Rutina de gimnasio para la menopausia

3 días por semana · 50-60 min por sesión · Intermedia · Gimnasio completo

Lunes y jueves la sesión principal; un tercer día opcional con la de base. Semanas 1-4: todo en 3 × 10 con cargas moderadas.

Nombre _____ Empiezo el _____ Objetivo _____

Semanas 1-4: base

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
Sentadilla goblet	3 × 10	2 min				
Peso muerto rumano con mancuernas	3 × 10	2 min				
Press militar con mancuernas	3 × 10	90 s				
Remo con mancuerna	3 × 10	90 s				
Step-up	2 × 8 por pierna	90 s				

Desde la semana 5

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
Sentadilla con barra Cerca del 80-85 % de tu máximo	5 × 5	3 min				
Peso muerto Espalda neutra, técnica supervisada	5 × 5	3 min				
Press militar con barra	5 × 5	2-3 min				
Dominadas asistidas	3 × 5-8	2 min				
Sentadilla con salto suave Impacto: aterriza suave; sustituye por step-up rápido si molesta	3 × 5	90 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»).