Rutina de gimnasio para mujer de 50 años (principiantes)

3 días por semana · 45-55 min por sesión · Principiante · Máquinas y mancuernas

Lunes, miércoles y viernes la misma sesión las 4 primeras semanas. Después, alterna la sesión A y la B. Camina 30 minutos los días que no vas.

Nombre _____ Empiezo el _____ Objetivo _____

Semanas 1-4 (máquinas)

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
Prensa de piernas	2-3 × 10-12	90 s				
Press de pecho en máquina	2-3 × 10-12	90 s				
Remo en máquina	2-3 × 10-12	90 s				
Curl femoral sentado	2 × 12	60 s				
Press de hombros en máquina	2 × 10-12	60 s				
Puente de glúteos	2 × 12-15	60 s				

Semanas 5-12, día A

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
Sentadilla goblet	3 × 10-12	2 min				
Press de banca con mancuernas	3 × 10-12	90 s				
Jalón al pecho	3 × 10-12	90 s				
Hip thrust	3 × 10-12	90 s				
Dead bug	2 × 8 por lado	60 s				

Semanas 5-12, día B

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
Peso muerto rumano con mancuernas	3 × 10-12	2 min				
Remo con mancuerna	3 × 10-12	90 s				
Step-up	3 × 10 por pierna	90 s				
Press militar con mancuernas	2 × 10-12	90 s				
Plancha	2 × 20-40 s	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»).