Rutina de gimnasio para mujer de 45 años

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

Lunes fuerza A, miércoles potencia, viernes fuerza B. Caminar a diario, o 2 días de cardio suave.

Nombre _____ Empiezo el _____ Objetivo _____

Fuerza A

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
Sentadilla goblet	4 × 6-8	2-3 min				
Press de banca con mancuernas	3 × 6-8	2 min				
Remo con mancuerna	3 × 8-10	2 min				
Hip thrust	3 × 8-10	2 min				
Pallof press	3 × 10 por lado	60 s				

Potencia

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
Step-up Subida rápida, bajada controlada	3 × 8 por pierna	90 s				
Swing con kettlebell	4 × 12	90 s				
Sentadilla con peso corporal (con salto suave si no hay molestias) Aterriza suave, rodillas hacia fuera	3 × 8	90 s				
Flexiones Inclinadas si hace falta	3 × 6-10	90 s				
Face pull	3 × 15	60 s				

Fuerza B

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
Peso muerto rumano con mancuernas	4 × 6-8	2-3 min				
Press militar con mancuernas	3 × 6-8	2 min				
Jalón al pecho	3 × 8-10	2 min				
Sentadilla búlgara	3 × 8 por pierna	90 s				
Plancha lateral	3 × 20-30 s 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»).