Rutina de gimnasio para mujer de 40 años

3 días por semana · 50-60 min por sesión · Principiante o intermedia · Gimnasio completo

Lunes A, miércoles B, viernes A; la semana siguiente, B-A-B. Dos días de 30 minutos de caminar rápido o bici completan la semana.

Nombre _____ Empiezo el _____ Objetivo _____

Día A

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
Sentadilla goblet	3 × 8-12	2 min				
Press de banca con mancuernas	3 × 8-12	2 min				
Jalón al pecho	3 × 10-12	90 s				
Hip thrust	3 × 10-12	90 s				
Elevaciones laterales	2 × 12-15	60 s				
Plancha	3 × 30-45 s	60 s				

Día B

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
Peso muerto rumano con mancuernas	3 × 8-12	2 min				
Press militar con mancuernas	3 × 8-12	90 s				
Remo con mancuerna	3 × 10-12	90 s				
Zancadas atrás	3 × 10 por pierna	90 s				
Curl femoral sentado	2 × 12-15	60 s				
Dead bug	3 × 8 por lado	60 s				

Cómo progresar

Cuando hagas todas las series con la parte alta de las repeticiones dejando 2 de margen, sube el peso lo mínimo (1-2 kg en mancuernas, 2,5 kg en barra). Apunta cada sesión: es la única forma de saber cuándo toca subir. En cada casilla apunta el peso de la primera serie y, si quieres, las repeticiones (por ejemplo «40 × 10, 9, 9»).