



Tabla 4 · Consolida tu fuerza

Programa de ejercicio avanzado

Duración
35-40 min

Nivel
Nivel 4 de 4

Material
Mancuernas o barra, step/banco, 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 global y la autonomía en el entrenamiento, progresando en los patrones aprendidos en las tablas anteriores mediante una mayor resistencia, ejercicios unilaterales y un mayor control corporal.

¿Para quién está indicada?

Personas que dominan los patrones fundamentales de fuerza de las tablas anteriores y toleran adecuadamente el trabajo con resistencia externa.

- Buena técnica en sentadilla, bisagra de cadera, empuje y tracción.
- Buena tolerancia al trabajo unilateral.
- Capacidad para mantener el control del core durante los ejercicios.
- Recuperación adecuada entre sesiones.

No es necesario haber realizado todas las tablas anteriores si tu nivel inicial permite comenzar en esta fase.

Antes de empezar

- La dificultad no depende de levantar mucho peso, sino de utilizar una resistencia adecuada para ti.
- Elige una carga que te permita mantener una buena técnica durante toda la serie y con la que las últimas repeticiones supongan esfuerzo. Como orientación, deberías terminar sintiendo que podrías realizar aproximadamente 2–3 repeticiones más correctamente.
- Cuando alcances el máximo de repeticiones propuestas con facilidad y buena técnica, aumenta ligeramente la resistencia.

¿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			
Cat-Camel			
1. Peso muerto rumano con mancuernas	3	8-12	60 s
2. Hip Thrust	3	10-12	60 s
3. Step Up	3	8-10 por pierna	45-60s
4. Sentadilla búlgara	3	8-10 por pierna	60s
5. Remo con mancuernas	3	8-12 por lado	60 s
6. Press militar de pie	3	8-10	60 s
7. Plancha con elevación de pierna	3	6-8 por pierna	45 s
8. Superman	2-3	8-10 por lado	60 s

Frecuencia

- 2-3 días por semana, dejando siempre 48h de descanso entre sesiones.
- Añade actividad cardiovascular ligera o movilidad los días de descanso.
- Escucha a tu cuerpo: en esta fase, un día de descanso extra vale más que forzar una sesión con mala técnica.



Tabla 4 · Fuerza avanzada

Programa de ejercicio avanzado

EJERCICIO 1 · PESO MUERTO CON MANCUERNAS

Objetivo:

- Fortalecer la cadena posterior (glúteos, isquiotibiales, zona lumbar) y consolidar el patrón de bisagra de cadera con las rodillas casi extendidas durante todo el movimiento.

¿Cómo hacerlo?

- Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas, sujetando una mancuerna en cada mano.
- Con la espalda recta, inicia el movimiento empujando las caderas hacia atrás.
- Deja que el peso descienda cerca de las piernas, con rodillas ligeramente flexionadas y fijas.
- Baja hasta donde la espalda se mantenga neutra, sin redondear.
- Empuja las caderas hacia delante para volver a la posición inicial.

Dificultad



Repeticiones

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

Respiración:

- Inspira al bajar.
- Espira al subir.

Evita:

- Redondear la espalda al bajar.
- Flexionar demasiado las rodillas (convirtiéndolo en sentadilla).
- Alejar el peso del cuerpo.
- Mirar hacia arriba en vez de mantener el cuello neutro.

Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Tensión en isquiotibiales y glúteos al bajar.
- Activación de la zona lumbar como estabilizador, no como motor.

¿Cuando progresar?

Con técnica sólida durante dos semanas:

- Aumenta el peso de forma gradual.
- Incorpora una pausa de 1-2 segundos en la posición baja.

Músculos implicados:

- Isquiotibiales
- Glúteo mayor
- Erectores espinales
- Core

Modificación / Adaptación:

- Si notas molestia lumbar o pierdes la técnica, reduce el rango de bajada (hasta la altura de la rodilla), disminuye el peso, o practica primero el patrón sin carga.

Consejo de Gloria

“Este ejercicio no va de doblar la espalda, va de doblar la cadera. Practica el movimiento sin peso frente a un espejo hasta que el patrón te salga natural.”



Programa de ejercicio avanzado

EJERCICIO 2 · HIP THRUST

Objetivo:

- Aumentar la fuerza y activación del glúteo mayor de forma más específica e intensa que en el puente de glúteos.

¿Cómo hacerlo?

- Siéntate en el suelo con la espalda apoyada contra el borde de un sofá o banco bajo, a la altura de los omóplatos.
- Flexiona las rodillas con los pies apoyados en el suelo, al ancho de las caderas.
- Apoya una mancuerna o disco sobre las caderas si tienes disponible.
- Empuja con los talones para elevar la cadera hasta que el tronco quede en línea con los muslos.
- Aprieta el glúteo arriba y baja con control.

Dificultad



Repeticiones

- 3 series de 12 repeticiones.
- Descanso 60 s

Respiración:

- Inspira al bajar.
- Espira al elevar la cadera

Evita

- Hiperextender la zona lumbar al llegar arriba.
- Empujar con las puntas de los pies en vez de los talones.
- Posicionar mal los pies.
- Bajar de golpe sin control.

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

Debes notar:

- Activación mucho más intensa del glúteo que en el puente en suelo.
- Ligero trabajo de isquiotibiales.

¿Cuándo progresar?

Con 12 repeticiones controladas durante dos semanas:

- Añade peso de forma gradual.
- Incorpora una pausa de 2 segundos arriba.

Músculos implicados:

- Glúteo mayor
- Isquiotibiales
- Core

Modificación / Adaptación:

- Si notas molestia lumbar o no controlas el movimiento, vuelve temporalmente al puente de glúteos, o realiza el hip thrust sin peso añadido hasta dominar la técnica.

Consejo de Gloria

“Busca la sensación de “apretar una moneda” entre los glúteos al llegar arriba. Esa señal te confirma que el músculo protagonista es el correcto.”



Tabla 4 · Fuerza avanzada

Programa de ejercicio avanzado

EJERCICIO 3 · STEP UP

Objetivo:

- Fortalecer piernas y glúteos con un patrón funcional que reproduce subir escaleras, mejorando la fuerza unilateral y el equilibrio dinámico.

¿Cómo hacerlo?

- Colócate frente a un escalón, step o superficie elevada estable.
- Apoya un pie completo encima, con el peso centrado.
- Empuja con esa pierna para subir, llevando la otra rodilla hacia arriba.
- Baja con control, apoyando primero la pierna que subió después.
- Repite todas las repeticiones con una pierna antes de cambiar de lado.

Dificultad



Repeticiones

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

Respiración:

- Espira al subir.
- Inspira al bajar

Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Evita:

- Impulsarse con la pierna de abajo en vez de empujar con la de arriba.
- Rodilla de apoyo colapsando hacia dentro.
- Bajar de golpe sin control.
- Altura del escalón excesiva para el nivel actual.

Debes notar:

- Trabajo intenso en el muslo y glúteo de la pierna que sube.
- Ligero trabajo de equilibrio en cada repetición.

¿Cuándo progresar?

Con 10 repeticiones por pierna sin molestias durante dos semanas:

- Aumenta la altura del escalón.
- Añade mancuernas.
- Aumenta la velocidad de ejecución controlada.

Músculos implicados:

- Cuádriceps
- Glúteo mayor
- Glúteo medio (estabilización)

Modificación / Adaptación:

- Si pierdes el equilibrio o la altura resulta excesiva, usa un escalón más bajo, o sujétate a una pared o barandilla.

Consejo de Gloria

“Es de los ejercicios más funcionales que existen: literalmente estás entrenando subir escaleras. Si notas que una pierna te cuesta mucho más, dedícale trabajo extra a esa.”



Tabla 4 · Fuerza avanzada

Programa de ejercicio avanzado

EJERCICIO 4 · SENTADILLA BÚLGARA

Objetivo

- Fortalecer piernas y glúteos de forma unilateral con mayor exigencia que la zancada, mejorando fuerza, equilibrio y corrigiendo asimetrías entre piernas.

¿Cómo hacerlo?

- Colócate de espaldas a un banco o silla estable, apoyando el empeine de un pie sobre la superficie elevada.
- Da un paso adelante con la otra pierna hasta quedar en posición estable.
- Flexiona la rodilla de la pierna delantera, bajando el cuerpo con control.
- Baja hasta que el muslo delantero quede paralelo al suelo (o donde la técnica se mantenga correcta).
- Empuja con la pierna delantera para volver arriba.

Dificultad



Repeticiones

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

Respiración:

- Inspira al bajar.
- Espira al subir.

Evita:

- Rodilla delantera colapsando hacia dentro.
- Dar un paso demasiado corto o demasiado largo.
- Inclinar excesivamente el tronco hacia delante.
- Apoyar demasiado peso en la pierna trasera.

Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

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

¿Cuándo progresar?

Con 10 repeticiones por pierna con buena técnica durante dos semanas:

- Añade mancuernas.
- Aumenta el rango de bajada.

Músculos implicados:

- Cuádriceps
- Glúteo mayor
- Isquiotibiales
- Aductores (estabilización)

Modificación / Adaptación:

- Si el equilibrio o la exigencia son excesivos, reduce el rango de bajada, sujétate a algo estable con una mano, o vuelve temporalmente a la zancada hacia atrás sin elevar el pie trasero.

Consejo de Gloria

“Este ejercicio exige mucho equilibrio antes que fuerza. Si te tambaleas, no es que estés débil, es que tu cuerpo todavía está aprendiendo la posición. Practica sin peso hasta que la sientas estable.”



EJERCICIO 5 · 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 4 · Fuerza avanzada

Programa de ejercicio avanzado

EJERCICIO 6 · PRESS MILITAR DE PIE

Objetivo:

- Fortalecer hombros con mayor exigencia de estabilidad de core que la versión sentada, al eliminar el apoyo del respaldo.

¿Cómo hacerlo?

- Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas, sujetando una mancuerna en cada mano a la altura de los hombros.
- Activa el abdomen y aprieta ligeramente los glúteos para estabilizar la pelvis.
- Empuja las mancuernas hacia arriba hasta casi extender los codos, sin bloquearlos.
- Evita arquear la zona lumbar durante el empuje.
- Baja con control hasta la posición inicial.

Dificultad



Repeticiones

- 3 series de 8-10 repeticiones.
- Descanso 60 s.

Respiración:

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

Errores frecuentes:

- Arquear la zona lumbar para compensar la falta de fuerza de hombro.
- Usar impulso de piernas (convertirlo en press con impulso).
- Elevar los hombros hacia las orejas.
- Bloquear los codos con fuerza arriba.



Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Mayor exigencia de estabilidad de todo el tronco que en la versión sentada.
- Activación de piernas y glúteos como base de apoyo.

¿Cuándo progresar?

Con 10 repeticiones estables durante dos semanas:

- Aumenta el peso de forma gradual.

Músculos implicados:

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

Modificación / Adaptación:

- Si pierdes la estabilidad o arqueas la espalda, reduce el peso, o vuelve temporalmente al press de hombro sentado hasta ganar más control de core.

Consejo de Gloria

“Si tu espalda se arquea al empujar, el problema casi nunca es de hombro, es de abdomen. Aprieta el core como si fueras a recibir un golpe, antes de empujar.”



EJERCICIO 7 · PLANCHA CON ELEVACIÓN DE PIERNA

Objetivo:

- Aumentar la exigencia de estabilidad de core respecto a la plancha básica, incorporando un componente de equilibrio dinámico.

¿Cómo hacerlo?

- Colócate en posición de plancha sobre antebrazos, cuerpo alineado de cabeza a talones.
- Activa el abdomen y aprieta los glúteos.
- Eleva una pierna unos centímetros del suelo, manteniendo la cadera nivelada (sin rotar hacia el lado).
- Mantén 2-3 segundos, sin perder la alineación del tronco.
- Baja con control y repite con la pierna contraria.

Dificultad



Repeticiones

- 3 series de 6-8 repeticiones.
- Descanso 45 s.

Respiración:

- Respiración continua y controlada, sin contener el aire.

Errores frecuentes:

- Rotar la cadera hacia el lado de la pierna elevada.
- Dejar caer la cadera contraria.
- Elevar demasiado la pierna perdiendo la alineación del tronco.
- Contener la respiración.



Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Mayor exigencia de estabilidad que en la plancha básica.
- Ligera activación de glúteo en la pierna que se eleva.

¿Cuándo progresar?

Con 8 repeticiones por pierna sin perder la alineación durante dos semanas:

- Aumenta el tiempo de mantenimiento.
- Combina con elevación de brazo contrario (plancha con brazo y pierna opuestos).

Músculos implicados:

- Transverso abdominal
- Oblicuos
- Glúteo mayor y medio (pierna que se eleva)
- Core general

Modificación / Adaptación:

- Si pierdes la alineación de la cadera, reduce la altura de elevación de la pierna, o vuelve temporalmente a la plancha básica hasta ganar más estabilidad.

Consejo de Gloria

“La prioridad no es cuánto elevas la pierna, es que la cadera no se mueva ni un grado hacia el lado. Si notas que rotas, has elevado demasiado.”



Tabla 3 · Fuerza avanzada

Programa de ejercicio avanzada

EJERCICIO 8 · SUPERMAN

Objetivo:

- Fortalecer la cadena de extensión de la espalda (erectores espinales y glúteos) con un patrón de extensión controlada, complementando el trabajo anti-flexión de ejercicios como el Dead Bug.

¿Cómo hacerlo?

- Tumbate boca abajo con los brazos extendidos al frente y las piernas extendidas.
- Activa el abdomen presionando ligeramente la pelvis contra el suelo.
- Eleva simultáneamente brazos, pecho y piernas unos centímetros del suelo.
- Mantén 2-3 segundos en la posición más alta, sin forzar el cuello.
- Baja con control hasta la posición inicial.

Dificultad



Repeticiones

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

Respiración:

- Espira al elevar.
- Inspira al bajar.

Errores frecuentes:

- Elevar demasiado forzando la zona cervical.
- Mirar hacia arriba en vez de mantener el cuello neutro.
- Elevar solo piernas o solo brazos en vez de todo el cuerpo.
- Ir demasiado rápido sin mantener la posición.



Escanea el QR para ver el ejercicio paso a paso.

Debes notar:

- Activación en toda la espalda baja y media.
- Ligera activación de glúteos al elevar las piernas.

¿Cuándo progresar?

Con 10 repeticiones controladas y sin molestias durante dos semanas:

- Aumenta el tiempo de mantenimiento arriba a 4-5 segundos.
- Añade pequeñas pulsaciones en la posición alta.

Músculos implicados:

- Erectores espinales
- Glúteo mayor
- Deltoides posterior (secundario)

Modificación / Adaptación:

- Si notas molestia lumbar, reduce la altura de la elevación, o alterna: eleva solo brazos, luego solo piernas, en vez de ambos a la vez. O pie y brazo contratio (como un nadador)

Consejo de Gloria

“No se trata de subir todo lo alto posible, se trata de subir con control. La amplitud pequeña y controlada trabaja mejor la espalda que el movimiento brusco y exagerado.”

Tabla 3 · Fuerza avanzada

Programa de ejercicio avanzada

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