierna	45s
3.Remo con banda de resistencia	3	12-15	30s
4.Flexiones inclinadas (mesa/banco)	2-3	8-12	45s
5.Plancha inclinada	2-3	15-30 s	30-45s
6.Puente de glúteos con marcha	2-3	8 por lado	45s
7.Equilibrio a una pierna con movimiento de brazos	3	20-30 s por pierna	30s

Frecuencia

- 2-3 días por semana.
- Camina al menos 20-30 minutos los días que no realices la rutina, siempre que sea posible.



CALENTAMIENTO · MARCHA CON ELEVACIÓN DE RODILLAS

Objetivo:

- Activar el cuerpo de forma dinámica antes de la parte de fuerza, elevando ligeramente el ritmo cardíaco y preparando cadera y core.

¿Cómo hacerlo?

- Ponte de pie con la espalda recta, cerca de una pared o silla si necesitas apoyo.
- Eleva una rodilla hacia la cadera mientras mantienes el equilibrio.
- Baja el pie con control y repite con la pierna contraria.
- Continúa alternando a un ritmo cómodo, como una marcha en el sitio.
- Acompaña el movimiento con un balanceo natural de brazos.

Dificultad



Repeticiones

- 1-2 minutos continuos.
- Sin descanso necesario.

Respiración:

- Respiración natural y continua, sin forzar el ritmo

Evita:

- Elevar las rodillas de forma brusca en vez de controlada.
- Encorvar la espalda hacia delante.
- Ir tan rápido que se pierde el equilibrio.



Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Ligero aumento del ritmo cardíaco.
- Activación de cadera y piernas.

¿Cuándo progresar?

Cuando el movimiento sea cómodo y fluido durante dos semanas:

- Aumenta la duración a 2-3 minutos.
- Añade un ligero movimiento de brazos cruzados hacia la rodilla contraria.

Músculos implicados:

- Psoas-ilíaco
- Cuádriceps
- Core (estabilización).

Modificación / Adaptación:

- Si te cuesta el equilibrio, apóyate en una pared o silla, o reduce la altura de la elevación de rodilla.

Consejo de Gloria

“Este es tu calentamiento, no el ejercicio principal. El objetivo es llegar a la sentadilla y la zancada con el cuerpo ya despierto, no llegar cansada”



EJERCICIO 1 · SENTADILLA LIBRE (SIN SILLA)

Objetivo:

- Consolidar el patrón de sentadilla sin el apoyo de la silla, como paso intermedio antes de añadir peso externo.

¿Cómo hacerlo?

- Ponte de pie con los pies separados al ancho de las caderas, puntas ligeramente hacia fuera.
- Extiende los brazos al frente para ayudarte con el equilibrio.
- Flexiona caderas y rodillas a la vez, bajando como si fueras a sentarte en una silla invisible.
- Baja hasta donde la técnica se mantenga correcta.
- Empuja el suelo con los pies para volver arriba.

Dificultad



Repeticiones

- 3 series de 10-12 repeticiones.
- Descanso 45 s

Respiración:

- Inspira al bajar.
- Espira al subir.

Evita:

- Perder el equilibrio hacia atrás.
- Rodillas hacia dentro.
- Levantar los talones.
- Inclinar demasiado el tronco hacia delante.



Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Mayor exigencia de equilibrio que la sentadilla con silla.
- Activación de muslos y glúteos.

¿Cuándo progresar?

Con 12 repeticiones sin perder el equilibrio durante dos semanas:

- Aumenta el rango de bajada.
- Prepárate para añadir peso externo (siguiente nivel: sentadilla con carga).

Músculos implicados:

- Cuádriceps
- Glúteo mayor
- Core (equilibrio)

Modificación / Adaptación:

- Si te sientes insegura sin apoyo, practica cerca de una silla o pared que puedas tocar si lo necesitas, o reduce el rango de bajada.

Consejo de Gloria

“La diferencia con la sentadilla de la silla no es la fuerza, es el equilibrio. Si te tambaleas al principio, es normal: tu cuerpo está aprendiendo a estabilizarse solo.”



EJERCICIO 2 · ZANCADA ESTÁTICA CON APOYO

Objetivo:

- Introducir el trabajo unilateral de piernas de forma controlada, con los pies fijos, antes de progresar a zancadas con desplazamiento.

¿Cómo hacerlo?

- Ponte de pie cerca de una pared o silla para apoyo si lo necesitas.
- Da un paso hacia delante con una pierna, quedando en posición de zancada.
- Flexiona ambas rodillas bajando el cuerpo con control, sin mover los pies.
- Baja hasta un ángulo cómodo, sin forzar.
- Empuja con ambas piernas para volver arriba, sin cambiar la posición de los pies.

Dificultad



Repeticiones

- 2 series de 8-10 repeticiones por pierna.
- Descanso 45 s.

Respiración:

- Inspira al bajar.
- Espira al subir.

Evita

- Rodilla delantera colapsando hacia dentro.
- Inclinar el tronco hacia delante.
- Apoyar demasiado peso en la puntera del pie delantero.
- Perder el equilibrio al bajar.

📱 Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Trabajo en el muslo y glúteo de la pierna delantera.
- Exigencia de equilibrio unilateral.

¿Cuándo progresar?

Con 10 repeticiones por pierna sin apoyo y sin molestias durante dos semanas:

- Suelta el apoyo de la mano.
- Aumenta el rango de bajada.
- Prepárate para la zancada con desplazamiento (siguiente nivel).

Músculos implicados:

- Cuádriceps
- Glúteo mayor
- Isquiotibiales (estabilización)

Modificación / Adaptación:

- Si notas inestabilidad, mantén una mano apoyada en una pared o silla durante todo el ejercicio, o reduce el rango de bajada.

Consejo de Gloria

"Al no mover los pies, este ejercicio te deja concentrarte solo en la técnica de bajada, sin preocuparte por el paso. Es el mejor punto de partida antes de las zancadas con movimiento."



EJERCICIO 3 · REMO CON BANDA DE RESISTENCIA MEDIA

Objetivo:

- Progresar el trabajo de espalda alta introducido en la Tabla 1, aumentando la resistencia de la banda para seguir ganando fuerza de tracción.

¿Cómo hacerlo?

- Siéntate o ponte de pie con la espalda recta, banda anclada frente a ti a la altura del pecho.
- Sujeta un extremo con cada mano, brazos extendidos al frente.
- Junta los omóplatos llevando los codos hacia atrás, pegados al cuerpo.
- Mantén un segundo la posición final.
- Vuelve lentamente controlando el movimiento.

Dificultad



Repeticiones

- 3 series de 12-15 repeticiones.
- Descanso 45 s

Respiración:

- Espira al tirar de la banda.
- Inspira al volver.

Evita:

- Encoger los hombros hacia las orejas.
- Mover solo los brazos sin juntar omóplatos.
- Arquear la zona lumbar para compensar.
- Tirar con impulso en vez de control

 Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Mayor resistencia percibida que en la banda de la Tabla 1.
- Trabajo más intenso entre los omóplatos.

¿Cuándo progresar?

Con 15 repeticiones fáciles durante dos semanas:

- Usa una banda de mayor resistencia todavía.
- Alarga el mantenimiento en la posición final a 2 segundos.
- Prepárate para el remo con mancuerna (siguiente nivel, Tabla 3).

Músculos implicados:

- Romboides
- Trapecio medio
- Dorsal ancho
- Deltoides posterior

Modificación / Adaptación:

- Si la banda resulta demasiado exigente, vuelve a la resistencia usada en la Tabla 1, o reduce el rango de movimiento.

Consejo de Gloria

“Si la banda de la Tabla 1 ya se te queda corta, es una señal excelente de que tu espalda está ganando fuerza real. Súbela de resistencia sin miedo.”



EJERCICIO 4 · FLEXIONES INCLINADAS (sobre mesa o banco)

Objetivo:

- Progresar el trabajo de empuje introducido con el press de pared, aumentando la exigencia al reducir el ángulo de inclinación del cuerpo.

¿Cómo hacerlo?

- Coloca las manos sobre una mesa, banco o superficie estable, algo más ancho que los hombros.
- Da unos pasos atrás hasta que el cuerpo quede inclinado, en línea recta de la cabeza a los talones.
- Flexiona los codos acercando el pecho a la superficie.
- Mantén el cuerpo recto durante todo el movimiento, sin dejar caer la cadera.
- Empuja para volver a la posición inicial, sin bloquear los codos.

Dificultad



Repeticiones

- 2-3 series de 8-10 repeticiones.
- Descanso 45 s.

Respiración:

- Inspira al bajar.
- Espira al empujar hacia arriba.

Evita:

- Dejar caer la cadera (arquear la zona lumbar).
- Separar los codos en exceso.
- No completar el rango de flexión.
- Elegir una superficie inestable.

📱 Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Mayor exigencia en pecho, hombros y tríceps que en el press de pared.
- Más activación del core para mantener el cuerpo alineado.

¿Cuándo progresar?

Con 10 repeticiones controladas durante dos semanas:

- Usa una superficie más baja (más exigente).
- Aumenta a 3 series.
- Prepárate para la flexión con manos en el suelo (nivel más avanzado).

Músculos implicados:

- Pectoral mayor
- Deltoides anterior
- Tríceps
- Core (estabilización).

Modificación / Adaptación:

- Si 8 repeticiones son demasiadas, usa una superficie más alta (más parecida a la pared), o reduce el rango de flexión de codos.

Consejo de Gloria

"Cuanto más baja sea la superficie, más peso corporal tienes que controlar. Ve bajando la altura poco a poco, semana a semana, no de golpe."



EJERCICIO 5 · PLANCHA INCLINADA

Objetivo:

- Introducir el trabajo isométrico de core con una versión más accesible que la plancha en suelo, apoyando los antebrazos en una superficie elevada.

¿Cómo hacerlo?

- Apoya los antebrazos en una mesa, banco o superficie estable.
- Da unos pasos atrás hasta quedar en una posición inclinada, cuerpo en línea recta.
- Codos alineados bajo los hombros.
- Activa el abdomen y aprieta ligeramente los glúteos.
- Sostén la posición sin dejar caer ni elevar la cadera.

Dificultad



Repeticiones

- 3 series de 15-30 segundos.
- Descanso 30-45 s.

Respiración:

- Respiración continua y controlada, sin contener el aire.

Errores frecuentes:

- Dejar caer la cadera.
- Elevar demasiado la cadera.
- Contener la respiración.
- Elegir una superficie inestable.

📱 Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Activación del abdomen con menos exigencia que la plancha en suelo.
- Buena introducción al trabajo isométrico de core.

¿Cuándo progresar?

- Con 20 segundos correctos durante dos semanas:
- Aumenta el tiempo de forma gradual.
- Usa una superficie más baja (más exigente).

Músculos implicados:

- Transverso abdominal
- Recto abdominal
- Oblicuos

Modificación / Adaptación:

- Si 15 segundos son demasiados, reduce el tiempo a 8-10 segundos e incrementa de forma progresiva, o usa una superficie más alta.

Consejo de Gloria

"No hay prisa por llegar al suelo. Domina primero la plancha inclinada sin que la cadera se hunda ni un centímetro, y el resto vendrá solo."



Tabla 2 · Gana fuerza y estabilidad

Programa de ejercicio intermedio-inicial

EJERCICIO 6 · PUENTE DE GLÚTEOS CON MARCHA

Objetivo:

- Progresar el puente de glúteos básico añadiendo un componente de estabilidad unilateral, sin necesitar todavía banda elástica.

¿Cómo hacerlo?

- Tumbate boca arriba con las rodillas flexionadas, pies apoyados en el suelo.
- Activa el abdomen y eleva la pelvis hasta formar una línea entre hombros, caderas y rodillas.
- Manteniendo la cadera elevada y estable, levanta un pie del suelo unos centímetros.
- Baja ese pie con control y repite con el otro lado (como una marcha suave).
- Mantén la cadera nivelada durante todo el ejercicio, sin dejarla caer hacia un lado.

Dificultad



Repeticiones

- 2-3 series de 8 repeticiones por lado.
- Descanso 45 s.

Respiración:

- Respiración continua, espirando en el momento de mayor esfuerzo (al levantar el pie).

Errores frecuentes:

- Dejar que la cadera caiga hacia el lado del pie que se eleva.
- Arquear la zona lumbar.
- Elevar demasiado el pie.
- Perder la altura de la cadera durante la marcha.

 Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Mayor exigencia de estabilidad que el puente básico.
- Activación adicional de glúteo medio para mantener la cadera nivelada.

¿Cuándo progresar?

Con 8 repeticiones por lado sin que la cadera se descompense durante dos semanas:

- Aumenta el número de repeticiones.
- Ralentiza el ritmo de la marcha para mayor exigencia.
- Prepárate para el puente con banda elástica (siguiente nivel, Tabla 3).

Músculos implicados:

- Glúteo mayor
- Glúteo medio (estabilización)
- Core

Modificación / Adaptación:

- Si la cadera se descompensa, reduce la altura de elevación del pie, o realiza primero el puente básico sin marcha hasta ganar más estabilidad.

Consejo de Gloria

“Fíjate en un punto de tu cadera y no dejes que se mueva mientras marchas. Ese control es exactamente lo que luego te va a proteger la zona lumbar en ejercicios más exigentes.”



EJERCICIO 7 · EQUILIBRIO A UNA PIERNA CON MOVIMIENTO DE BRAZOS

Objetivo:

- Progresar el ejercicio de equilibrio estático de la Tabla 1, añadiendo un componente dinámico de brazos que exige más control postural.

¿Cómo hacerlo?

- Ponte de pie cerca de una pared o silla por si necesitas apoyo.
- Levanta ligeramente un pie del suelo, buscando el equilibrio sobre la pierna de apoyo.
- Una vez estable, mueve los brazos con suavidad: elévalos al frente, hacia los lados, o simula lanzar una pelota.
- Mantén la mirada al frente y el core activo durante todo el movimiento.
- Cambia de pierna tras el tiempo indicado.

Dificultad



Repeticiones

- 3 series de 20-30 segundos por pierna.
- Descanso 30 s.

Respiración:

- Respiración normal y relajada durante todo el ejercicio.

Errores frecuentes:

- Mover los brazos demasiado rápido, perdiendo el control.
- Mirar hacia el suelo en vez de al frente.
- Tensar excesivamente los hombros.
- Apoyar el pie al primer tambaleo en vez de reajustar.



Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Mayor exigencia de equilibrio que el ejercicio estático.
- Pequeños ajustes constantes en tobillo y pie.

¿Cuándo progresar?

- Cuando mantengas el equilibrio con movimiento de brazos sin apoyo durante dos semanas:
- Cierra los ojos unos segundos.
- Practica sobre una superficie ligeramente inestable (cojín).
- Combínalo con pequeños giros de cabeza.

Músculos implicados:

- Peroneos
- Tibial posterior
- Glúteo medio
- Core

Modificación / Adaptación:

- Si te resulta muy inestable, mantén una mano apoyada en la pared mientras mueves el otro brazo, o reduce el tiempo a 15 segundos.

Consejo de Gloria

“El equilibrio se entrena añadiendo pequeñas distracciones controladas, como este movimiento de brazos. Cuanto más lo practiques, menos te costará reaccionar ante un tropiezo real en la calle.”

Tabla 2 · Gana fuerza y estabilidad

Programa de ejercicio intermedio-inicial

Hoja para anotar el peso, las series y las repeticiones reales de cada sesión



Registro de entrenamiento

Usa esta hoja junto con cualquiera de tus tablas de fuerza. Anotar lo que haces de verdad en cada sesión es lo que te va a permitir saber cuándo subir el peso — no adivinarlo.
Recuerda: si terminas todas las repeticiones sintiendo que podrías haber hecho 2-3 más con buena técnica, es el momento de aumentar ligeramente el peso o la resistencia en la siguiente sesión.

Nombre: _____ Tabla: _____
Fecha: _____ Semana n.º: _____

#	Ejercicio	Peso / Resistencia	Series	Repeticiones	¿Cómo lo sentiste?
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					

Escala para “¿Cómo lo sentiste?”: Fácil (podría hacer muchas más) · Adecuado (2-3 más como mucho) · Difícil (no llegué a completarlo)
Notas de la sesión