Rutina de gimnasio para mujer de 60 años

3 días por semana · 40-50 min por sesión · Principiante · Máquinas, mancuernas y cajón

Lunes y jueves; si puedes, un tercer día el sábado repitiendo la sesión del lunes. Camina a diario.

Nombre _____ Empiezo el _____ Objetivo _____

Sesión

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
Sentadilla a una silla o banco con peso corporal Toca la silla y sube sin impulso	3 × 8-12	90 s				
Prensa de piernas	3 × 10-12	90 s				
Remo en máquina	3 × 10-12	90 s				
Press de pecho en máquina	3 × 10-12	90 s				
Step-up Cajón bajo, con apoyo cerca	2 × 8 por pierna	90 s				
Puente de glúteos	2 × 12-15	60 s				
Pallof press	2 × 10 por lado	60 s				

Equilibrio, al final de cada sesión

- Apoyo sobre una pierna, 3 × 20-30 segundos por lado, junto a una barra.
- Caminar en línea, talón con punta, 3 × 10 pasos.
- Levantarte del suelo sin apoyar las manos (o con una), 3 veces.

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»).