



Tabla 3 · Fuerza intermedia

Programa de ejercicio intermedio

Duración

Nivel

Material

30–35min

Nivel 3 de 4

Mancuernas, banda elástica, esterilla

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:

Consolidar la fuerza y la estabilidad ganadas en la Tabla 2, introduciendo mayor exigencia de control postural y resistencia muscular, mantenida siempre dentro de un nivel intermedio seguro.

¿Para quién está indicada?

- Personas que han completado la Tabla 2 sin dolor ni fatiga excesiva.
- Buena tolerancia a cargas moderadas.
- Base sólida de técnica en sentadilla, bisagra de cadera y core.

Antes de empezar

- Domina la técnica de los ejercicios de la Tabla 2 antes de añadir esta carga.
- Elige un peso que te permita completar las repeticiones con buena forma.
- Descansa el tiempo indicado entre series.
- Si notas dolor articular (no fatiga muscular), detente y ajusta la carga.
- 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 con elevación de rodillas			
Cat-Camel			
1.Sentadilla con carga	3	10-12	60s
2.Zancada hacia atrás	3	8-10 por pierna	45-60s
3.Remo con mancuerna	3	10-12 por lado	45-60s
4.Press de hombro	3	8-10	45-60s
5.Plancha	3	20-30 s	45s
6.Puente de glúteos con banda elástica	3	12-15	45s
7.Dead Bug	3	8 por lado	45s

Frecuencia

- Semanas 2-3 días por semana 48h de descanso entre sesiones.
- Añade actividad cardiovascular ligera (caminar) los días de descanso.



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.

¿Cuando 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”



Tabla 3 · Fuerza intermedia

Programa de ejercicio intermedio

CALENTAMIENTO · CAT-CAMEL

Objetivo:

- Movilizar la columna vertebral en su rango completo de flexión y extensión, preparando la espalda antes de cargar peso en sentadilla o peso muerto.

¿Cómo hacerlo?

- Colócate a cuatro patas, manos bajo los hombros, rodillas bajo las caderas.
- Arquea la espalda hacia arriba (como un gato), llevando la barbilla hacia el pecho.
- Desciende el abdomen hacia el suelo, elevando la cabeza y el pecho (posición de camello/vaca).
- Alterna entre ambas posiciones de forma fluida y continua.

Dificultad



Repeticiones

- 2 series de 10 repeticiones (flexión + extensión = 1 rep).
- Descanso 20 s.

Respiración:

- Espira al arquear (gato).
- Inspira al arquear hacia abajo (camello).

Evita:

- Mover solo la zona lumbar sin implicar toda la columna.
- Ir demasiado rápido sin control.
- Forzar el rango en vez de dejarlo fluir.

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

Debes notar:

- Movimiento fluido segmento a segmento de la columna.
- Sensación de “despertar” la espalda.

¿Cuándo progresar?

Cuando el movimiento sea completamente fluido:

- Aumenta ligeramente la velocidad manteniendo el control.
- Combínalo con respiración profunda para mayor efecto de activación.

Músculos implicados:

- Erectores espinales
- Transverso abdominal
- Multifidos

Modificación / Adaptación:

- Si notas molestia en las muñecas o rodillas, apóyate sobre una esterilla acolchada, o reduce el rango de movimiento.

Consejo de Gloria

“Este ejercicio es perfecto como calentamiento antes de cualquier rutina de fuerza. Dale a tu columna esos 2 minutos de movilidad antes de cargar peso.”



EJERCICIO 1 · SENTADILLA CON CARGA

Objetivo:

- Aumentar la fuerza global de piernas y glúteos incorporando resistencia externa, avanzando desde el patrón de sentadilla ya dominado sin peso.

¿Cómo hacerlo?

- Sujeta una mancuerna o una mochila con carga ligera pegada al pecho.
- Pies separados al ancho de las caderas, puntas ligeramente hacia fuera.
- Flexiona caderas y rodillas a la vez, bajando con control.
- Baja hasta donde la técnica se mantenga correcta (idealmente muslos paralelos al suelo).
- Empuja el suelo con los pies para volver arriba.

Dificultad



Repeticiones

- 3 series de 12 repeticiones.
- Descanso 60 s

Respiración:

- Inspira al bajar.
- Espira al subir.

Evita

- Perder la verticalidad del tronco por el peso añadido.
- Rodillas hacia dentro.
- Levantar los talones.
- Acelerar la bajada para “ayudarse” del impulso.

 Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Mayor activación de muslos y glúteos que en la sentadilla sin peso.
- Ligera exigencia en el agarre si usas mancuerna.

¿Cuándo progresar?

Con 3 series de 12 repeticiones sin fallos técnicos durante dos semanas:

- Aumenta el peso de forma gradual.
- Incorpora una pausa de 2 segundos abajo.

Músculos implicados:

- Cuádriceps
- Glúteo mayor
- Isquiotibiales
- Core.

Modificación / Adaptación:

- Si el peso resulta excesivo, reduce la carga o vuelve temporalmente a la sentadilla sin peso hasta consolidar la técnica antes de progresar de nuevo.

Consejo de Gloria

“El peso no debe cambiar tu técnica. Si notas que pierdes la forma, es mejor bajar la carga que arriesgar la rodilla o la espalda.”



Tabla 3 · Fuerza intermedia

Programa de ejercicio intermedio

EJERCICIO 2 · ZANCADAS HACIA ATRÁS

Objetivo:

- Fortalecer piernas y glúteos de forma unilateral con menor carga sobre la rodilla delantera que la zancada tradicional, mejorando el equilibrio y corrigiendo descompensaciones entre piernas.

¿Cómo hacerlo?

- Ponte de pie con los pies juntos, manos en la cintura o sujetando mancuernas.
- Da un paso amplio hacia atrás con una pierna.
- Flexiona ambas rodillas hasta formar dos ángulos de 90°.
- Empuja con la pierna delantera para volver a la posición inicial.
- Alterna de pierna o completa la serie con una antes de cambiar.

Dificultad



Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Evita:

- Rodilla delantera colapsando hacia dentro.
- Inclinar demasiado el tronco hacia delante.
- Paso demasiado corto.
- Perder el equilibrio al volver.

Repeticiones

- 3 series de 8-10 repeticiones por pierna.
- Descanso 45-60 s.

Respiración:

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

Debes notar:

- Trabajo intenso en el muslo y glúteo de la pierna delantera.
- Menor tensión en la rodilla delantera que en la zancada hacia delante.

¿Cuándo progresar?

Con 10 repeticiones por pierna sin molestias durante dos semanas:

- Añade mancuernas.
- Aumenta a 4 series.
- Incorpora zancadas caminando en vez de estáticas.

Músculos implicados:

- Cuádriceps
- Glúteo mayor
- Isquiotibiales
- Aductores

Modificación / Adaptación:

- Si te resulta inestable, realiza el movimiento sujeta a una pared o silla, o reduce el rango de bajada hasta ganar más control.

Consejo de Gloria

“Fíjate en cuál pierna te cuesta más. Es normal tener una dominante, pero si la diferencia es muy grande, dedícale un poco más de trabajo a la más débil.”



EJERCICIO 3 · REMO CON MANCUERNA

Objetivo:

- Fortalecer la espalda de forma unilateral con mayor carga que la banda elástica, mejorando la postura y la fuerza de tracción.

¿Cómo hacerlo?

- Apoya una rodilla y una mano en una silla o banco, con la espalda paralela al suelo.
- Sujeta una mancuerna con la mano libre, brazo extendido hacia abajo.
- Tira de la mancuerna llevando el codo hacia atrás y arriba, pegado al cuerpo.
- Aprieta el omóplato al final del recorrido.
- Baja con control y repite antes de cambiar de lado.

Dificultad



Repeticiones

- 3 series de 10-12 repeticiones por lado.
- Descanso 45-60 s.

Respiración:

- Espira al tirar de la mancuerna.
- Inspira al bajar.

Evita:

- Rotar el tronco para “ayudarse” con el impulso.
- Encoger el hombro hacia la oreja.
- No completar el recorrido.
- Espalda no paralela al suelo.

Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Trabajo específico e intenso en el lado que trabaja.
- Activación entre el omóplato y la columna.

¿Cuándo progresar?

Con técnica sólida y 12 repeticiones fáciles durante dos semanas:

- Aumenta el peso.
- Añade una pausa de 1-2 segundos arriba..

Músculos implicados:

- Dorsal ancho
- Romboides
- Trapecio medio
- Bíceps (secundario)

Modificación / Adaptación:

- Si pierdes el equilibrio o la postura, reduce el peso, o realiza el ejercicio de pie inclinada hacia delante apoyando la mano libre en una superficie estable.

Consejo de Gloria

“Tira con el codo, no con la mano. Imagina que llevas el codo hacia el bolsillo trasero del pantalón.”

Tabla 3 · Fuerza intermedia

Programa de ejercicio intermedio



EJERCICIO 4 · Press de hombro

Objetivo:

- Fortalecer la musculatura del hombro y mejorar la fuerza funcional para actividades como alcanzar objetos altos o cargar peso por encima de la cabeza.

¿Cómo hacerlo?

- Siéntate o ponte de pie con la espalda recta, sujetando una mancuerna en cada mano a la altura de los hombros.
- Activa el abdomen para evitar arquear la zona lumbar.
- Empuja las mancuernas hacia arriba hasta casi extender los codos, sin bloquearlos.
- Mantén un segundo arriba.
- Baja con control hasta la posición inicial.

Dificultad



Repeticiones

- 3 series de 10 repeticiones.
- Descanso 45-60 s.

Respiración:

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

Evita:

- Arquear la zona lumbar al empujar arriba.
- Bloquear los codos con fuerza al final.
- Elevar los hombros hacia las orejas.
- Usar impulso de piernas para ayudarse.

Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Trabajo en la parte superior del hombro.
- Ligera activación del core para estabilizar el tronco.

¿Cuándo progresar?

Con 10 repeticiones controladas durante dos semanas:

- Aumenta el peso de forma gradual.
- Incorpora una pausa de 1-2 segundos arriba.

Músculos implicados:

- Deltoides
- Trapezio superior
- Tríceps
- Core (estabilización)

Modificación / Adaptación:

- Si notas molestia en el hombro o la zona lumbar, reduce el peso, hazlo sentada con respaldo, o reduce el rango de movimiento.

Consejo de Gloria

“Si sientes que el cuello o los trapecios trabajan más que el hombro, probablemente el peso es excesivo o estás compensando con esa zona. Baja la carga.”



Tabla 3 · Fuerza intermedia

Programa de ejercicio intermedio

EJERCICIO 5 · PLANCHA

Objetivo:

- Fortalecer la musculatura profunda del abdomen y mejorar la estabilidad global del tronco con un trabajo isométrico exigente.

¿Cómo hacerlo?

- Apóyate en el suelo sobre los antebrazos y las puntas de los pies.
- Codos alineados bajo los hombros.
- Mantén el cuerpo en línea recta de la cabeza a los talones.
- Activa el abdomen y aprieta ligeramente los glúteos.
- Sostén la posición sin dejar caer ni elevar la cadera.

Dificultad



Repeticiones

- 3 series de 20-30 segundos.
- Descanso 45 s.

Respiración:

- Respiración continua y controlada, sin contener el aire.

Errores frecuentes:

- Dejar caer la cadera (hunde la zona lumbar).
- Elevar demasiado la cadera.
- Contener la respiración.
- Dejar caer la cabeza.

 Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Temblor ligero en el abdomen al final de cada serie (normal).
- Activación de todo el tronco, no solo el abdomen.

¿Cuándo progresar?

Con 30 segundos de plancha correcta durante dos semanas:

- Aumenta el tiempo de forma gradual.
- Incorpora pequeños toques alternos de hombro con la mano contraria.

Músculos implicados:

- Transverso abdominal
- Recto abdominal
- Oblicuos
- Glúteo mayor (estabilización)

Modificación / Adaptación:

- Si no aguantas el tiempo con buena técnica, apoya las rodillas en el suelo en vez de los pies, o reduce el tiempo a 10-15 segundos e incrementa de forma progresiva.

Consejo de Gloria

“Mejor 15 segundos con la cadera bien alineada que 40 segundos con la zona lumbar hundida. La calidad manda siempre sobre el tiempo.”



Tabla 3 · Fuerza intermedia

Programa de ejercicio intermedio

EJERCICIO 6 · PUENTE DE GLÚTEOS CON BANDA ELÁSTICA

Objetivo:

- Aumentar la activación del glúteo mayor y glúteo medio añadiendo resistencia lateral, progresión directa del puente de glúteos básico.

¿Cómo hacerlo?

- Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas, banda elástica colocada justo encima de las rodillas.
- Apoya completamente ambos pies, separados al ancho de las caderas.
- Activa el abdomen y presiona ligeramente las rodillas hacia fuera contra la banda.
- Eleva la pelvis manteniendo esa tensión lateral, hasta formar una línea entre hombros, caderas y rodillas.
- Mantén un segundo arriba y baja con control sin perder la tensión de la banda.

Dificultad



Repeticiones

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

Respiración:

- Inspira al bajar.
- Espira al elevar la cadera.

Errores frecuentes:

- Dejar que las rodillas colapsen hacia dentro venciendo la banda.
- Arquear la zona lumbar.
- Perder la tensión de la banda en la parte baja del movimiento.
- Empujar con el cuello.



Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Mayor activación en la parte lateral del glúteo (glúteo medio) además del glúteo mayor.
- Tensión constante de la banda durante todo el recorrido.

¿Cuándo progresar?

Con 15 repeticiones controladas durante dos semanas:

- Usa una banda de mayor resistencia.
- Añade una pausa de 2-3 segundos arriba.

Músculos implicados:

- Glúteo mayor
- Glúteo medio (estabilización)
- Core

Modificación / Adaptación:

- Si la banda resulta demasiado exigente, usa una banda de menor resistencia o realiza el puente sin banda hasta ganar más control de glúteo medio.

Consejo de Gloria

“La banda no es solo resistencia extra, es una señal: si notas que tus rodillas quieren cerrarse hacia dentro, ahí es exactamente donde tu glúteo medio necesita trabajar más.”



Tabla 3 · Fuerza intermedia

Programa de ejercicio intermedio

EJERCICIO 7 · DEAD BUG

Objetivo:

- Fortalecer el core profundo con un patrón anti-extensión, mejorando la estabilidad lumbar durante movimientos de brazos y piernas.

¿Cómo hacerlo?

- Túmbate boca arriba con brazos extendidos hacia el techo y caderas y rodillas flexionadas a 90°.
- Presiona la zona lumbar contra el suelo activando el abdomen.
- Extiende lentamente un brazo hacia atrás y la pierna contraria hacia delante, sin despegar la lumbar del suelo.
- Vuelve a la posición inicial con control.
- Repite con el lado contrario.

Dificultad



Repeticiones

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

Respiración:

- Espira al extender brazo/pierna.
- Inspira al volver.

Evita:

- Despegar la zona lumbar del suelo (arquear).
- Extender brazo y pierna demasiado rápido.
- Bajar la pierna demasiado (perder el ángulo de 90°).
- Contener la respiración.

Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- La zona lumbar debe permanecer pegada al suelo en todo momento.
- Activación profunda del abdomen.

¿Cuándo progresar?

Cuando controles el movimiento sin despegar la zona lumbar durante dos semanas:

- Extiende brazo y pierna más completamente.
- Añade una pausa de 2 segundos en la extensión.

Músculos implicados:

- Transverso abdominal
- Recto abdominal
- Oblicuos

Modificación / Adaptación:

- Si no consigues mantener la zona lumbar pegada al suelo, extiende solo el brazo o solo la pierna por separado, o reduce el rango de extensión.

Consejo de Gloria

“La clave de este ejercicio no está en los brazos ni las piernas, está en que la zona lumbar no se mueva del suelo ni un milímetro. Eso es lo que de verdad trabaja el abdomen.”

Tabla 3 · Fuerza intermedia

Programa de ejercicio intermedio

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