



VITAL+

FUERZA · ENERGÍA · CONFIANZA

Programa de entrenamiento de **12 semanas**
para mujeres en perimenopausia,
menopausia y postmenopausia



MÁS
FUERZA



MÁS
ENERGÍA



MÁS
BIENESTAR



HUESOS
MÁS FUERTES



UNA VERSIÓN
MÁS FUERTE DE TI

*La mejor etapa
también se entrena*



DISCIPLINA
TAMBIÉN
ES LIBERTAD

SALUD · MOVIMIENTO · LONGEVIDAD

ENTRENA HOY
POR EL MAÑANA
QUE QUIERES

ÍNDICE

VITAL+ · TrainWithAdrimg

1. Bienvenida y cómo utilizar VITAL+.....	1
2. Menopausia y entrenamiento: qué necesitas saber.....	2
3. Beneficios y objetivos del programa.....	3
4. Principios de programación.....	4
5. Sistema SEMÁFORO VITAL+.....	5
6. RPE, RIR y progresión.....	6
7. Seguridad, indicaciones y cuándo consultar.....	7
8. Valoración inicial y seguimiento.....	8
9. Biblioteca técnica de ejercicios.....	9
10. Estructura de las 12 semanas.....	12
11. Semanas 1-4 · BASE.....	12
12. Semanas 5-8 · BUILD.....	28
13. Semanas 9-12 · VITAL.....	44
14. Cardio y recuperación.....	60
15. Test final y registro de progreso.....	61
16. Registro semanal imprimible.....	62
17. Aviso importante y uso del programa.....	66
18. Entrenamiento en casa · estructura y material.....	66
19. Programa completo en casa · 12 semanas.....	67
20. Entrenamiento funcional · estructura y material.....	103
21. Programa funcional · 12 semanas.....	104

1. Bienvenida a VITAL+

Tu programa para entrenar con criterio durante una nueva etapa

VITAL+ está diseñado para que puedas entrenar fuerza, capacidad cardiovascular, equilibrio y control corporal de forma progresiva, segura y adaptable. El objetivo no es entrenar más por estar en menopausia: es aprender a entrenar de manera inteligente teniendo en cuenta tu nivel, tu recuperación, tus síntomas y tus necesidades.

A lo largo de 12 semanas encontrarás tres sesiones de fuerza por semana, trabajo cardiovascular, pautas de autorregulación y un sistema sencillo para modificar la sesión cuando tu día no sea igual al anterior.

Qué vas a trabajar

- Fuerza y mantenimiento de masa muscular.
- Capacidad cardiovascular y tolerancia al esfuerzo.
- Estabilidad, equilibrio y capacidad funcional.
- Estímulo mecánico para la salud ósea, cuando esté indicado.
- Confianza, autonomía y adherencia al entrenamiento.

Cómo utilizar la guía

- Lee primero el sistema SEMÁFORO VITAL+ y aprende a valorar tu estado del día.
- Realiza las sesiones en el orden indicado, dejando al menos un día de recuperación entre sesiones de fuerza cuando sea posible.
- Registra cargas, repeticiones y RPE/RIR para poder progresar.
- No necesitas llegar al fallo muscular para que el entrenamiento sea efectivo.
- Si un ejercicio provoca dolor agudo o síntomas de alarma, detén la sesión y busca valoración profesional.

2. Menopausia y entrenamiento

La etapa hormonal orienta; tu respuesta individual decide

La perimenopausia, la menopausia y la postmenopausia no son estados idénticos. Los síntomas, el sueño, la recuperación, la composición corporal, la fuerza y la salud ósea pueden variar mucho entre mujeres y también de una semana a otra.

Por eso VITAL+ no utiliza la fase menopáusica como un calendario rígido de cargas. La programación se adapta principalmente mediante capacidad, experiencia, síntomas, recuperación y antecedentes individuales.

Prioridades del entrenamiento

PRIORIDAD	QUÉ BUSCAMOS	CÓMO LO ENTRENAMOS
Fuerza	Músculo y capacidad funcional	2-3+ estímulos semanales
Cardio	Salud cardiovascular y tolerancia al esfuerzo	Trabajo continuo + intervalos según nivel
Hueso	Estímulo mecánico y prevención de caídas	Fuerza, carga y progresión individualizada
Equilibrio	Control y autonomía	Unilateral, carries y trabajo específico
Recuperación	Sostener la adherencia	Sueño, pausas y autorregulación

3. Beneficios y objetivos del programa

VITAL+ busca que llegues al final de las 12 semanas con más recursos físicos para tu vida cotidiana. El foco está en conservar o desarrollar fuerza y masa muscular, mejorar la capacidad cardiovascular y mantener una buena base de movimiento y equilibrio.

Objetivos físicos

- Mejorar la fuerza de los principales patrones de movimiento.
- Favorecer el mantenimiento o aumento de masa muscular.
- Mejorar la tolerancia al esfuerzo cardiovascular.
- Mejorar el control del tronco y el equilibrio.
- Mantener una buena capacidad para levantarte, subir escalones, transportar cargas y realizar tareas cotidianas.

Objetivos de autorregulación

- Aprender a distinguir entre esfuerzo normal y fatiga excesiva.
- Utilizar RPE/RIR para ajustar la carga.
- Adaptar volumen e intensidad en días de peor recuperación.
- Evitar la mentalidad de “todo o nada”.

Una idea clave

Tu progreso no se mide solamente por el peso corporal. También se mide por cuánto puedes levantar, cómo te mueves, cuánto control tienes, cómo recuperas y qué tareas cotidianas puedes realizar con mayor facilidad.

4. Principios de programación

1 • La fuerza es el eje

La mayor parte del programa se construye alrededor de ejercicios de fuerza. Se prioriza la calidad de movimiento y una progresión gradual antes que acumular fatiga.

2 • Progresión sin fallo sistemático

Trabajarás habitualmente dejando 2-3 repeticiones en reserva. En el bloque VITAL aparecerán algunas series más exigentes, pero no necesitas llegar al fallo muscular de forma habitual.

3 • Volumen e intensidad se regulan

Si recuperas bien, progresas. Si recuperas peor, mantienes o reduces una variable. La progresión no consiste en aumentar todo al mismo tiempo.

4 • Patrones que se repiten

- Sentadilla/dominante de rodilla.
- Bisagra de cadera.
- Empuje horizontal y vertical.
- Tracción horizontal y vertical.
- Antirrotación/estabilidad.
- Equilibrio y desplazamiento.

5 • La técnica manda

Una repetición técnicamente buena tiene prioridad sobre una repetición adicional con compensaciones.

5. SEMÁFORO VITAL+

Decide cómo entrenar hoy sin abandonar el proceso

VERDE • Hoy puedo progresar

Sueño y energía razonables, síntomas leves o ausentes y buena disposición. Realiza la sesión completa y utiliza el RPE previsto.

AMARILLO • Hoy necesito adaptar

Hay cansancio, sueño irregular, estrés o síntomas moderados. Mantén los ejercicios principales y reduce una serie de accesorios, la carga 5-10% o el RPE.

ROJO • Hoy necesito recuperar

Fatiga elevada, síntomas intensos o una recuperación claramente insuficiente. Sustituye la sesión por 20-30 minutos de movilidad, caminata/bicicleta suave y respiración. Si aparecen síntomas de alarma, no entres y busca valoración profesional.

Regla práctica

El color no mide tu “fuerza de voluntad”. Mide la capacidad que tienes disponible hoy para elegir el estímulo adecuado.

6. RPE, RIR y progresión

RPE indica cuánto esfuerzo percibes al terminar una serie. RIR indica cuántas repeticiones crees que podrías haber realizado antes del fallo.

RPE	RIR	USO EN VITAL+
5-6	4-5	Adaptación / día rojo
6-7	3-4	Base y día amarillo
7-8	2-3	Zona principal del programa
8-9	1-2	Bloque VITAL / series exigentes
10	0	No es un objetivo habitual

Regla de progresión

- Si completas el máximo de repeticiones con RPE ≤ 7 : aumenta la carga aproximadamente 2,5-5% la siguiente vez.
- Si terminas en RPE 8: mantén la carga y busca repetir con mejor técnica.
- Si terminas en RPE 9: mantén o reduce ligeramente según recuperación.
- Si llegas a RPE 10: reduce carga o volumen en la siguiente sesión.

7. Seguridad, indicaciones y cuándo consultar

VITAL+ es un programa de ejercicio y no sustituye una valoración médica, fisioterapéutica o de otro profesional sanitario cuando exista una condición que requiera supervisión.

Consulta antes de comenzar o adapta el programa si tienes

- Enfermedad cardiovascular conocida o factores de riesgo no controlados.
- Osteoporosis importante, fracturas por fragilidad o riesgo elevado de fractura.
- Dolor musculoesquelético persistente o no explicado.
- Cirugía reciente o una lesión en recuperación.
- Síntomas nuevos o intensos que no conoces.
- Cualquier indicación sanitaria específica que limite el ejercicio.

Detén la sesión y busca valoración si aparece

- Dolor torácico.
- Desmayo o sensación de desmayo.
- Dificultad respiratoria inusual o desproporcionada.
- Síntomas neurológicos nuevos.
- Dolor agudo que cambia claramente tu patrón de movimiento.

Salud ósea

La carga y el entrenamiento de fuerza pueden ser herramientas importantes para la salud ósea. El tipo de impacto, rango de movimiento y selección de ejercicios debe individualizarse si existe osteoporosis o antecedentes de fractura.

8. Valoración inicial y seguimiento

Antes de comenzar, registra estos datos. No necesitas convertirlos en una competición: sirven para conocer tu punto de partida.

VARIABLE	REGISTRO
Edad / etapa menopáusica	_____
Horas habituales de sueño	_____
Energía percibida (1-5)	_____
Síntomas habituales (1-5)	_____
Dolor o limitaciones actuales	_____
Experiencia previa con fuerza	_____
Días disponibles para entrenar	_____
Objetivo principal	_____

Tests iniciales

- Sit-to-stand en 30 segundos: registra repeticiones.
- Caminata de 6 minutos o prueba cardiovascular equivalente según nivel.
- Carga y repeticiones de referencia en 2-3 ejercicios principales.
- Autoevaluación de energía, confianza y capacidad física de 1 a 10.

9. Biblioteca técnica de ejercicios

Las fotografías muestran la posición inicial y la ejecución del movimiento.

Sentadilla goblet



Ejecución: Pies estables, mancuerna cerca del pecho, cadera atrás y abajo, rodillas siguiendo la línea de los pies. Sube empujando el suelo.

Respiración: inspira durante la fase de preparación/descenso y expira durante la fase de esfuerzo, sin forzar la maniobra.

Peso muerto rumano



Ejecución: Mantén una ligera flexión de rodillas. Lleva la cadera atrás, conserva la espalda neutra y acerca las mancuernas a las piernas.

Respiración: inspira durante la fase de preparación/descenso y expira durante la fase de esfuerzo, sin forzar la maniobra.

Puente de glúteos



Ejecución: Apoya pies y espalda, eleva la pelvis apretando glúteos y evita hiperextender la zona lumbar.

Respiración: inspira durante la fase de preparación/descenso y expira durante la fase de esfuerzo, sin forzar la maniobra.

Step-up



Ejecución: Sube a una superficie estable. Impulsa principalmente con la pierna que está arriba y controla el descenso.

Respiración: inspira durante la fase de preparación/descenso y expira durante la fase de esfuerzo, sin forzar la maniobra.

Press de pecho



Ejecución: Escápulas estables, muñecas neutras y recorrido controlado. Empuja sin perder la posición del tronco.

Respiración: inspira durante la fase de preparación/descenso y expira durante la fase de esfuerzo, sin forzar la maniobra.

Remo sentado



Ejecución: Tronco estable, inicia el tirón con la espalda y lleva los codos hacia atrás sin elevar los hombros.

Respiración: inspira durante la fase de preparación/descenso y expira durante la fase de esfuerzo, sin forzar la maniobra.

Jalón al pecho



Ejecución: Pecho abierto, hombros lejos de las orejas y barra hacia la parte alta del pecho. Controla la subida.

Respiración: inspira durante la fase de preparación/descenso y expira durante la fase de esfuerzo, sin forzar la maniobra.

Press de hombros



Ejecución: Mancuernas a la altura de hombros. Empuja arriba manteniendo costillas y pelvis controladas.

Respiración: inspira durante la fase de preparación/descenso y expira durante la fase de esfuerzo, sin forzar la maniobra.

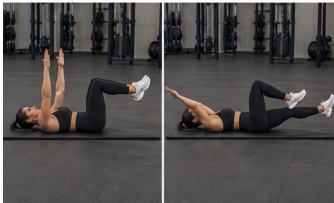
Pallof press



Ejecución: Colócate perpendicular al punto de anclaje. Mantén el tronco estable mientras extiendes los brazos sin rotar.

Respiración: inspira durante la fase de preparación/descenso y expira durante la fase de esfuerzo, sin forzar la maniobra.

Dead bug



Ejecución: Mantén el tronco estable y la zona lumbar controlada mientras extiendes brazo y pierna contrarios.

Respiración: inspira durante la fase de preparación/descenso y expira durante la fase de esfuerzo, sin forzar la maniobra.

Plancha



Ejecución: Cabeza, tronco y pelvis alineados. Activa abdomen y glúteos. Reduce el apoyo o eleva la superficie si lo necesitas.

Respiración: inspira durante la fase de preparación/descenso y expira durante la fase de esfuerzo, sin forzar la maniobra.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN GIMNASIO • 12 SEMANAS

SEMANA 1 • BASE

Objetivo: adaptarte, aprender y consolidar técnica.

Objetivo de la semana

Familiarización con los patrones, elección de cargas y aprendizaje del SEMÁFORO VITAL+.

Regla de autorregulación

- VERDE: realiza la programación completa.
- AMARILLO: reduce una serie de accesorios y/o 5-10% la carga.
- ROJO: realiza la sesión de recuperación VITAL+ y retoma la programación cuando estés preparada.

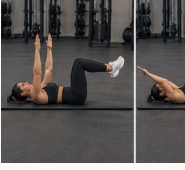
Cardio de la semana

2 sesiones de 25-30 min • RPE 5-6.

SEMANA 1 • SESIÓN A

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		3	10	90 s	Controla la bajada; rodillas alineadas. RPE / RIR · RPE 6 / RIR 4
PESO MUERTO RUMANO		3	10	90 s	Cadera atrás; espalda neutra. RPE / RIR · RPE 6 / RIR 4
PUENTE DE GLÚTEOS		3	12	75 s	Pausa breve arriba. RPE / RIR · RPE 6 / RIR 4
STEP-UP		2	10/lado	60 s	Usa un escalón estable. RPE / RIR · RPE 6 / RIR 4
PALLOF PRESS		3	10/lado	45 s	Evita rotar el tronco. RPE / RIR · RPE 6
DEAD BUG		3	8/lado	45 s	Movimiento lento y controlado. RPE / RIR · RPE 5-6

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

SEMANA 1 • SESIÓN B

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

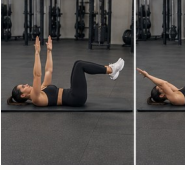
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PRESS DE PECHO		3	10	90 s	Escápulas estables; controla el retorno. RPE / RIR · RPE 6 / RIR 4
REMO SENTADO		3	10	75 s	Codos atrás; hombros bajos. RPE / RIR · RPE 6 / RIR 4
JALÓN AL PECHO		3	10	90 s	Barra hacia el pecho; no balancees. RPE / RIR · RPE 6 / RIR 4
PRESS DE HOMBROS		2	10	60 s	Costillas controladas. RPE / RIR · RPE 6
PALLOF PRESS		3	10/lado	45 s	Resiste la rotación. RPE / RIR · RPE 6
PLANCHA		3	25-30 s	45 s	Cuerpo alineado. RPE / RIR · RPE 6

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

SEMANA 1 • SESIÓN C

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		3	10	90 s	Profundidad cómoda y controlada. RPE / RIR · RPE 6 / RIR 4
PESO MUERTO RUMANO		3	10	90 s	Cadera atrás. RPE / RIR · RPE 6 / RIR 4
STEP-UP		2	10/lado	60 s	Sube y baja con control. RPE / RIR · RPE 6
PRESS DE PECHO		3	10	75 s	Recorrido controlado. RPE / RIR · RPE 6
REMO SENTADO		3	10	75 s	No encorves el tronco. RPE / RIR · RPE 6
DEAD BUG		3	8/lado	45 s	Respira y controla. RPE / RIR · RPE 5-6

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

SEMANA 2 • BASE

Objetivo: adaptarte, aprender y consolidar técnica.

Objetivo de la semana

Mantener técnica y empezar a progresar si el RPE de la semana anterior lo permite.

Regla de autorregulación

- VERDE: realiza la programación completa.
- AMARILLO: reduce una serie de accesorios y/o 5-10% la carga.
- ROJO: realiza la sesión de recuperación VITAL+ y retoma la programación cuando estés preparada.

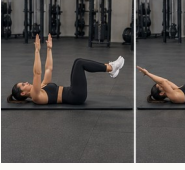
Cardio de la semana

2 sesiones de 25-30 min • RPE 5-6.

SEMANA 2 • SESIÓN A

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

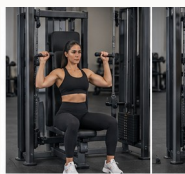
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		3	10	90 s	Controla la bajada; rodillas alineadas. RPE / RIR · RPE 6 / RIR 4
PESO MUERTO RUMANO		3	10	90 s	Cadera atrás; espalda neutra. RPE / RIR · RPE 6 / RIR 4
PUENTE DE GLÚTEOS		3	12	75 s	Pausa breve arriba. RPE / RIR · RPE 6 / RIR 4
STEP-UP		2	10/lado	60 s	Usa un escalón estable. RPE / RIR · RPE 6 / RIR 4
PALLOF PRESS		3	10/lado	45 s	Evita rotar el tronco. RPE / RIR · RPE 6
DEAD BUG		3	8/lado	45 s	Movimiento lento y controlado. RPE / RIR · RPE 5-6

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

SEMANA 2 • SESIÓN B

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

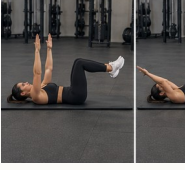
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PRESS DE PECHO		3	10	90 s	Escápulas estables; controla el retorno. RPE / RIR · RPE 6 / RIR 4
REMO SENTADO		3	10	75 s	Codos atrás; hombros bajos. RPE / RIR · RPE 6 / RIR 4
JALÓN AL PECHO		3	10	90 s	Barra hacia el pecho; no balancees. RPE / RIR · RPE 6 / RIR 4
PRESS DE HOMBROS		2	10	60 s	Costillas controladas. RPE / RIR · RPE 6
PALLOF PRESS		3	10/lado	45 s	Resiste la rotación. RPE / RIR · RPE 6
PLANCHA		3	25-30 s	45 s	Cuerpo alineado. RPE / RIR · RPE 6

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

SEMANA 2 • SESIÓN C

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		3	10	90 s	Profundidad cómoda y controlada. RPE / RIR · RPE 6 / RIR 4
PESO MUERTO RUMANO		3	10	90 s	Cadera atrás. RPE / RIR · RPE 6 / RIR 4
STEP-UP		2	10/lado	60 s	Sube y baja con control. RPE / RIR · RPE 6
PRESS DE PECHO		3	10	75 s	Recorrido controlado. RPE / RIR · RPE 6
REMO SENTADO		3	10	75 s	No encorves el tronco. RPE / RIR · RPE 6
DEAD BUG		3	8/lado	45 s	Respira y controla. RPE / RIR · RPE 5-6

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

SEMANA 3 • BASE

Objetivo: adaptarte, aprender y consolidar técnica.

Objetivo de la semana

Aumentar ligeramente la carga o las repeticiones manteniendo RPE 6-7.

Regla de autorregulación

- VERDE: realiza la programación completa.
- AMARILLO: reduce una serie de accesorios y/o 5-10% la carga.
- ROJO: realiza la sesión de recuperación VITAL+ y retoma la programación cuando estés preparada.

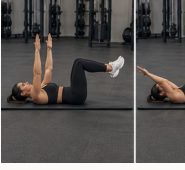
Cardio de la semana

1 sesión continua de 30 min + 1 sesión opcional con 4 × 1 min rápido / 2 min suave.

SEMANA 3 • SESIÓN A

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		3	8-10	90 s	Controla la bajada; rodillas alineadas. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4
PESO MUERTO RUMANO		3	8-10	90 s	Cadera atrás; espalda neutra. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4
PUENTE DE GLÚTEOS		3	10-12	75 s	Pausa breve arriba. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4
STEP-UP		2	10-12/lado	60 s	Usa un escalón estable. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4
PALLOF PRESS		3	8-10/lado	45 s	Evita rotar el tronco. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4
DEAD BUG		3	8/lado	45 s	Movimiento lento y controlado. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

SEMANA 3 • SESIÓN B

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

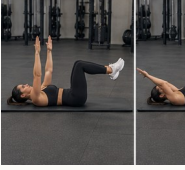
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PRESS DE PECHO		3	8-10	90 s	Escápulas estables; controla el retorno. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4
REMO SENTADO		3	8-10	75 s	Codos atrás; hombros bajos. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4
JALÓN AL PECHO		3	8-10	90 s	Barra hacia el pecho; no balancees. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4
PRESS DE HOMBROS		2	10-12	60 s	Costillas controladas. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4
PALLOF PRESS		3	8-10/lado	45 s	Resiste la rotación. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4
PLANCHA		3	25-30 s	45 s	Cuerpo alineado. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

SEMANA 3 • SESIÓN C

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		3	8-10	90 s	Profundidad cómoda y controlada. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4
PESO MUERTO RUMANO		3	8-10	90 s	Cadera atrás. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4
STEP-UP		2	10-12/lado	60 s	Sube y baja con control. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4
PRESS DE PECHO		3	8-10	75 s	Recorrido controlado. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4
REMO SENTADO		3	8-10	75 s	No encorves el tronco. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4
DEAD BUG		3	8/lado	45 s	Respira y controla. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

SEMANA 4 • BASE

Objetivo: adaptarte, aprender y consolidar técnica.

Objetivo de la semana

Consolidar la base antes de entrar en un bloque de mayor estímulo.

Regla de autorregulación

- VERDE: realiza la programación completa.
- AMARILLO: reduce una serie de accesorios y/o 5-10% la carga.
- ROJO: realiza la sesión de recuperación VITAL+ y retoma la programación cuando estés preparada.

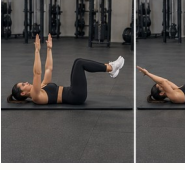
Cardio de la semana

1 sesión continua de 30 min + 1 sesión opcional con 4 × 1 min rápido / 2 min suave.

SEMANA 4 • SESIÓN A

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		3	8-10	90 s	Controla la bajada; rodillas alineadas. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4
PESO MUERTO RUMANO		3	8-10	90 s	Cadera atrás; espalda neutra. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4
PUENTE DE GLÚTEOS		3	10-12	75 s	Pausa breve arriba. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4
STEP-UP		2	10-12/lado	60 s	Usa un escalón estable. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4
PALLOF PRESS		3	8-10/lado	45 s	Evita rotar el tronco. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4
DEAD BUG		3	8/lado	45 s	Movimiento lento y controlado. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

SEMANA 4 • SESIÓN B

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

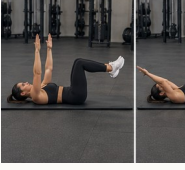
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PRESS DE PECHO		3	8-10	90 s	Escápulas estables; controla el retorno. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4
REMO SENTADO		3	8-10	75 s	Codos atrás; hombros bajos. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4
JALÓN AL PECHO		3	8-10	90 s	Barra hacia el pecho; no balancees. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4
PRESS DE HOMBROS		2	10-12	60 s	Costillas controladas. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4
PALLOF PRESS		3	8-10/lado	45 s	Resiste la rotación. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4
PLANCHA		3	25-30 s	45 s	Cuerpo alineado. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

SEMANA 4 • SESIÓN C

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		3	8-10	90 s	Profundidad cómoda y controlada. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4
PESO MUERTO RUMANO		3	8-10	90 s	Cadera atrás. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4
STEP-UP		2	10-12/lado	60 s	Sube y baja con control. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4
PRESS DE PECHO		3	8-10	75 s	Recorrido controlado. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4
REMO SENTADO		3	8-10	75 s	No encorves el tronco. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4
DEAD BUG		3	8/lado	45 s	Respira y controla. RPE / RIR · RPE 6-7 / RIR 3-4

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

SEMANA 5 • BUILD

Objetivo: desarrollar fuerza y masa muscular con progresión.

Objetivo de la semana

Aumentar volumen en los ejercicios principales.

Regla de autorregulación

- VERDE: realiza la programación completa.
- AMARILLO: reduce una serie de accesorios y/o 5-10% la carga.
- ROJO: realiza la sesión de recuperación VITAL+ y retoma la programación cuando estés preparada.

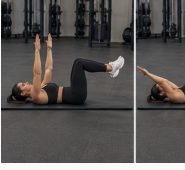
Cardio de la semana

1 sesión continua de 30-40 min + 6 × 1 min rápido / 2 min suave.

SEMANA 5 • SESIÓN A

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		4	8	90 s	Controla la bajada; rodillas alineadas. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3
PESO MUERTO RUMANO		4	8	90 s	Cadera atrás; espalda neutra. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3
PUENTE DE GLÚTEOS		3	10	75 s	Pausa breve arriba. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3
STEP-UP		3	10/lado	60 s	Usa un escalón estable. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3
PALLOF PRESS		4	8/lado	45 s	Evita rotar el tronco. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3
DEAD BUG		3	8/lado	45 s	Movimiento lento y controlado. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

SEMANA 5 • SESIÓN B

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

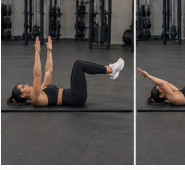
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PRESS DE PECHO		4	8	90 s	Escápulas estables; controla el retorno. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3
REMO SENTADO		4	8	75 s	Codos atrás; hombros bajos. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3
JALÓN AL PECHO		4	8	90 s	Barra hacia el pecho; no balancees. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3
PRESS DE HOMBROS		3	10	60 s	Costillas controladas. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3
PALLOF PRESS		4	8/lado	45 s	Resiste la rotación. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3
PLANCHA		3	25-30 s	45 s	Cuerpo alineado. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

SEMANA 5 • SESIÓN C

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		4	8	90 s	Profundidad cómoda y controlada. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3
PESO MUERTO RUMANO		4	8	90 s	Cadera atrás. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3
STEP-UP		3	10/lado	60 s	Sube y baja con control. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3
PRESS DE PECHO		4	8	75 s	Recorrido controlado. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3
REMO SENTADO		4	8	75 s	No encorves el tronco. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3
DEAD BUG		3	8/lado	45 s	Respira y controla. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

SEMANA 6 • BUILD

Objetivo: desarrollar fuerza y masa muscular con progresión.

Objetivo de la semana

Consolidar cargas y acercarte progresivamente a RPE 7-8.

Regla de autorregulación

- VERDE: realiza la programación completa.
- AMARILLO: reduce una serie de accesorios y/o 5-10% la carga.
- ROJO: realiza la sesión de recuperación VITAL+ y retoma la programación cuando estés preparada.

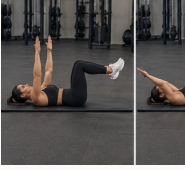
Cardio de la semana

1 sesión continua de 30-40 min + 6 × 1 min rápido / 2 min suave.

SEMANA 6 • SESIÓN A

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		4	8	90 s	Controla la bajada; rodillas alineadas. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
PESO MUERTO RUMANO		4	8	90 s	Cadera atrás; espalda neutra. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
PUENTE DE GLÚTEOS		3	10-12	75 s	Pausa breve arriba. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
STEP-UP		3	8-10/lado	60 s	Usa un escalón estable. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
PALLOF PRESS		4	8/lado	45 s	Evita rotar el tronco. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
DEAD BUG		3	8/lado	45 s	Movimiento lento y controlado. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

SEMANA 6 • SESIÓN B

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

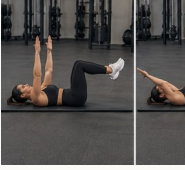
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PRESS DE PECHO		4	8	90 s	Escápulas estables; controla el retorno. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
REMO SENTADO		4	8	75 s	Codos atrás; hombros bajos. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
JALÓN AL PECHO		4	8	90 s	Barra hacia el pecho; no balancees. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
PRESS DE HOMBROS		3	8-10	60 s	Costillas controladas. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
PALLOF PRESS		4	8/lado	45 s	Resiste la rotación. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
PLANCHA		3	25-30 s	45 s	Cuerpo alineado. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

SEMANA 6 • SESIÓN C

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		4	8	90 s	Profundidad cómoda y controlada. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
PESO MUERTO RUMANO		4	8	90 s	Cadera atrás. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
STEP-UP		3	8-10/lado	60 s	Sube y baja con control. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
PRESS DE PECHO		4	8	75 s	Recorrido controlado. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
REMO SENTADO		4	8	75 s	No encorves el tronco. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
DEAD BUG		3	8/lado	45 s	Respira y controla. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

SEMANA 7 • BUILD

Objetivo: desarrollar fuerza y masa muscular con progresión.

Objetivo de la semana

Semana de mayor estímulo del bloque BUILD; sin buscar el fallo.

Regla de autorregulación

- VERDE: realiza la programación completa.
- AMARILLO: reduce una serie de accesorios y/o 5-10% la carga.
- ROJO: realiza la sesión de recuperación VITAL+ y retoma la programación cuando estés preparada.

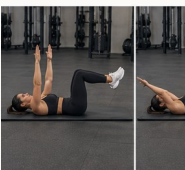
Cardio de la semana

1 sesión continua de 35-40 min + 6-8 × 1 min rápido / 90 s suave.

SEMANA 7 • SESIÓN A

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		4	6-8	90 s	Controla la bajada; rodillas alineadas. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2
PESO MUERTO RUMANO		4	6-8	90 s	Cadera atrás; espalda neutra. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2
PUENTE DE GLÚTEOS		3	8-10	75 s	Pausa breve arriba. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2
STEP-UP		3	8/lado	60 s	Usa un escalón estable. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2
PALLOF PRESS		4	6-8/lado	45 s	Evita rotar el tronco. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2
DEAD BUG		3	8/lado	45 s	Movimiento lento y controlado. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

SEMANA 7 • SESIÓN B

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

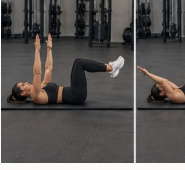
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PRESS DE PECHO		4	6-8	90 s	Escápulas estables; controla el retorno. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2
REMO SENTADO		4	6-8	75 s	Codos atrás; hombros bajos. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2
JALÓN AL PECHO		4	6-8	90 s	Barra hacia el pecho; no balancees. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2
PRESS DE HOMBROS		3	8	60 s	Costillas controladas. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2
PALLOF PRESS		4	6-8/lado	45 s	Resiste la rotación. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2
PLANCHA		3	25-30 s	45 s	Cuerpo alineado. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

SEMANA 7 • SESIÓN C

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		4	6-8	90 s	Profundidad cómoda y controlada. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2
PESO MUERTO RUMANO		4	6-8	90 s	Cadera atrás. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2
STEP-UP		3	8/lado	60 s	Sube y baja con control. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2
PRESS DE PECHO		4	6-8	75 s	Recorrido controlado. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2
REMO SENTADO		4	6-8	75 s	No encorves el tronco. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2
DEAD BUG		3	8/lado	45 s	Respira y controla. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

SEMANA 8 • BUILD

Objetivo: desarrollar fuerza y masa muscular con progresión.

Objetivo de la semana

Reducir ligeramente el volumen y mantener una intensidad útil.

Regla de autorregulación

- VERDE: realiza la programación completa.
- AMARILLO: reduce una serie de accesorios y/o 5-10% la carga.
- ROJO: realiza la sesión de recuperación VITAL+ y retoma la programación cuando estés preparada.

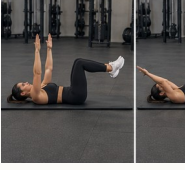
Cardio de la semana

1 sesión continua de 35-40 min + 6-8 × 1 min rápido / 90 s suave.

SEMANA 8 • SESIÓN A

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		3	6-8	90 s	Controla la bajada; rodillas alineadas. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
PESO MUERTO RUMANO		3	6-8	90 s	Cadera atrás; espalda neutra. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
PUENTE DE GLÚTEOS		2	8-10	75 s	Pausa breve arriba. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
STEP-UP		2	8-10/lado	60 s	Usa un escalón estable. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
PALLOF PRESS		3	6-8/lado	45 s	Evita rotar el tronco. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
DEAD BUG		3	8/lado	45 s	Movimiento lento y controlado. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

SEMANA 8 • SESIÓN B

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

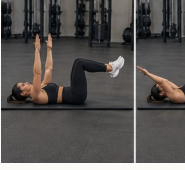
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PRESS DE PECHO		3	6-8	90 s	Escápulas estables; controla el retorno. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
REMO SENTADO		3	6-8	75 s	Codos atrás; hombros bajos. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
JALÓN AL PECHO		3	6-8	90 s	Barra hacia el pecho; no balancees. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
PRESS DE HOMBROS		2	8-10	60 s	Costillas controladas. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
PALLOF PRESS		3	6-8/lado	45 s	Resiste la rotación. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
PLANCHA		3	25-30 s	45 s	Cuerpo alineado. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

SEMANA 8 • SESIÓN C

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		3	6-8	90 s	Profundidad cómoda y controlada. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
PESO MUERTO RUMANO		3	6-8	90 s	Cadera atrás. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
STEP-UP		2	8-10/lado	60 s	Sube y baja con control. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
PRESS DE PECHO		3	6-8	75 s	Recorrido controlado. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
REMO SENTADO		3	6-8	75 s	No encorves el tronco. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
DEAD BUG		3	8/lado	45 s	Respira y controla. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

SEMANA 9 • VITAL

Objetivo: consolidar fuerza, capacidad funcional y confianza.

Objetivo de la semana

Combinar fuerza con elementos funcionales y potencia controlada cuando proceda.

Regla de autorregulación

- VERDE: realiza la programación completa.
- AMARILLO: reduce una serie de accesorios y/o 5-10% la carga.
- ROJO: realiza la sesión de recuperación VITAL+ y retoma la programación cuando estés preparada.

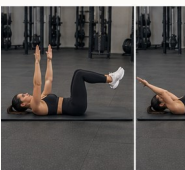
Cardio de la semana

1 sesión continua de 35-45 min + 8 × 1 min rápido / 90 s suave, si recuperas bien.

SEMANA 9 • SESIÓN A

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		4	6-8	90 s	Controla la bajada; rodillas alineadas. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
PESO MUERTO RUMANO		4	6-8	90 s	Cadera atrás; espalda neutra. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
PUENTE DE GLÚTEOS		3	8-10	75 s	Pausa breve arriba. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
STEP-UP		3	8/lado	60 s	Usa un escalón estable. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
PALLOF PRESS		4	6-8/lado	45 s	Evita rotar el tronco. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
DEAD BUG		3	8/lado	45 s	Movimiento lento y controlado. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

SEMANA 9 • SESIÓN B

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

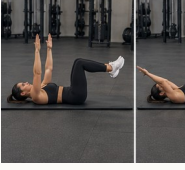
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PRESS DE PECHO		4	6-8	90 s	Escápulas estables; controla el retorno. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
REMO SENTADO		4	6-8	75 s	Codos atrás; hombros bajos. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
JALÓN AL PECHO		4	6-8	90 s	Barra hacia el pecho; no balancees. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
PRESS DE HOMBROS		3	8	60 s	Costillas controladas. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
PALLOF PRESS		4	6-8/lado	45 s	Resiste la rotación. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
PLANCHA		3	25-30 s	45 s	Cuerpo alineado. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

SEMANA 9 • SESIÓN C

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		4	6-8	90 s	Profundidad cómoda y controlada. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
PESO MUERTO RUMANO		4	6-8	90 s	Cadera atrás. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
STEP-UP		3	8/lado	60 s	Sube y baja con control. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
PRESS DE PECHO		4	6-8	75 s	Recorrido controlado. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
REMO SENTADO		4	6-8	75 s	No encorves el tronco. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3
DEAD BUG		3	8/lado	45 s	Respira y controla. RPE / RIR · RPE 7-8 / RIR 2-3

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

SEMANA 10 • VITAL

Objetivo: consolidar fuerza, capacidad funcional y confianza.

Objetivo de la semana

Consolidar fuerza; rest-pause solo en accesorios seguros si se domina la técnica.

Regla de autorregulación

- VERDE: realiza la programación completa.
- AMARILLO: reduce una serie de accesorios y/o 5-10% la carga.
- ROJO: realiza la sesión de recuperación VITAL+ y retoma la programación cuando estés preparada.

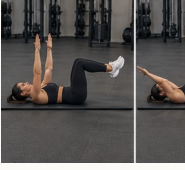
Cardio de la semana

1 sesión continua de 35-45 min + 8 × 1 min rápido / 90 s suave, si recuperas bien.

SEMANA 10 • SESIÓN A

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

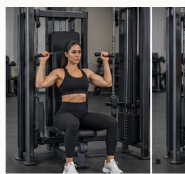
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		4	6	90 s	Controla la bajada; rodillas alineadas. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2
PESO MUERTO RUMANO		4	6	90 s	Cadera atrás; espalda neutra. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2
PUENTE DE GLÚTEOS		3	8-10	75 s	Pausa breve arriba. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2
STEP-UP		3	8/lado	60 s	Usa un escalón estable. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2
PALLOF PRESS		4	6/lado	45 s	Evita rotar el tronco. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2
DEAD BUG		3	8/lado	45 s	Movimiento lento y controlado. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

SEMANA 10 • SESIÓN B

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

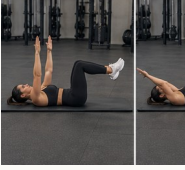
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PRESS DE PECHO		4	6	90 s	Escápulas estables; controla el retorno. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2
REMO SENTADO		4	6	75 s	Codos atrás; hombros bajos. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2
JALÓN AL PECHO		4	6	90 s	Barra hacia el pecho; no balancees. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2
PRESS DE HOMBROS		3	8	60 s	Costillas controladas. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2
PALLOF PRESS		4	6/lado	45 s	Resiste la rotación. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2
PLANCHA		3	25-30 s	45 s	Cuerpo alineado. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

SEMANA 10 • SESIÓN C

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		4	6	90 s	Profundidad cómoda y controlada. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2
PESO MUERTO RUMANO		4	6	90 s	Cadera atrás. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2
STEP-UP		3	8/lado	60 s	Sube y baja con control. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2
PRESS DE PECHO		4	6	75 s	Recorrido controlado. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2
REMO SENTADO		4	6	75 s	No encorves el tronco. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2
DEAD BUG		3	8/lado	45 s	Respira y controla. RPE / RIR · RPE 8 / RIR 2

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

SEMANA 11 • VITAL

Objetivo: consolidar fuerza, capacidad funcional y confianza.

Objetivo de la semana

Semana de estímulo alto: RPE 8-9 solo cuando la recuperación sea buena.

Regla de autorregulación

- VERDE: realiza la programación completa.
- AMARILLO: reduce una serie de accesorios y/o 5-10% la carga.
- ROJO: realiza la sesión de recuperación VITAL+ y retoma la programación cuando estés preparada.

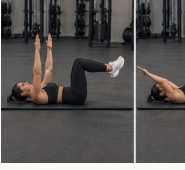
Cardio de la semana

1 sesión continua de 35-45 min + 8 × 1 min rápido / 90 s suave, si recuperas bien.

SEMANA 11 • SESIÓN A

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		4	6	90 s	Controla la bajada; rodillas alineadas. RPE / RIR · RPE 8-9 / RIR 1-2
PESO MUERTO RUMANO		4	6	90 s	Cadera atrás; espalda neutra. RPE / RIR · RPE 8-9 / RIR 1-2
PUENTE DE GLÚTEOS		3	8	75 s	Pausa breve arriba. RPE / RIR · RPE 8-9 / RIR 1-2
STEP-UP		3	8/lado	60 s	Usa un escalón estable. RPE / RIR · RPE 8-9 / RIR 1-2
PALLOF PRESS		4	6/lado	45 s	Evita rotar el tronco. RPE / RIR · RPE 8-9 / RIR 1-2
DEAD BUG		3	8/lado	45 s	Movimiento lento y controlado. RPE / RIR · RPE 8-9 / RIR 1-2

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

SEMANA 11 • SESIÓN B

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

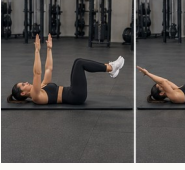
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PRESS DE PECHO		4	6	90 s	Escápulas estables; controla el retorno. RPE / RIR · RPE 8-9 / RIR 1-2
REMO SENTADO		4	6	75 s	Codos atrás; hombros bajos. RPE / RIR · RPE 8-9 / RIR 1-2
JALÓN AL PECHO		4	6	90 s	Barra hacia el pecho; no balancees. RPE / RIR · RPE 8-9 / RIR 1-2
PRESS DE HOMBROS		3	8	60 s	Costillas controladas. RPE / RIR · RPE 8-9 / RIR 1-2
PALLOF PRESS		4	6/lado	45 s	Resiste la rotación. RPE / RIR · RPE 8-9 / RIR 1-2
PLANCHA		3	25-30 s	45 s	Cuerpo alineado. RPE / RIR · RPE 8-9 / RIR 1-2

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

SEMANA 11 • SESIÓN C

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		4	6	90 s	Profundidad cómoda y controlada. RPE / RIR · RPE 8-9 / RIR 1-2
PESO MUERTO RUMANO		4	6	90 s	Cadera atrás. RPE / RIR · RPE 8-9 / RIR 1-2
STEP-UP		3	8/lado	60 s	Sube y baja con control. RPE / RIR · RPE 8-9 / RIR 1-2
PRESS DE PECHO		4	6	75 s	Recorrido controlado. RPE / RIR · RPE 8-9 / RIR 1-2
REMO SENTADO		4	6	75 s	No encorves el tronco. RPE / RIR · RPE 8-9 / RIR 1-2
DEAD BUG		3	8/lado	45 s	Respira y controla. RPE / RIR · RPE 8-9 / RIR 1-2

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

SEMANA 12 • VITAL

Objetivo: consolidar fuerza, capacidad funcional y confianza.

Objetivo de la semana

Consolidar, comparar resultados y preparar la continuidad después de VITAL+.

Regla de autorregulación

- VERDE: realiza la programación completa.
- AMARILLO: reduce una serie de accesorios y/o 5-10% la carga.
- ROJO: realiza la sesión de recuperación VITAL+ y retoma la programación cuando estés preparada.

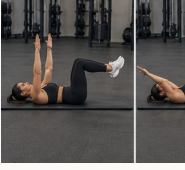
Cardio de la semana

1 sesión continua de 30 min; intervalos opcionales según recuperación.

SEMANA 12 • SESIÓN A

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

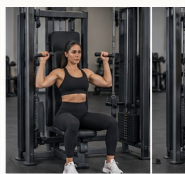
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		3	6-8	90 s	Controla la bajada; rodillas alineadas. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3
PESO MUERTO RUMANO		3	6-8	90 s	Cadera atrás; espalda neutra. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3
PUENTE DE GLÚTEOS		2	8-10	75 s	Pausa breve arriba. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3
STEP-UP		2	8-10/lado	60 s	Usa un escalón estable. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3
PALLOF PRESS		3	6-8/lado	45 s	Evita rotar el tronco. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3
DEAD BUG		3	8/lado	45 s	Movimiento lento y controlado. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

SEMANA 12 • SESIÓN B

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

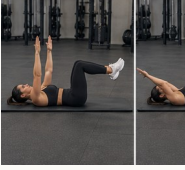
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PRESS DE PECHO		3	6-8	90 s	Escápulas estables; controla el retorno. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3
REMO SENTADO		3	6-8	75 s	Codos atrás; hombros bajos. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3
JALÓN AL PECHO		3	6-8	90 s	Barra hacia el pecho; no balancees. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3
PRESS DE HOMBROS		2	8-10	60 s	Costillas controladas. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3
PALLOF PRESS		3	6-8/lado	45 s	Resiste la rotación. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3
PLANCHA		3	25-30 s	45 s	Cuerpo alineado. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

SEMANA 12 • SESIÓN C

Realiza los ejercicios en el orden indicado.

Calentamiento: 7-10 min de actividad suave + movilidad dinámica. Descansa lo suficiente para repetir la siguiente serie con buena técnica.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		3	6-8	90 s	Profundidad cómoda y controlada. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3
PESO MUERTO RUMANO		3	6-8	90 s	Cadera atrás. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3
STEP-UP		2	8-10/lado	60 s	Sube y baja con control. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3
PRESS DE PECHO		3	6-8	75 s	Recorrido controlado. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3
REMO SENTADO		3	6-8	75 s	No encorves el tronco. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3
DEAD BUG		3	8/lado	45 s	Respira y controla. RPE / RIR · RPE 7 / RIR 3

AMARILLO: reduce una serie de accesorios o baja la carga 5-10%. **ROJO:** sustituye la sesión por movilidad + cardio suave.

14. Cardio y recuperación

Cardio continuo

Trabaja a una intensidad en la que puedas mantener una conversación con cierta comodidad. Caminar, bicicleta, elíptica u otra modalidad tolerada son opciones válidas.

Intervalos

Los intervalos son una herramienta opcional y deben coexistir con una buena recuperación. Si una semana presenta síntomas intensos, puedes mantener únicamente el trabajo continuo suave/moderado.

Recuperación

- Prioriza un horario de sueño estable.
- Hidrátate especialmente si los sofocos o el calor dificultan el entrenamiento.
- Deja al menos 24-48 h entre sesiones exigentes del mismo grupo muscular cuando lo necesites.
- No compenses un día de baja energía entrenando el doble al día siguiente.

15. Test final y registro de progreso

Al finalizar la semana 12, repite los tests iniciales en condiciones similares. El objetivo es observar cambios, no buscar una marca máxima.

- Sit-to-stand 30 s: repeticiones iniciales ____ / finales ____.
- Caminata 6 min: distancia inicial ____ / final ____.
- Sentadilla goblet: carga/reps iniciales ____ / finales ____.
- Press de pecho: carga/reps iniciales ____ / finales ____.
- Remo/jalón: carga/reps iniciales ____ / finales ____.
- Energía 1-10: inicial ____ / final ____.
- Confianza física 1-10: inicial ____ / final ____.

Qué significa progresar

Progresar puede significar levantar más, hacer las mismas repeticiones con menor esfuerzo, ejecutar con mejor técnica, recuperarte mejor o realizar una tarea cotidiana con más seguridad.

16. Registro semanal imprimible

Semana 1 • registro

DÍA	COLOR	CARGA / REPS	RPE	SÍNTOMAS	NOTAS
Sesión A	_____	_____	_____	_____	_____
Sesión B	_____	_____	_____	_____	_____
Sesión C	_____	_____	_____	_____	_____
Cardio 1	_____	_____	_____	_____	_____
Cardio 2	_____	_____	_____	_____	_____

Semana 2 • registro

DÍA	COLOR	CARGA / REPS	RPE	SÍNTOMAS	NOTAS
Sesión A	_____	_____	_____	_____	_____
Sesión B	_____	_____	_____	_____	_____
Sesión C	_____	_____	_____	_____	_____
Cardio 1	_____	_____	_____	_____	_____
Cardio 2	_____	_____	_____	_____	_____

Semana 3 • registro

DÍA	COLOR	CARGA / REPS	RPE	SÍNTOMAS	NOTAS
Sesión A	_____	_____	_____	_____	_____
Sesión B	_____	_____	_____	_____	_____
Sesión C	_____	_____	_____	_____	_____
Cardio 1	_____	_____	_____	_____	_____
Cardio 2	_____	_____	_____	_____	_____

Semana 4 • registro

DÍA	COLOR	CARGA / REPS	RPE	SÍNTOMAS	NOTAS
Sesión A	_____	_____	_____	_____	_____
Sesión B	_____	_____	_____	_____	_____
Sesión C	_____	_____	_____	_____	_____
Cardio 1	_____	_____	_____	_____	_____
Cardio 2	_____	_____	_____	_____	_____

17. Aviso importante y uso del programa

VITAL+ es un programa educativo de entrenamiento. Está diseñado para ayudarte a entrenar de forma progresiva, adaptable y consciente de tus necesidades. La selección de ejercicios y la intensidad deben ajustarse a tu situación individual. Este programa no diagnostica, trata ni sustituye la valoración o atención de profesionales sanitarios cuando sea necesaria.

Las imágenes y recursos visuales de este programa tienen una finalidad exclusivamente ilustrativa y técnica, para facilitar la comprensión de los ejercicios y su ejecución.

VITAL+ • Fuerza, energía y confianza para la nueva etapa

by TrainWithAdrimg

Concepto

“No entrenes contra tu cuerpo. Aprende a entrenar con él.”

18. Entrenamiento en casa

La misma filosofía VITAL+, adaptada a tu espacio y al material que tengas

La opción de entrenamiento en casa mantiene la estructura de progresión del programa de gimnasio. No necesitas disponer de una sala completa: trabajaremos con mancuernas, bandas elásticas, una esterilla y una silla o banco estable. Si no tienes mancuernas, puedes utilizar botellas de agua o una mochila con carga segura.

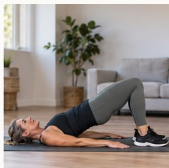
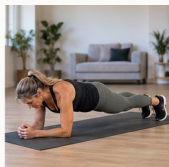
La prioridad sigue siendo la fuerza. Cambia el entorno y el material, pero no el criterio: técnica, progresión, autorregulación y recuperación.

Distribución recomendada: 3 sesiones semanales de fuerza en casa + 2 sesiones cardiovasculares según el bloque y tu recuperación.

CASA • SEMANA 1 • SESIÓN A

Bloque BASE • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

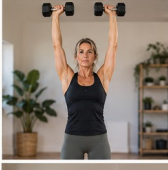
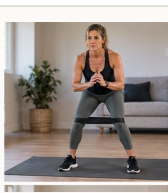
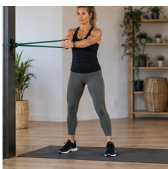
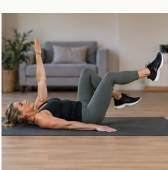
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		3	8-12	60-90 s	Ejecución: Sujeta una mancuerna cerca del pecho. Baja con control manteniendo pies estables y rodillas alineadas. Sube empujando el suelo. RPE 6 / RIR 4.
PESO MUERTO RUMANO		3	8-12	60-90 s	Ejecución: Lleva la cadera atrás, mantén ligera flexión de rodillas y espalda neutra. Detén el recorrido cuando pierdas la posición. RPE 6 / RIR 4.
ZANCADA ATRÁS		3	8-10/lado	60 s	Ejecución: Da un paso atrás, baja con control y empuja con la pierna delantera. Usa una pared o silla si necesitas apoyo. RPE 6 / RIR 4.
PUENTE DE GLÚTEOS		3	12-15	45-60 s	Ejecución: Apoya pies y hombros, eleva la pelvis apretando glúteos y mantén una pausa breve arriba. RPE 6 / RIR 4.
ELEVACIÓN DE GEMELOS		3	15-20	45 s	Ejecución: Puedes apoyarte en una silla. Eleva los talones, pausa arriba y desciende lentamente. RPE 6 / RIR 4.
PLANCHA FRONTAL		3	30-45 s	45-60 s	Ejecución: Mantén cabeza, tronco y pelvis alineados. Activa abdomen y glúteos y respira de forma continua. RPE 6 / RIR 4.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

CASA • SEMANA 1 • SESIÓN B

Bloque BASE • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

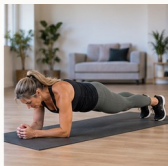
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
REMO CON BANDA		3	10-15	60 s	Ejecución: Fija la banda de forma segura. Tira llevando codos atrás sin elevar hombros. Controla el retorno. RPE 6 / RIR 4.
PRESS DE HOMBROS		3	8-12	60-75 s	Ejecución: Empuja las mancuernas arriba sin arquear la espalda. Mantén costillas y pelvis controladas. RPE 6 / RIR 4.
PRESS DE PECHO EN SUELO		3	8-12	60-75 s	Ejecución: Tumbada boca arriba, baja los codos de forma controlada y empuja las mancuernas manteniendo muñecas neutras. RPE 6 / RIR 4.
SENTADILLA CON BANDA		3	12-15	60 s	Ejecución: Coloca la banda por encima de las rodillas. Mantén tensión hacia fuera durante toda la sentadilla. RPE 6 / RIR 4.
PALLOF CON BANDA		3	10-12/lado	45 s	Ejecución: Colócate perpendicular al anclaje. Extiende los brazos sin dejar que el tronco rote. RPE 6 / RIR 4.
DEAD BUG		3	8-10/lado	45 s	Ejecución: Mantén el tronco estable mientras extiendes brazo y pierna contrarios. Muévete lentamente. RPE 6 / RIR 4.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

CASA • SEMANA 1 • SESIÓN C

Bloque BASE • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

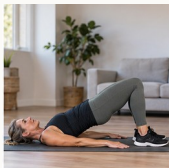
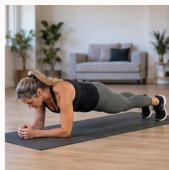
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		3	8-12	60-90 s	Ejecución: Baja con control, mantén el peso cerca del pecho y sube con una trayectoria estable. RPE 6 / RIR 4.
PESO MUERTO RUMANO		3	8-12	60-90 s	Ejecución: Cadera atrás, espalda neutra y carga próxima a las piernas. Controla especialmente la bajada. RPE 6 / RIR 4.
REMO CON BANDA		3	10-15	60 s	Ejecución: Mantén el tronco estable y lleva los codos hacia atrás sin encoger hombros. RPE 6 / RIR 4.
STEP-UP		3	8-10/lado	60 s	Ejecución: Utiliza una superficie estable. Impúlsate con la pierna que está arriba y controla el descenso. RPE 6 / RIR 4.
PRESS DE PECHO EN SUELO		3	8-12	60-75 s	Ejecución: Baja las mancuernas hasta un recorrido cómodo y empuja sin perder estabilidad del tronco. RPE 6 / RIR 4.
PLANCHA FRONTAL		3	30-45 s	45-60 s	Ejecución: Mantén una línea estable de cabeza a pelvis. Si lo necesitas, apoya rodillas o eleva las manos. RPE 6 / RIR 4.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

CASA • SEMANA 2 • SESIÓN A

Bloque BASE • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

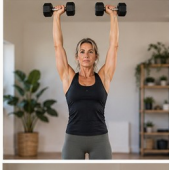
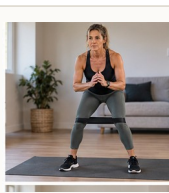
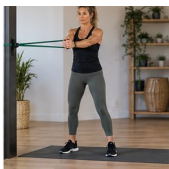
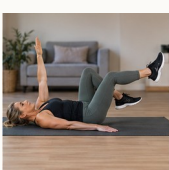
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		3	8-12	60-90 s	Ejecución: Sujeta una mancuerna cerca del pecho. Baja con control manteniendo pies estables y rodillas alineadas. Sube empujando el suelo. RPE 6 / RIR 4.
PESO MUERTO RUMANO		3	8-12	60-90 s	Ejecución: Lleva la cadera atrás, mantén ligera flexión de rodillas y espalda neutra. Detén el recorrido cuando pierdas la posición. RPE 6 / RIR 4.
ZANCADA ATRÁS		3	8-10/lado	60 s	Ejecución: Da un paso atrás, baja con control y empuja con la pierna delantera. Usa una pared o silla si necesitas apoyo. RPE 6 / RIR 4.
PUENTE DE GLÚTEOS		3	12-15	45-60 s	Ejecución: Apoya pies y hombros, eleva la pelvis apretando glúteos y mantén una pausa breve arriba. RPE 6 / RIR 4.
ELEVACIÓN DE GEMELOS		3	15-20	45 s	Ejecución: Puedes apoyarte en una silla. Eleva los talones, pausa arriba y desciende lentamente. RPE 6 / RIR 4.
PLANCHA FRONTAL		3	30-45 s	45-60 s	Ejecución: Mantén cabeza, tronco y pelvis alineados. Activa abdomen y glúteos y respira de forma continua. RPE 6 / RIR 4.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

CASA • SEMANA 2 • SESIÓN B

Bloque BASE • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

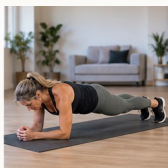
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
REMO CON BANDA		3	10-15	60 s	Ejecución: Fija la banda de forma segura. Tira llevando codos atrás sin elevar hombros. Controla el retorno. RPE 6 / RIR 4.
PRESS DE HOMBROS		3	8-12	60-75 s	Ejecución: Empuja las mancuernas arriba sin arquear la espalda. Mantén costillas y pelvis controladas. RPE 6 / RIR 4.
PRESS DE PECHO EN SUELO		3	8-12	60-75 s	Ejecución: Tumbada boca arriba, baja los codos de forma controlada y empuja las mancuernas manteniendo muñecas neutras. RPE 6 / RIR 4.
SENTADILLA CON BANDA		3	12-15	60 s	Ejecución: Coloca la banda por encima de las rodillas. Mantén tensión hacia fuera durante toda la sentadilla. RPE 6 / RIR 4.
PALLOF CON BANDA		3	10-12/lado	45 s	Ejecución: Colócate perpendicular al anclaje. Extiende los brazos sin dejar que el tronco rote. RPE 6 / RIR 4.
DEAD BUG		3	8-10/lado	45 s	Ejecución: Mantén el tronco estable mientras extiendes brazo y pierna contrarios. Muévete lentamente. RPE 6 / RIR 4.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

CASA • SEMANA 2 • SESIÓN C

Bloque BASE • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

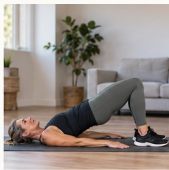
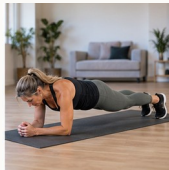
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		3	8-12	60-90 s	Ejecución: Baja con control, mantén el peso cerca del pecho y sube con una trayectoria estable. RPE 6 / RIR 4.
PESO MUERTO RUMANO		3	8-12	60-90 s	Ejecución: Cadera atrás, espalda neutra y carga próxima a las piernas. Controla especialmente la bajada. RPE 6 / RIR 4.
REMO CON BANDA		3	10-15	60 s	Ejecución: Mantén el tronco estable y lleva los codos hacia atrás sin encoger hombros. RPE 6 / RIR 4.
STEP-UP		3	8-10/lado	60 s	Ejecución: Utiliza una superficie estable. Impúlsate con la pierna que está arriba y controla el descenso. RPE 6 / RIR 4.
PRESS DE PECHO EN SUELO		3	8-12	60-75 s	Ejecución: Baja las mancuernas hasta un recorrido cómodo y empuja sin perder estabilidad del tronco. RPE 6 / RIR 4.
PLANCHA FRONTAL		3	30-45 s	45-60 s	Ejecución: Mantén una línea estable de cabeza a pelvis. Si lo necesitas, apoya rodillas o eleva las manos. RPE 6 / RIR 4.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

CASA • SEMANA 3 • SESIÓN A

Bloque BASE • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

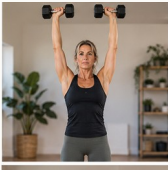
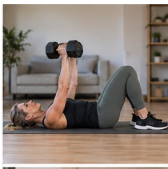
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		3	8-12	60-90 s	Ejecución: Sujeta una mancuerna cerca del pecho. Baja con control manteniendo pies estables y rodillas alineadas. Sube empujando el suelo. RPE 6-7 / RIR 3-4.
PESO MUERTO RUMANO		3	8-12	60-90 s	Ejecución: Lleva la cadera atrás, mantén ligera flexión de rodillas y espalda neutra. Detén el recorrido cuando pierdas la posición. RPE 6-7 / RIR 3-4.
ZANCADA ATRÁS		3	8-10/lado	60 s	Ejecución: Da un paso atrás, baja con control y empuja con la pierna delantera. Usa una pared o silla si necesitas apoyo. RPE 6-7 / RIR 3-4.
PUENTE DE GLÚTEOS		3	12-15	45-60 s	Ejecución: Apoya pies y hombros, eleva la pelvis apretando glúteos y mantén una pausa breve arriba. RPE 6-7 / RIR 3-4.
ELEVACIÓN DE GEMELOS		3	15-20	45 s	Ejecución: Puedes apoyarte en una silla. Eleva los talones, pausa arriba y desciende lentamente. RPE 6-7 / RIR 3-4.
PLANCHA FRONTAL		3	30-45 s	45-60 s	Ejecución: Mantén cabeza, tronco y pelvis alineados. Activa abdomen y glúteos y respira de forma continua. RPE 6-7 / RIR 3-4.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

CASA • SEMANA 3 • SESIÓN B

Bloque BASE • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
REMO CON BANDA		3	10-15	60 s	Ejecución: Fija la banda de forma segura. Tira llevando codos atrás sin elevar hombros. Controla el retorno. RPE 6-7 / RIR 3-4.
PRESS DE HOMBROS		3	8-12	60-75 s	Ejecución: Empuja las mancuernas arriba sin arquear la espalda. Mantén costillas y pelvis controladas. RPE 6-7 / RIR 3-4.
PRESS DE PECHO EN SUELO		3	8-12	60-75 s	Ejecución: Tumbada boca arriba, baja los codos de forma controlada y empuja las mancuernas manteniendo muñecas neutras. RPE 6-7 / RIR 3-4.
SENTADILLA CON BANDA		3	12-15	60 s	Ejecución: Coloca la banda por encima de las rodillas. Mantén tensión hacia fuera durante toda la sentadilla. RPE 6-7 / RIR 3-4.
PALLOF CON BANDA		3	10-12/lado	45 s	Ejecución: Colócate perpendicular al anclaje. Extiende los brazos sin dejar que el tronco rote. RPE 6-7 / RIR 3-4.
DEAD BUG		3	8-10/lado	45 s	Ejecución: Mantén el tronco estable mientras extiendes brazo y pierna contrarios. Muévete lentamente. RPE 6-7 / RIR 3-4.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

CASA • SEMANA 3 • SESIÓN C

Bloque BASE • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

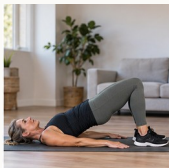
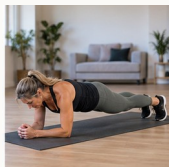
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		3	8-12	60-90 s	Ejecución: Baja con control, mantén el peso cerca del pecho y sube con una trayectoria estable. RPE 6-7 / RIR 3-4.
PESO MUERTO RUMANO		3	8-12	60-90 s	Ejecución: Cadera atrás, espalda neutra y carga próxima a las piernas. Controla especialmente la bajada. RPE 6-7 / RIR 3-4.
REMO CON BANDA		3	10-15	60 s	Ejecución: Mantén el tronco estable y lleva los codos hacia atrás sin encoger hombros. RPE 6-7 / RIR 3-4.
STEP-UP		3	8-10/lado	60 s	Ejecución: Utiliza una superficie estable. Impúlsate con la pierna que está arriba y controla el descenso. RPE 6-7 / RIR 3-4.
PRESS DE PECHO EN SUELO		3	8-12	60-75 s	Ejecución: Baja las mancuernas hasta un recorrido cómodo y empuja sin perder estabilidad del tronco. RPE 6-7 / RIR 3-4.
PLANCHA FRONTAL		3	30-45 s	45-60 s	Ejecución: Mantén una línea estable de cabeza a pelvis. Si lo necesitas, apoya rodillas o eleva las manos. RPE 6-7 / RIR 3-4.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

CASA • SEMANA 4 • SESIÓN A

Bloque BASE • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

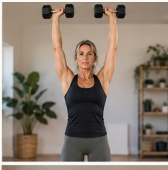
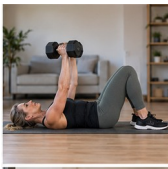
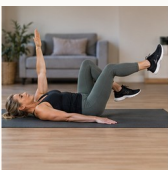
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		3	8-12	60-90 s	Ejecución: Sujeta una mancuerna cerca del pecho. Baja con control manteniendo pies estables y rodillas alineadas. Sube empujando el suelo. RPE 6-7 / RIR 3-4.
PESO MUERTO RUMANO		3	8-12	60-90 s	Ejecución: Lleva la cadera atrás, mantén ligera flexión de rodillas y espalda neutra. Detén el recorrido cuando pierdas la posición. RPE 6-7 / RIR 3-4.
ZANCADA ATRÁS		3	8-10/lado	60 s	Ejecución: Da un paso atrás, baja con control y empuja con la pierna delantera. Usa una pared o silla si necesitas apoyo. RPE 6-7 / RIR 3-4.
PUENTE DE GLÚTEOS		3	12-15	45-60 s	Ejecución: Apoya pies y hombros, eleva la pelvis apretando glúteos y mantén una pausa breve arriba. RPE 6-7 / RIR 3-4.
ELEVACIÓN DE GEMELOS		3	15-20	45 s	Ejecución: Puedes apoyarte en una silla. Eleva los talones, pausa arriba y desciende lentamente. RPE 6-7 / RIR 3-4.
PLANCHA FRONTAL		3	30-45 s	45-60 s	Ejecución: Mantén cabeza, tronco y pelvis alineados. Activa abdomen y glúteos y respira de forma continua. RPE 6-7 / RIR 3-4.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

CASA • SEMANA 4 • SESIÓN B

Bloque BASE • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

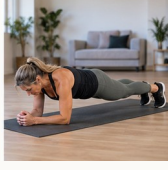
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
REMO CON BANDA		3	10-15	60 s	Ejecución: Fija la banda de forma segura. Tira llevando codos atrás sin elevar hombros. Controla el retorno. RPE 6-7 / RIR 3-4.
PRESS DE HOMBROS		3	8-12	60-75 s	Ejecución: Empuja las mancuernas arriba sin arquear la espalda. Mantén costillas y pelvis controladas. RPE 6-7 / RIR 3-4.
PRESS DE PECHO EN SUELO		3	8-12	60-75 s	Ejecución: Tumbada boca arriba, baja los codos de forma controlada y empuja las mancuernas manteniendo muñecas neutras. RPE 6-7 / RIR 3-4.
SENTADILLA CON BANDA		3	12-15	60 s	Ejecución: Coloca la banda por encima de las rodillas. Mantén tensión hacia fuera durante toda la sentadilla. RPE 6-7 / RIR 3-4.
PALLOF CON BANDA		3	10-12/lado	45 s	Ejecución: Colócate perpendicular al anclaje. Extiende los brazos sin dejar que el tronco rote. RPE 6-7 / RIR 3-4.
DEAD BUG		3	8-10/lado	45 s	Ejecución: Mantén el tronco estable mientras extiendes brazo y pierna contrarios. Muévete lentamente. RPE 6-7 / RIR 3-4.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

CASA • SEMANA 4 • SESIÓN C

Bloque BASE • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

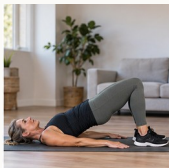
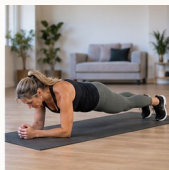
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		3	8-12	60-90 s	Ejecución: Baja con control, mantén el peso cerca del pecho y sube con una trayectoria estable. RPE 6-7 / RIR 3-4.
PESO MUERTO RUMANO		3	8-12	60-90 s	Ejecución: Cadera atrás, espalda neutra y carga próxima a las piernas. Controla especialmente la bajada. RPE 6-7 / RIR 3-4.
REMO CON BANDA		3	10-15	60 s	Ejecución: Mantén el tronco estable y lleva los codos hacia atrás sin encoger hombros. RPE 6-7 / RIR 3-4.
STEP-UP		3	8-10/lado	60 s	Ejecución: Utiliza una superficie estable. Impúlsate con la pierna que está arriba y controla el descenso. RPE 6-7 / RIR 3-4.
PRESS DE PECHO EN SUELO		3	8-12	60-75 s	Ejecución: Baja las mancuernas hasta un recorrido cómodo y empuja sin perder estabilidad del tronco. RPE 6-7 / RIR 3-4.
PLANCHA FRONTAL		3	30-45 s	45-60 s	Ejecución: Mantén una línea estable de cabeza a pelvis. Si lo necesitas, apoya rodillas o eleva las manos. RPE 6-7 / RIR 3-4.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

CASA • SEMANA 5 • SESIÓN A

Bloque BUILD • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

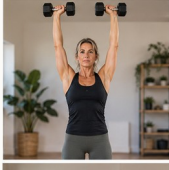
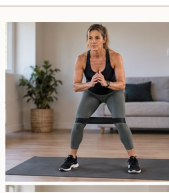
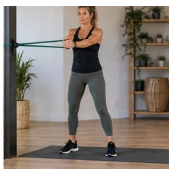
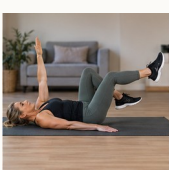
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		4	8-12	60-90 s	Ejecución: Sujeta una mancuerna cerca del pecho. Baja con control manteniendo pies estables y rodillas alineadas. Sube empujando el suelo. RPE 7 / RIR 3.
PESO MUERTO RUMANO		4	8-12	60-90 s	Ejecución: Lleva la cadera atrás, mantén ligera flexión de rodillas y espalda neutra. Detén el recorrido cuando pierdas la posición. RPE 7 / RIR 3.
ZANCADA ATRÁS		4	8-10/lado	60 s	Ejecución: Da un paso atrás, baja con control y empuja con la pierna delantera. Usa una pared o silla si necesitas apoyo. RPE 7 / RIR 3.
PUENTE DE GLÚTEOS		4	12-15	45-60 s	Ejecución: Apoya pies y hombros, eleva la pelvis apretando glúteos y mantén una pausa breve arriba. RPE 7 / RIR 3.
ELEVACIÓN DE GEMELOS		4	15-20	45 s	Ejecución: Puedes apoyarte en una silla. Eleva los talones, pausa arriba y desciende lentamente. RPE 7 / RIR 3.
PLANCHA FRONTAL		4	30-45 s	45-60 s	Ejecución: Mantén cabeza, tronco y pelvis alineados. Activa abdomen y glúteos y respira de forma continua. RPE 7 / RIR 3.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

CASA • SEMANA 5 • SESIÓN B

Bloque BUILD • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

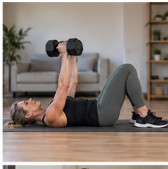
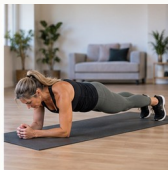
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
REMO CON BANDA		4	10-15	60 s	Ejecución: Fija la banda de forma segura. Tira llevando codos atrás sin elevar hombros. Controla el retorno. RPE 7 / RIR 3.
PRESS DE HOMBROS		4	8-12	60-75 s	Ejecución: Empuja las mancuernas arriba sin arquear la espalda. Mantén costillas y pelvis controladas. RPE 7 / RIR 3.
PRESS DE PECHO EN SUELO		4	8-12	60-75 s	Ejecución: Tumbada boca arriba, baja los codos de forma controlada y empuja las mancuernas manteniendo muñecas neutras. RPE 7 / RIR 3.
SENTADILLA CON BANDA		4	12-15	60 s	Ejecución: Coloca la banda por encima de las rodillas. Mantén tensión hacia fuera durante toda la sentadilla. RPE 7 / RIR 3.
PALLOF CON BANDA		4	10-12/lado	45 s	Ejecución: Colócate perpendicular al anclaje. Extiende los brazos sin dejar que el tronco rote. RPE 7 / RIR 3.
DEAD BUG		4	8-10/lado	45 s	Ejecución: Mantén el tronco estable mientras extiendes brazo y pierna contrarios. Muévete lentamente. RPE 7 / RIR 3.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

CASA • SEMANA 5 • SESIÓN C

Bloque BUILD • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

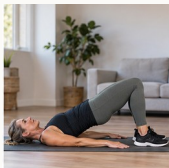
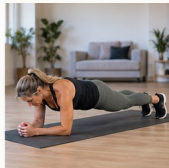
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		4	8-12	60-90 s	Ejecución: Baja con control, mantén el peso cerca del pecho y sube con una trayectoria estable. RPE 7 / RIR 3.
PESO MUERTO RUMANO		4	8-12	60-90 s	Ejecución: Cadera atrás, espalda neutra y carga próxima a las piernas. Controla especialmente la bajada. RPE 7 / RIR 3.
REMO CON BANDA		4	10-15	60 s	Ejecución: Mantén el tronco estable y lleva los codos hacia atrás sin encoger hombros. RPE 7 / RIR 3.
STEP-UP		4	8-10/lado	60 s	Ejecución: Utiliza una superficie estable. Impúlsate con la pierna que está arriba y controla el descenso. RPE 7 / RIR 3.
PRESS DE PECHO EN SUELO		4	8-12	60-75 s	Ejecución: Baja las mancuernas hasta un recorrido cómodo y empuja sin perder estabilidad del tronco. RPE 7 / RIR 3.
PLANCHA FRONTAL		4	30-45 s	45-60 s	Ejecución: Mantén una línea estable de cabeza a pelvis. Si lo necesitas, apoya rodillas o eleva las manos. RPE 7 / RIR 3.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

CASA • SEMANA 6 • SESIÓN A

Bloque BUILD • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

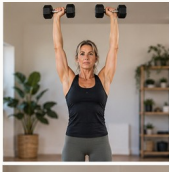
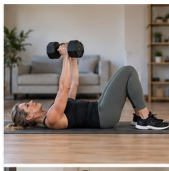
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		4	8-12	60-90 s	Ejecución: Sujeta una mancuerna cerca del pecho. Baja con control manteniendo pies estables y rodillas alineadas. Sube empujando el suelo. RPE 7-8 / RIR 2-3.
PESO MUERTO RUMANO		4	8-12	60-90 s	Ejecución: Lleva la cadera atrás, mantén ligera flexión de rodillas y espalda neutra. Detén el recorrido cuando pierdas la posición. RPE 7-8 / RIR 2-3.
ZANCADA ATRÁS		4	8-10/lado	60 s	Ejecución: Da un paso atrás, baja con control y empuja con la pierna delantera. Usa una pared o silla si necesitas apoyo. RPE 7-8 / RIR 2-3.
PUENTE DE GLÚTEOS		4	12-15	45-60 s	Ejecución: Apoya pies y hombros, eleva la pelvis apretando glúteos y mantén una pausa breve arriba. RPE 7-8 / RIR 2-3.
ELEVACIÓN DE GEMELOS		4	15-20	45 s	Ejecución: Puedes apoyarte en una silla. Eleva los talones, pausa arriba y desciende lentamente. RPE 7-8 / RIR 2-3.
PLANCHA FRONTAL		4	30-45 s	45-60 s	Ejecución: Mantén cabeza, tronco y pelvis alineados. Activa abdomen y glúteos y respira de forma continua. RPE 7-8 / RIR 2-3.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

CASA • SEMANA 6 • SESIÓN B

Bloque BUILD • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
REMO CON BANDA		4	10-15	60 s	Ejecución: Fija la banda de forma segura. Tira llevando codos atrás sin elevar hombros. Controla el retorno. RPE 7-8 / RIR 2-3.
PRESS DE HOMBROS		4	8-12	60-75 s	Ejecución: Empuja las mancuernas arriba sin arquear la espalda. Mantén costillas y pelvis controladas. RPE 7-8 / RIR 2-3.
PRESS DE PECHO EN SUELO		4	8-12	60-75 s	Ejecución: Tumbada boca arriba, baja los codos de forma controlada y empuja las mancuernas manteniendo muñecas neutras. RPE 7-8 / RIR 2-3.
SENTADILLA CON BANDA		4	12-15	60 s	Ejecución: Coloca la banda por encima de las rodillas. Mantén tensión hacia fuera durante toda la sentadilla. RPE 7-8 / RIR 2-3.
PALLOF CON BANDA		4	10-12/lado	45 s	Ejecución: Colócate perpendicular al anclaje. Extiende los brazos sin dejar que el tronco rote. RPE 7-8 / RIR 2-3.
DEAD BUG		4	8-10/lado	45 s	Ejecución: Mantén el tronco estable mientras extiendes brazo y pierna contrarios. Muévete lentamente. RPE 7-8 / RIR 2-3.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

CASA • SEMANA 6 • SESIÓN C

Bloque BUILD • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

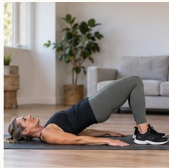
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		4	8-12	60-90 s	Ejecución: Baja con control, mantén el peso cerca del pecho y sube con una trayectoria estable. RPE 7-8 / RIR 2-3.
PESO MUERTO RUMANO		4	8-12	60-90 s	Ejecución: Cadera atrás, espalda neutra y carga próxima a las piernas. Controla especialmente la bajada. RPE 7-8 / RIR 2-3.
REMO CON BANDA		4	10-15	60 s	Ejecución: Mantén el tronco estable y lleva los codos hacia atrás sin encoger hombros. RPE 7-8 / RIR 2-3.
STEP-UP		4	8-10/lado	60 s	Ejecución: Utiliza una superficie estable. Impúlsate con la pierna que está arriba y controla el descenso. RPE 7-8 / RIR 2-3.
PRESS DE PECHO EN SUELO		4	8-12	60-75 s	Ejecución: Baja las mancuernas hasta un recorrido cómodo y empuja sin perder estabilidad del tronco. RPE 7-8 / RIR 2-3.
PLANCHA FRONTAL		4	30-45 s	45-60 s	Ejecución: Mantén una línea estable de cabeza a pelvis. Si lo necesitas, apoya rodillas o eleva las manos. RPE 7-8 / RIR 2-3.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

CASA • SEMANA 7 • SESIÓN A

Bloque BUILD • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

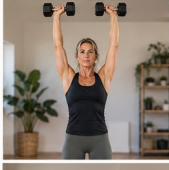
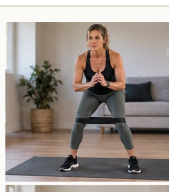
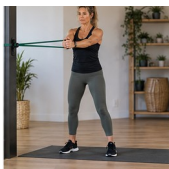
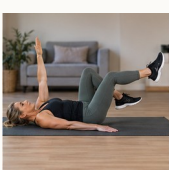
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		4	8-12	60-90 s	Ejecución: Sujeta una mancuerna cerca del pecho. Baja con control manteniendo pies estables y rodillas alineadas. Sube empujando el suelo. RPE 8 / RIR 2.
PESO MUERTO RUMANO		4	8-12	60-90 s	Ejecución: Lleva la cadera atrás, mantén ligera flexión de rodillas y espalda neutra. Detén el recorrido cuando pierdas la posición. RPE 8 / RIR 2.
ZANCADA ATRÁS		4	8-10/lado	60 s	Ejecución: Da un paso atrás, baja con control y empuja con la pierna delantera. Usa una pared o silla si necesitas apoyo. RPE 8 / RIR 2.
PUENTE DE GLÚTEOS		4	12-15	45-60 s	Ejecución: Apoya pies y hombros, eleva la pelvis apretando glúteos y mantén una pausa breve arriba. RPE 8 / RIR 2.
ELEVACIÓN DE GEMELOS		4	15-20	45 s	Ejecución: Puedes apoyarte en una silla. Eleva los talones, pausa arriba y desciende lentamente. RPE 8 / RIR 2.
PLANCHA FRONTAL		4	30-45 s	45-60 s	Ejecución: Mantén cabeza, tronco y pelvis alineados. Activa abdomen y glúteos y respira de forma continua. RPE 8 / RIR 2.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

CASA • SEMANA 7 • SESIÓN B

Bloque BUILD • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

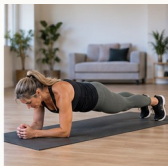
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
REMO CON BANDA		4	10-15	60 s	Ejecución: Fija la banda de forma segura. Tira llevando codos atrás sin elevar hombros. Controla el retorno. RPE 8 / RIR 2.
PRESS DE HOMBROS		4	8-12	60-75 s	Ejecución: Empuja las mancuernas arriba sin arquear la espalda. Mantén costillas y pelvis controladas. RPE 8 / RIR 2.
PRESS DE PECHO EN SUELO		4	8-12	60-75 s	Ejecución: Tumbada boca arriba, baja los codos de forma controlada y empuja las mancuernas manteniendo muñecas neutras. RPE 8 / RIR 2.
SENTADILLA CON BANDA		4	12-15	60 s	Ejecución: Coloca la banda por encima de las rodillas. Mantén tensión hacia fuera durante toda la sentadilla. RPE 8 / RIR 2.
PALLOF CON BANDA		4	10-12/lado	45 s	Ejecución: Colócate perpendicular al anclaje. Extiende los brazos sin dejar que el tronco rote. RPE 8 / RIR 2.
DEAD BUG		4	8-10/lado	45 s	Ejecución: Mantén el tronco estable mientras extiendes brazo y pierna contrarios. Muévete lentamente. RPE 8 / RIR 2.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

CASA • SEMANA 7 • SESIÓN C

Bloque BUILD • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		4	8-12	60-90 s	Ejecución: Baja con control, mantén el peso cerca del pecho y sube con una trayectoria estable. RPE 8 / RIR 2.
PESO MUERTO RUMANO		4	8-12	60-90 s	Ejecución: Cadera atrás, espalda neutra y carga próxima a las piernas. Controla especialmente la bajada. RPE 8 / RIR 2.
REMO CON BANDA		4	10-15	60 s	Ejecución: Mantén el tronco estable y lleva los codos hacia atrás sin encoger hombros. RPE 8 / RIR 2.
STEP-UP		4	8-10/lado	60 s	Ejecución: Utiliza una superficie estable. Impúlsate con la pierna que está arriba y controla el descenso. RPE 8 / RIR 2.
PRESS DE PECHO EN SUELO		4	8-12	60-75 s	Ejecución: Baja las mancuernas hasta un recorrido cómodo y empuja sin perder estabilidad del tronco. RPE 8 / RIR 2.
PLANCHA FRONTAL		4	30-45 s	45-60 s	Ejecución: Mantén una línea estable de cabeza a pelvis. Si lo necesitas, apoya rodillas o eleva las manos. RPE 8 / RIR 2.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

CASA • SEMANA 8 • SESIÓN A

Bloque BUILD • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

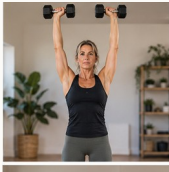
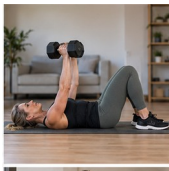
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		3	8-12	60-90 s	Ejecución: Sujeta una mancuerna cerca del pecho. Baja con control manteniendo pies estables y rodillas alineadas. Sube empujando el suelo. RPE 7-8 / RIR 2-3.
PESO MUERTO RUMANO		3	8-12	60-90 s	Ejecución: Lleva la cadera atrás, mantén ligera flexión de rodillas y espalda neutra. Detén el recorrido cuando pierdas la posición. RPE 7-8 / RIR 2-3.
ZANCADA ATRÁS		3	8-10/lado	60 s	Ejecución: Da un paso atrás, baja con control y empuja con la pierna delantera. Usa una pared o silla si necesitas apoyo. RPE 7-8 / RIR 2-3.
PUENTE DE GLÚTEOS		3	12-15	45-60 s	Ejecución: Apoya pies y hombros, eleva la pelvis apretando glúteos y mantén una pausa breve arriba. RPE 7-8 / RIR 2-3.
ELEVACIÓN DE GEMELOS		3	15-20	45 s	Ejecución: Puedes apoyarte en una silla. Eleva los talones, pausa arriba y desciende lentamente. RPE 7-8 / RIR 2-3.
PLANCHA FRONTAL		3	30-45 s	45-60 s	Ejecución: Mantén cabeza, tronco y pelvis alineados. Activa abdomen y glúteos y respira de forma continua. RPE 7-8 / RIR 2-3.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

CASA • SEMANA 8 • SESIÓN B

Bloque BUILD • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
REMO CON BANDA		3	10-15	60 s	Ejecución: Fija la banda de forma segura. Tira llevando codos atrás sin elevar hombros. Controla el retorno. RPE 7-8 / RIR 2-3.
PRESS DE HOMBROS		3	8-12	60-75 s	Ejecución: Empuja las mancuernas arriba sin arquear la espalda. Mantén costillas y pelvis controladas. RPE 7-8 / RIR 2-3.
PRESS DE PECHO EN SUELO		3	8-12	60-75 s	Ejecución: Tumbada boca arriba, baja los codos de forma controlada y empuja las mancuernas manteniendo muñecas neutras. RPE 7-8 / RIR 2-3.
SENTADILLA CON BANDA		3	12-15	60 s	Ejecución: Coloca la banda por encima de las rodillas. Mantén tensión hacia fuera durante toda la sentadilla. RPE 7-8 / RIR 2-3.
PALLOF CON BANDA		3	10-12/lado	45 s	Ejecución: Colócate perpendicular al anclaje. Extiende los brazos sin dejar que el tronco rote. RPE 7-8 / RIR 2-3.
DEAD BUG		3	8-10/lado	45 s	Ejecución: Mantén el tronco estable mientras extiendes brazo y pierna contrarios. Muévete lentamente. RPE 7-8 / RIR 2-3.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

CASA • SEMANA 8 • SESIÓN C

Bloque BUILD • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

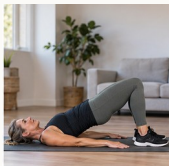
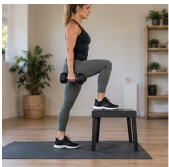
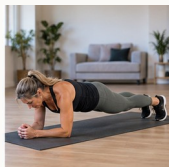
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		3	8-12	60-90 s	Ejecución: Baja con control, mantén el peso cerca del pecho y sube con una trayectoria estable. RPE 7-8 / RIR 2-3.
PESO MUERTO RUMANO		3	8-12	60-90 s	Ejecución: Cadera atrás, espalda neutra y carga próxima a las piernas. Controla especialmente la bajada. RPE 7-8 / RIR 2-3.
REMO CON BANDA		3	10-15	60 s	Ejecución: Mantén el tronco estable y lleva los codos hacia atrás sin encoger hombros. RPE 7-8 / RIR 2-3.
STEP-UP		3	8-10/lado	60 s	Ejecución: Utiliza una superficie estable. Impúlsate con la pierna que está arriba y controla el descenso. RPE 7-8 / RIR 2-3.
PRESS DE PECHO EN SUELO		3	8-12	60-75 s	Ejecución: Baja las mancuernas hasta un recorrido cómodo y empuja sin perder estabilidad del tronco. RPE 7-8 / RIR 2-3.
PLANCHA FRONTAL		3	30-45 s	45-60 s	Ejecución: Mantén una línea estable de cabeza a pelvis. Si lo necesitas, apoya rodillas o eleva las manos. RPE 7-8 / RIR 2-3.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

CASA • SEMANA 9 • SESIÓN A

Bloque VITAL • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

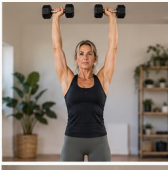
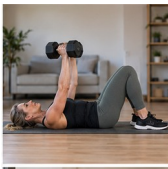
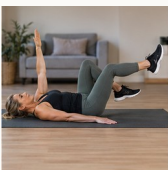
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		4	8-12	60-90 s	Ejecución: Sujeta una mancuerna cerca del pecho. Baja con control manteniendo pies estables y rodillas alineadas. Sube empujando el suelo. RPE 7-8 / RIR 2-3.
PESO MUERTO RUMANO		4	8-12	60-90 s	Ejecución: Lleva la cadera atrás, mantén ligera flexión de rodillas y espalda neutra. Detén el recorrido cuando pierdas la posición. RPE 7-8 / RIR 2-3.
ZANCADA ATRÁS		4	8-10/lado	60 s	Ejecución: Da un paso atrás, baja con control y empuja con la pierna delantera. Usa una pared o silla si necesitas apoyo. RPE 7-8 / RIR 2-3.
PUENTE DE GLÚTEOS		4	12-15	45-60 s	Ejecución: Apoya pies y hombros, eleva la pelvis apretando glúteos y mantén una pausa breve arriba. RPE 7-8 / RIR 2-3.
ELEVACIÓN DE GEMELOS		4	15-20	45 s	Ejecución: Puedes apoyarte en una silla. Eleva los talones, pausa arriba y desciende lentamente. RPE 7-8 / RIR 2-3.
PLANCHA FRONTAL		4	30-45 s	45-60 s	Ejecución: Mantén cabeza, tronco y pelvis alineados. Activa abdomen y glúteos y respira de forma continua. RPE 7-8 / RIR 2-3.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

CASA • SEMANA 9 • SESIÓN B

Bloque VITAL • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

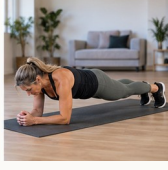
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
REMO CON BANDA		4	10-15	60 s	Ejecución: Fija la banda de forma segura. Tira llevando codos atrás sin elevar hombros. Controla el retorno. RPE 7-8 / RIR 2-3.
PRESS DE HOMBROS		4	8-12	60-75 s	Ejecución: Empuja las mancuernas arriba sin arquear la espalda. Mantén costillas y pelvis controladas. RPE 7-8 / RIR 2-3.
PRESS DE PECHO EN SUELO		4	8-12	60-75 s	Ejecución: Tumbada boca arriba, baja los codos de forma controlada y empuja las mancuernas manteniendo muñecas neutras. RPE 7-8 / RIR 2-3.
SENTADILLA CON BANDA		4	12-15	60 s	Ejecución: Coloca la banda por encima de las rodillas. Mantén tensión hacia fuera durante toda la sentadilla. RPE 7-8 / RIR 2-3.
PALLOF CON BANDA		4	10-12/lado	45 s	Ejecución: Colócate perpendicular al anclaje. Extiende los brazos sin dejar que el tronco rote. RPE 7-8 / RIR 2-3.
DEAD BUG		4	8-10/lado	45 s	Ejecución: Mantén el tronco estable mientras extiendes brazo y pierna contrarios. Muévete lentamente. RPE 7-8 / RIR 2-3.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

CASA • SEMANA 9 • SESIÓN C

Bloque VITAL • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		4	8-12	60-90 s	Ejecución: Baja con control, mantén el peso cerca del pecho y sube con una trayectoria estable. RPE 7-8 / RIR 2-3.
PESO MUERTO RUMANO		4	8-12	60-90 s	Ejecución: Cadera atrás, espalda neutra y carga próxima a las piernas. Controla especialmente la bajada. RPE 7-8 / RIR 2-3.
REMO CON BANDA		4	10-15	60 s	Ejecución: Mantén el tronco estable y lleva los codos hacia atrás sin encoger hombros. RPE 7-8 / RIR 2-3.
STEP-UP		4	8-10/lado	60 s	Ejecución: Utiliza una superficie estable. Impúlsate con la pierna que está arriba y controla el descenso. RPE 7-8 / RIR 2-3.
PRESS DE PECHO EN SUELO		4	8-12	60-75 s	Ejecución: Baja las mancuernas hasta un recorrido cómodo y empuja sin perder estabilidad del tronco. RPE 7-8 / RIR 2-3.
PLANCHA FRONTAL		4	30-45 s	45-60 s	Ejecución: Mantén una línea estable de cabeza a pelvis. Si lo necesitas, apoya rodillas o eleva las manos. RPE 7-8 / RIR 2-3.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

CASA • SEMANA 10 • SESIÓN A

Bloque VITAL • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

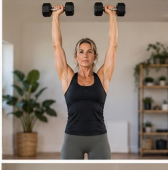
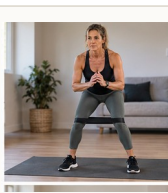
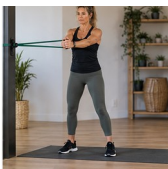
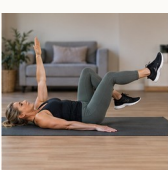
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		4	8-12	60-90 s	Ejecución: Sujeta una mancuerna cerca del pecho. Baja con control manteniendo pies estables y rodillas alineadas. Sube empujando el suelo. RPE 8 / RIR 2.
PESO MUERTO RUMANO		4	8-12	60-90 s	Ejecución: Lleva la cadera atrás, mantén ligera flexión de rodillas y espalda neutra. Detén el recorrido cuando pierdas la posición. RPE 8 / RIR 2.
ZANCADA ATRÁS		4	8-10/lado	60 s	Ejecución: Da un paso atrás, baja con control y empuja con la pierna delantera. Usa una pared o silla si necesitas apoyo. RPE 8 / RIR 2.
PUENTE DE GLÚTEOS		4	12-15	45-60 s	Ejecución: Apoya pies y hombros, eleva la pelvis apretando glúteos y mantén una pausa breve arriba. RPE 8 / RIR 2.
ELEVACIÓN DE GEMELOS		4	15-20	45 s	Ejecución: Puedes apoyarte en una silla. Eleva los talones, pausa arriba y desciende lentamente. RPE 8 / RIR 2.
PLANCHA FRONTAL		4	30-45 s	45-60 s	Ejecución: Mantén cabeza, tronco y pelvis alineados. Activa abdomen y glúteos y respira de forma continua. RPE 8 / RIR 2.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

CASA • SEMANA 10 • SESIÓN B

Bloque VITAL • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

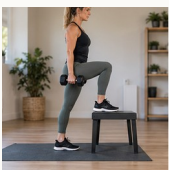
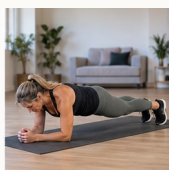
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
REMO CON BANDA		4	10-15	60 s	Ejecución: Fija la banda de forma segura. Tira llevando codos atrás sin elevar hombros. Controla el retorno. RPE 8 / RIR 2.
PRESS DE HOMBROS		4	8-12	60-75 s	Ejecución: Empuja las mancuernas arriba sin arquear la espalda. Mantén costillas y pelvis controladas. RPE 8 / RIR 2.
PRESS DE PECHO EN SUELO		4	8-12	60-75 s	Ejecución: Tumbada boca arriba, baja los codos de forma controlada y empuja las mancuernas manteniendo muñecas neutras. RPE 8 / RIR 2.
SENTADILLA CON BANDA		4	12-15	60 s	Ejecución: Coloca la banda por encima de las rodillas. Mantén tensión hacia fuera durante toda la sentadilla. RPE 8 / RIR 2.
PALLOF CON BANDA		4	10-12/lado	45 s	Ejecución: Colócate perpendicular al anclaje. Extiende los brazos sin dejar que el tronco rote. RPE 8 / RIR 2.
DEAD BUG		4	8-10/lado	45 s	Ejecución: Mantén el tronco estable mientras extiendes brazo y pierna contrarios. Muévete lentamente. RPE 8 / RIR 2.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

CASA • SEMANA 10 • SESIÓN C

Bloque VITAL • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

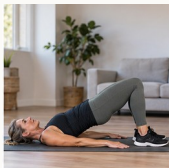
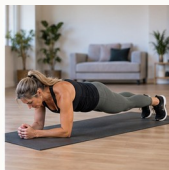
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		4	8-12	60-90 s	Ejecución: Baja con control, mantén el peso cerca del pecho y sube con una trayectoria estable. RPE 8 / RIR 2.
PESO MUERTO RUMANO		4	8-12	60-90 s	Ejecución: Cadera atrás, espalda neutra y carga próxima a las piernas. Controla especialmente la bajada. RPE 8 / RIR 2.
REMO CON BANDA		4	10-15	60 s	Ejecución: Mantén el tronco estable y lleva los codos hacia atrás sin encoger hombros. RPE 8 / RIR 2.
STEP-UP		4	8-10/lado	60 s	Ejecución: Utiliza una superficie estable. Impúlsate con la pierna que está arriba y controla el descenso. RPE 8 / RIR 2.
PRESS DE PECHO EN SUELO		4	8-12	60-75 s	Ejecución: Baja las mancuernas hasta un recorrido cómodo y empuja sin perder estabilidad del tronco. RPE 8 / RIR 2.
PLANCHA FRONTAL		4	30-45 s	45-60 s	Ejecución: Mantén una línea estable de cabeza a pelvis. Si lo necesitas, apoya rodillas o eleva las manos. RPE 8 / RIR 2.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

CASA • SEMANA 11 • SESIÓN A

Bloque VITAL • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

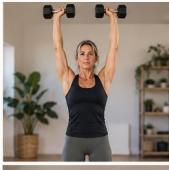
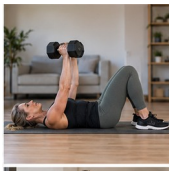
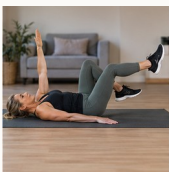
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		4	8-12	60-90 s	Ejecución: Sujeta una mancuerna cerca del pecho. Baja con control manteniendo pies estables y rodillas alineadas. Sube empujando el suelo. RPE 8-9 / RIR 1-2.
PESO MUERTO RUMANO		4	8-12	60-90 s	Ejecución: Lleva la cadera atrás, mantén ligera flexión de rodillas y espalda neutra. Detén el recorrido cuando pierdas la posición. RPE 8-9 / RIR 1-2.
ZANCADA ATRÁS		4	8-10/lado	60 s	Ejecución: Da un paso atrás, baja con control y empuja con la pierna delantera. Usa una pared o silla si necesitas apoyo. RPE 8-9 / RIR 1-2.
PUENTE DE GLÚTEOS		4	12-15	45-60 s	Ejecución: Apoya pies y hombros, eleva la pelvis apretando glúteos y mantén una pausa breve arriba. RPE 8-9 / RIR 1-2.
ELEVACIÓN DE GEMELOS		4	15-20	45 s	Ejecución: Puedes apoyarte en una silla. Eleva los talones, pausa arriba y desciende lentamente. RPE 8-9 / RIR 1-2.
PLANCHA FRONTAL		4	30-45 s	45-60 s	Ejecución: Mantén cabeza, tronco y pelvis alineados. Activa abdomen y glúteos y respira de forma continua. RPE 8-9 / RIR 1-2.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

CASA • SEMANA 11 • SESIÓN B

Bloque VITAL • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
REMO CON BANDA		4	10-15	60 s	Ejecución: Fija la banda de forma segura. Tira llevando codos atrás sin elevar hombros. Controla el retorno. RPE 8-9 / RIR 1-2.
PRESS DE HOMBROS		4	8-12	60-75 s	Ejecución: Empuja las mancuernas arriba sin arquear la espalda. Mantén costillas y pelvis controladas. RPE 8-9 / RIR 1-2.
PRESS DE PECHO EN SUELO		4	8-12	60-75 s	Ejecución: Tumbada boca arriba, baja los codos de forma controlada y empuja las mancuernas manteniendo muñecas neutras. RPE 8-9 / RIR 1-2.
SENTADILLA CON BANDA		4	12-15	60 s	Ejecución: Coloca la banda por encima de las rodillas. Mantén tensión hacia fuera durante toda la sentadilla. RPE 8-9 / RIR 1-2.
PALLOF CON BANDA		4	10-12/lado	45 s	Ejecución: Colócate perpendicular al anclaje. Extiende los brazos sin dejar que el tronco rote. RPE 8-9 / RIR 1-2.
DEAD BUG		4	8-10/lado	45 s	Ejecución: Mantén el tronco estable mientras extiendes brazo y pierna contrarios. Muévete lentamente. RPE 8-9 / RIR 1-2.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

CASA • SEMANA 11 • SESIÓN C

Bloque VITAL • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		4	8-12	60-90 s	Ejecución: Baja con control, mantén el peso cerca del pecho y sube con una trayectoria estable. RPE 8-9 / RIR 1-2.
PESO MUERTO RUMANO		4	8-12	60-90 s	Ejecución: Cadera atrás, espalda neutra y carga próxima a las piernas. Controla especialmente la bajada. RPE 8-9 / RIR 1-2.
REMO CON BANDA		4	10-15	60 s	Ejecución: Mantén el tronco estable y lleva los codos hacia atrás sin encoger hombros. RPE 8-9 / RIR 1-2.
STEP-UP		4	8-10/lado	60 s	Ejecución: Utiliza una superficie estable. Impúlsate con la pierna que está arriba y controla el descenso. RPE 8-9 / RIR 1-2.
PRESS DE PECHO EN SUELO		4	8-12	60-75 s	Ejecución: Baja las mancuernas hasta un recorrido cómodo y empuja sin perder estabilidad del tronco. RPE 8-9 / RIR 1-2.
PLANCHA FRONTAL		4	30-45 s	45-60 s	Ejecución: Mantén una línea estable de cabeza a pelvis. Si lo necesitas, apoya rodillas o eleva las manos. RPE 8-9 / RIR 1-2.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

CASA • SEMANA 12 • SESIÓN A

Bloque VITAL • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

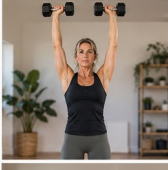
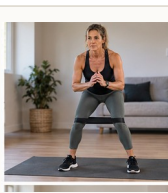
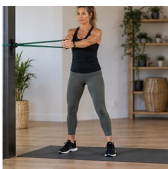
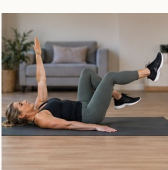
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		3	8-12	60-90 s	Ejecución: Sujeta una mancuerna cerca del pecho. Baja con control manteniendo pies estables y rodillas alineadas. Sube empujando el suelo. RPE 7 / RIR 3.
PESO MUERTO RUMANO		3	8-12	60-90 s	Ejecución: Lleva la cadera atrás, mantén ligera flexión de rodillas y espalda neutra. Detén el recorrido cuando pierdas la posición. RPE 7 / RIR 3.
ZANCADA ATRÁS		3	8-10/lado	60 s	Ejecución: Da un paso atrás, baja con control y empuja con la pierna delantera. Usa una pared o silla si necesitas apoyo. RPE 7 / RIR 3.
PUENTE DE GLÚTEOS		3	12-15	45-60 s	Ejecución: Apoya pies y hombros, eleva la pelvis apretando glúteos y mantén una pausa breve arriba. RPE 7 / RIR 3.
ELEVACIÓN DE GEMELOS		3	15-20	45 s	Ejecución: Puedes apoyarte en una silla. Eleva los talones, pausa arriba y desciende lentamente. RPE 7 / RIR 3.
PLANCHA FRONTAL		3	30-45 s	45-60 s	Ejecución: Mantén cabeza, tronco y pelvis alineados. Activa abdomen y glúteos y respira de forma continua. RPE 7 / RIR 3.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

CASA • SEMANA 12 • SESIÓN B

Bloque VITAL • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

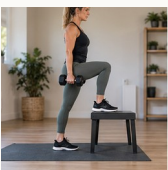
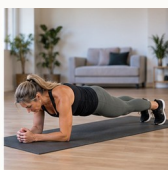
EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
REMO CON BANDA		3	10-15	60 s	Ejecución: Fija la banda de forma segura. Tira llevando codos atrás sin elevar hombros. Controla el retorno. RPE 7 / RIR 3.
PRESS DE HOMBROS		3	8-12	60-75 s	Ejecución: Empuja las mancuernas arriba sin arquear la espalda. Mantén costillas y pelvis controladas. RPE 7 / RIR 3.
PRESS DE PECHO EN SUELO		3	8-12	60-75 s	Ejecución: Tumbada boca arriba, baja los codos de forma controlada y empuja las mancuernas manteniendo muñecas neutras. RPE 7 / RIR 3.
SENTADILLA CON BANDA		3	12-15	60 s	Ejecución: Coloca la banda por encima de las rodillas. Mantén tensión hacia fuera durante toda la sentadilla. RPE 7 / RIR 3.
PALLOF CON BANDA		3	10-12/lado	45 s	Ejecución: Colócate perpendicular al anclaje. Extiende los brazos sin dejar que el tronco rote. RPE 7 / RIR 3.
DEAD BUG		3	8-10/lado	45 s	Ejecución: Mantén el tronco estable mientras extiendes brazo y pierna contrarios. Muévete lentamente. RPE 7 / RIR 3.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

CASA • SEMANA 12 • SESIÓN C

Bloque VITAL • Fuerza y control con material doméstico

Calentamiento: 7-10 min. Realiza movilidad de cadera, tobillos, columna torácica y hombros, seguido de 1-2 series suaves del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
SENTADILLA GOBLET		3	8-12	60-90 s	Ejecución: Baja con control, mantén el peso cerca del pecho y sube con una trayectoria estable. RPE 7 / RIR 3.
PESO MUERTO RUMANO		3	8-12	60-90 s	Ejecución: Cadera atrás, espalda neutra y carga próxima a las piernas. Controla especialmente la bajada. RPE 7 / RIR 3.
REMO CON BANDA		3	10-15	60 s	Ejecución: Mantén el tronco estable y lleva los codos hacia atrás sin encoger hombros. RPE 7 / RIR 3.
STEP-UP		3	8-10/lado	60 s	Ejecución: Utiliza una superficie estable. Impúlsate con la pierna que está arriba y controla el descenso. RPE 7 / RIR 3.
PRESS DE PECHO EN SUELO		3	8-12	60-75 s	Ejecución: Baja las mancuernas hasta un recorrido cómodo y empuja sin perder estabilidad del tronco. RPE 7 / RIR 3.
PLANCHA FRONTAL		3	30-45 s	45-60 s	Ejecución: Mantén una línea estable de cabeza a pelvis. Si lo necesitas, apoya rodillas o eleva las manos. RPE 7 / RIR 3.

SEMÁFORO VITAL+: ● sesión completa • ● reduce una serie de accesorios o 5-10% la carga • ● realiza movilidad + cardio suave y recupera.

20. Entrenamiento funcional

Entrena para que tu fuerza tenga transferencia a tu vida cotidiana

La opción funcional incorpora desplazamientos, transportes, cambios de nivel, patrones de potencia controlada y tareas con cargas. El objetivo no es hacer movimientos espectaculares, sino mejorar fuerza, coordinación, estabilidad, capacidad cardiovascular y autonomía.

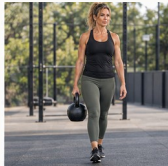
Material habitual: kettlebell, balón medicinal, bandas, cuerda de batalla, trineo o alternativas disponibles. Los ejercicios que impliquen impacto o alta velocidad se adaptan a tu nivel, salud ósea, técnica y recuperación.

Si no tienes trineo, battle rope o balón medicinal, el ejercicio se sustituye por una variante doméstica equivalente. La progresión sigue utilizando RPE/RIR y el SEMÁFORO VITAL+.

FUNCIONAL • SEMANA 1 • SESIÓN A

Bloque BASE • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8-10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PESO MUERTO CON KETTLEBELL		3	8-10	75-90 s	Ejecución: Coloca la kettlebell entre los pies. Lleva la cadera atrás, mantén la espalda neutra y ponte de pie empujando el suelo. RPE 6 / RIR 4.
SENTADILLA CON BALÓN MEDICINAL		3	10-12	60 s	Ejecución: Sujeta el balón cerca del pecho. Desciende con control y sube manteniendo el tronco estable. RPE 6 / RIR 4.
STEP-UP FUNCIONAL		3	8-10/lado	60 s	Ejecución: Sube a una superficie estable. Empuja con la pierna de apoyo y controla el descenso. RPE 6 / RIR 4.
FARMER CARRY		3	30-40 m	60 s	Ejecución: Camina erguida con una carga en cada mano. Pasos cortos, mirada al frente y abdomen activo. RPE 6 / RIR 4.
BEAR CRAWL		3	20-30 s	60 s	Ejecución: Manos bajo hombros y rodillas cerca del suelo. Avanza con pasos cortos sin balancear excesivamente la pelvis. RPE 6 / RIR 4.
SUITCASE CARRY		2	20-30 m/lado	45-60 s	Ejecución: Transporta una carga a un lado sin inclinar el tronco. Mantén pelvis y hombros nivelados. RPE 6 / RIR 4.

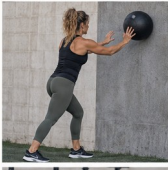
Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduzcas impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

FUNCIONAL • SEMANA 1 • SESIÓN B

Bloque BASE • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8-10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
KETTLEBELL SWING		3	10-15	60-90 s	Ejecución: El movimiento nace de la bisagra de cadera. La kettlebell flota por el impulso de la cadera, no por levantarla con los brazos. RPE 6 / RIR 4.
BATTLE ROPE		3	20-30 s	45-60 s	Ejecución: Mantén una base estable y genera ondas con movimientos rápidos pero controlados de brazos. RPE 6 / RIR 4.
ZANCADA ATRÁS		3	8-10/lado	60 s	Ejecución: Da un paso atrás, controla la bajada y vuelve empujando con la pierna delantera. RPE 6 / RIR 4.
LANZAMIENTO DE BALÓN A PARED		3	8-10	60 s	Ejecución: Usa un balón y una pared adecuados. Impulsa desde piernas y cadera y recoge con control. RPE 6 / RIR 4.
SENTADILLA CON BANDA		3	12-15	45-60 s	Ejecución: Mantén tensión de la banda y realiza una sentadilla estable, evitando que las rodillas colapsen hacia dentro. RPE 6 / RIR 4.
FARMER CARRY		2	30-40 m	60 s	Ejecución: Transporta cargas simétricas con postura erguida y pasos controlados. RPE 6 / RIR 4.

Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduces impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

FUNCIONAL • SEMANA 1 • SESIÓN C

Bloque BASE • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8-10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PESO MUERTO CON KETTLEBELL		3	8-10	75-90 s	Ejecución: Bisagra de cadera, espalda neutra y extensión potente pero controlada. RPE 6 / RIR 4.
STEP-UP FUNCIONAL		3	8-10/lado	60 s	Ejecución: Sube con control y estabiliza antes de bajar. RPE 6 / RIR 4.
SENTADILLA CON BANDA		3	12-15	45-60 s	Ejecución: Mantén tensión de la banda y controla la profundidad. RPE 6 / RIR 4.
EMPUJE DE TRINEO		3	15-25 m	60-90 s	Ejecución: Inclina ligeramente el cuerpo, brazos firmes y pasos constantes. Usa una carga que no altere la técnica. RPE 6 / RIR 4.
SUITCASE CARRY		2	20-30 m/lado	45-60 s	Ejecución: Evita inclinarte hacia la carga. Camina estable y respira de forma continua. RPE 6 / RIR 4.
SENTADILLA CON BALÓN MEDICINAL		3	10-12	60 s	Ejecución: Balón cerca del pecho, cadera atrás y subida controlada. RPE 6 / RIR 4.

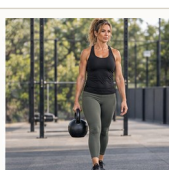
Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduces impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

FUNCIONAL • SEMANA 2 • SESIÓN A

Bloque BASE • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8-10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PESO MUERTO CON KETTLEBELL		3	8-10	75-90 s	Ejecución: Coloca la kettlebell entre los pies. Lleva la cadera atrás, mantén la espalda neutra y ponte de pie empujando el suelo. RPE 6 / RIR 4.
SENTADILLA CON BALÓN MEDICINAL		3	10-12	60 s	Ejecución: Sujeta el balón cerca del pecho. Desciende con control y sube manteniendo el tronco estable. RPE 6 / RIR 4.
STEP-UP FUNCIONAL		3	8-10/lado	60 s	Ejecución: Sube a una superficie estable. Empuja con la pierna de apoyo y controla el descenso. RPE 6 / RIR 4.
FARMER CARRY		3	30-40 m	60 s	Ejecución: Camina erguida con una carga en cada mano. Pasos cortos, mirada al frente y abdomen activo. RPE 6 / RIR 4.
BEAR CRAWL		3	20-30 s	60 s	Ejecución: Manos bajo hombros y rodillas cerca del suelo. Avanza con pasos cortos sin balancear excesivamente la pelvis. RPE 6 / RIR 4.
SUITCASE CARRY		2	20-30 m/lado	45-60 s	Ejecución: Transporta una carga a un lado sin inclinar el tronco. Mantén pelvis y hombros nivelados. RPE 6 / RIR 4.

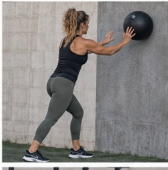
Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduces impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

FUNCIONAL • SEMANA 2 • SESIÓN B

Bloque BASE • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8-10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
KETTLEBELL SWING		3	10-15	60-90 s	Ejecución: El movimiento nace de la bisagra de cadera. La kettlebell flota por el impulso de la cadera, no por levantarla con los brazos. RPE 6 / RIR 4.
BATTLE ROPE		3	20-30 s	45-60 s	Ejecución: Mantén una base estable y genera ondas con movimientos rápidos pero controlados de brazos. RPE 6 / RIR 4.
ZANCADA ATRÁS		3	8-10/lado	60 s	Ejecución: Da un paso atrás, controla la bajada y vuelve empujando con la pierna delantera. RPE 6 / RIR 4.
LANZAMIENTO DE BALÓN A PARED		3	8-10	60 s	Ejecución: Usa un balón y una pared adecuados. Impulsa desde piernas y cadera y recoge con control. RPE 6 / RIR 4.
SENTADILLA CON BANDA		3	12-15	45-60 s	Ejecución: Mantén tensión de la banda y realiza una sentadilla estable, evitando que las rodillas colapsen hacia dentro. RPE 6 / RIR 4.
FARMER CARRY		2	30-40 m	60 s	Ejecución: Transporta cargas simétricas con postura erguida y pasos controlados. RPE 6 / RIR 4.

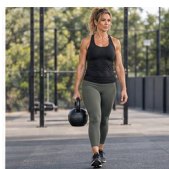
Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduces impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

FUNCIONAL • SEMANA 2 • SESIÓN C

Bloque BASE • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8-10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PESO MUERTO CON KETTLEBELL		3	8-10	75-90 s	Ejecución: Bisagra de cadera, espalda neutra y extensión potente pero controlada. RPE 6 / RIR 4.
STEP-UP FUNCIONAL		3	8-10/lado	60 s	Ejecución: Sube con control y estabiliza antes de bajar. RPE 6 / RIR 4.
SENTADILLA CON BANDA		3	12-15	45-60 s	Ejecución: Mantén tensión de la banda y controla la profundidad. RPE 6 / RIR 4.
EMPUJE DE TRINEO		3	15-25 m	60-90 s	Ejecución: Inclina ligeramente el cuerpo, brazos firmes y pasos constantes. Usa una carga que no altere la técnica. RPE 6 / RIR 4.
SUITCASE CARRY		2	20-30 m/lado	45-60 s	Ejecución: Evita inclinarte hacia la carga. Camina estable y respira de forma continua. RPE 6 / RIR 4.
SENTADILLA CON BALÓN MEDICINAL		3	10-12	60 s	Ejecución: Balón cerca del pecho, cadera atrás y subida controlada. RPE 6 / RIR 4.

Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduces impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

FUNCIONAL • SEMANA 3 • SESIÓN A

Bloque BASE • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8–10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PESO MUERTO CON KETTLEBELL		3	8–10	75–90 s	Ejecución: Coloca la kettlebell entre los pies. Lleva la cadera atrás, mantén la espalda neutra y ponte de pie empujando el suelo. RPE 6–7 / RIR 3–4.
SENTADILLA CON BALÓN MEDICINAL		3	10–12	60 s	Ejecución: Sujeta el balón cerca del pecho. Desciende con control y sube manteniendo el tronco estable. RPE 6–7 / RIR 3–4.
STEP-UP FUNCIONAL		3	8–10/lado	60 s	Ejecución: Sube a una superficie estable. Empuja con la pierna de apoyo y controla el descenso. RPE 6–7 / RIR 3–4.
FARMER CARRY		3	30–40 m	60 s	Ejecución: Camina erguida con una carga en cada mano. Pasos cortos, mirada al frente y abdomen activo. RPE 6–7 / RIR 3–4.
BEAR CRAWL		3	20–30 s	60 s	Ejecución: Manos bajo hombros y rodillas cerca del suelo. Avanza con pasos cortos sin balancear excesivamente la pelvis. RPE 6–7 / RIR 3–4.
SUITCASE CARRY		2	20–30 m/lado	45–60 s	Ejecución: Transporta una carga a un lado sin inclinar el tronco. Mantén pelvis y hombros nivelados. RPE 6–7 / RIR 3–4.

Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduces impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

FUNCIONAL • SEMANA 3 • SESIÓN B

Bloque BASE • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8-10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
KETTLEBELL SWING		3	10-15	60-90 s	Ejecución: El movimiento nace de la bisagra de cadera. La kettlebell flota por el impulso de la cadera, no por levantarla con los brazos. RPE 6-7 / RIR 3-4.
BATTLE ROPE		3	20-30 s	45-60 s	Ejecución: Mantén una base estable y genera ondas con movimientos rápidos pero controlados de brazos. RPE 6-7 / RIR 3-4.
ZANCADA ATRÁS		3	8-10/lado	60 s	Ejecución: Da un paso atrás, controla la bajada y vuelve empujando con la pierna delantera. RPE 6-7 / RIR 3-4.
LANZAMIENTO DE BALÓN A PARED		3	8-10	60 s	Ejecución: Usa un balón y una pared adecuados. Impulsa desde piernas y cadera y recoge con control. RPE 6-7 / RIR 3-4.
SENTADILLA CON BANDA		3	12-15	45-60 s	Ejecución: Mantén tensión de la banda y realiza una sentadilla estable, evitando que las rodillas colapsen hacia dentro. RPE 6-7 / RIR 3-4.
FARMER CARRY		2	30-40 m	60 s	Ejecución: Transporta cargas simétricas con postura erguida y pasos controlados. RPE 6-7 / RIR 3-4.

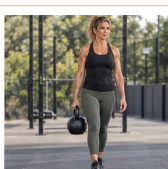
Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduces impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

FUNCIONAL • SEMANA 3 • SESIÓN C

Bloque BASE • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8-10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PESO MUERTO CON KETTLEBELL		3	8-10	75-90 s	Ejecución: Bisagra de cadera, espalda neutra y extensión potente pero controlada. RPE 6-7 / RIR 3-4.
STEP-UP FUNCIONAL		3	8-10/lado	60 s	Ejecución: Sube con control y estabiliza antes de bajar. RPE 6-7 / RIR 3-4.
SENTADILLA CON BANDA		3	12-15	45-60 s	Ejecución: Mantén tensión de la banda y controla la profundidad. RPE 6-7 / RIR 3-4.
EMPUJE DE TRINEO		3	15-25 m	60-90 s	Ejecución: Inclina ligeramente el cuerpo, brazos firmes y pasos constantes. Usa una carga que no altere la técnica. RPE 6-7 / RIR 3-4.
SUITCASE CARRY		2	20-30 m/lado	45-60 s	Ejecución: Evita inclinarte hacia la carga. Camina estable y respira de forma continua. RPE 6-7 / RIR 3-4.
SENTADILLA CON BALÓN MEDICINAL		3	10-12	60 s	Ejecución: Balón cerca del pecho, cadera atrás y subida controlada. RPE 6-7 / RIR 3-4.

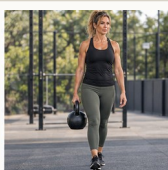
Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduces impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

FUNCIONAL • SEMANA 4 • SESIÓN A

Bloque BASE • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8–10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PESO MUERTO CON KETTLEBELL		3	8–10	75–90 s	Ejecución: Coloca la kettlebell entre los pies. Lleva la cadera atrás, mantén la espalda neutra y ponte de pie empujando el suelo. RPE 6–7 / RIR 3–4.
SENTADILLA CON BALÓN MEDICINAL		3	10–12	60 s	Ejecución: Sujeta el balón cerca del pecho. Desciende con control y sube manteniendo el tronco estable. RPE 6–7 / RIR 3–4.
STEP-UP FUNCIONAL		3	8–10/lado	60 s	Ejecución: Sube a una superficie estable. Empuja con la pierna de apoyo y controla el descenso. RPE 6–7 / RIR 3–4.
FARMER CARRY		3	30–40 m	60 s	Ejecución: Camina erguida con una carga en cada mano. Pasos cortos, mirada al frente y abdomen activo. RPE 6–7 / RIR 3–4.
BEAR CRAWL		3	20–30 s	60 s	Ejecución: Manos bajo hombros y rodillas cerca del suelo. Avanza con pasos cortos sin balancear excesivamente la pelvis. RPE 6–7 / RIR 3–4.
SUITCASE CARRY		2	20–30 m/lado	45–60 s	Ejecución: Transporta una carga a un lado sin inclinar el tronco. Mantén pelvis y hombros nivelados. RPE 6–7 / RIR 3–4.

Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduces impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

FUNCIONAL • SEMANA 4 • SESIÓN B

Bloque BASE • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8-10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
KETTLEBELL SWING		3	10-15	60-90 s	Ejecución: El movimiento nace de la bisagra de cadera. La kettlebell flota por el impulso de la cadera, no por levantarla con los brazos. RPE 6-7 / RIR 3-4.
BATTLE ROPE		3	20-30 s	45-60 s	Ejecución: Mantén una base estable y genera ondas con movimientos rápidos pero controlados de brazos. RPE 6-7 / RIR 3-4.
ZANCADA ATRÁS		3	8-10/lado	60 s	Ejecución: Da un paso atrás, controla la bajada y vuelve empujando con la pierna delantera. RPE 6-7 / RIR 3-4.
LANZAMIENTO DE BALÓN A PARED		3	8-10	60 s	Ejecución: Usa un balón y una pared adecuados. Impulsa desde piernas y cadera y recoge con control. RPE 6-7 / RIR 3-4.
SENTADILLA CON BANDA		3	12-15	45-60 s	Ejecución: Mantén tensión de la banda y realiza una sentadilla estable, evitando que las rodillas colapsen hacia dentro. RPE 6-7 / RIR 3-4.
FARMER CARRY		2	30-40 m	60 s	Ejecución: Transporta cargas simétricas con postura erguida y pasos controlados. RPE 6-7 / RIR 3-4.

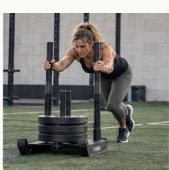
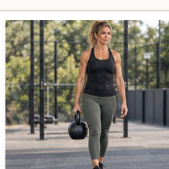
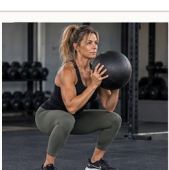
Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduces impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

FUNCIONAL • SEMANA 4 • SESIÓN C

Bloque BASE • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8-10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PESO MUERTO CON KETTLEBELL		3	8-10	75-90 s	Ejecución: Bisagra de cadera, espalda neutra y extensión potente pero controlada. RPE 6-7 / RIR 3-4.
STEP-UP FUNCIONAL		3	8-10/lado	60 s	Ejecución: Sube con control y estabiliza antes de bajar. RPE 6-7 / RIR 3-4.
SENTADILLA CON BANDA		3	12-15	45-60 s	Ejecución: Mantén tensión de la banda y controla la profundidad. RPE 6-7 / RIR 3-4.
EMPUJE DE TRINEO		3	15-25 m	60-90 s	Ejecución: Inclina ligeramente el cuerpo, brazos firmes y pasos constantes. Usa una carga que no altere la técnica. RPE 6-7 / RIR 3-4.
SUITCASE CARRY		2	20-30 m/lado	45-60 s	Ejecución: Evita inclinarte hacia la carga. Camina estable y respira de forma continua. RPE 6-7 / RIR 3-4.
SENTADILLA CON BALÓN MEDICINAL		3	10-12	60 s	Ejecución: Balón cerca del pecho, cadera atrás y subida controlada. RPE 6-7 / RIR 3-4.

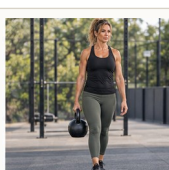
Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduces impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

FUNCIONAL • SEMANA 5 • SESIÓN A

Bloque BUILD • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8-10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PESO MUERTO CON KETTLEBELL		4	8-10	75-90 s	Ejecución: Coloca la kettlebell entre los pies. Lleva la cadera atrás, mantén la espalda neutra y ponte de pie empujando el suelo. RPE 7 / RIR 3.
SENTADILLA CON BALÓN MEDICINAL		4	10-12	60 s	Ejecución: Sujeta el balón cerca del pecho. Desciende con control y sube manteniendo el tronco estable. RPE 7 / RIR 3.
STEP-UP FUNCIONAL		4	8-10/lado	60 s	Ejecución: Sube a una superficie estable. Empuja con la pierna de apoyo y controla el descenso. RPE 7 / RIR 3.
FARMER CARRY		4	30-40 m	60 s	Ejecución: Camina erguida con una carga en cada mano. Pasos cortos, mirada al frente y abdomen activo. RPE 7 / RIR 3.
BEAR CRAWL		4	20-30 s	60 s	Ejecución: Manos bajo hombros y rodillas cerca del suelo. Avanza con pasos cortos sin balancear excesivamente la pelvis. RPE 7 / RIR 3.
SUITCASE CARRY		3	20-30 m/lado	45-60 s	Ejecución: Transporta una carga a un lado sin inclinar el tronco. Mantén pelvis y hombros nivelados. RPE 7 / RIR 3.

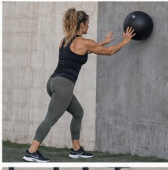
Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduces impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

FUNCIONAL • SEMANA 5 • SESIÓN B

Bloque BUILD • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8-10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
KETTLEBELL SWING		4	10-15	60-90 s	Ejecución: El movimiento nace de la bisagra de cadera. La kettlebell flota por el impulso de la cadera, no por levantarla con los brazos. RPE 7 / RIR 3.
BATTLE ROPE		4	20-30 s	45-60 s	Ejecución: Mantén una base estable y genera ondas con movimientos rápidos pero controlados de brazos. RPE 7 / RIR 3.
ZANCADA ATRÁS		4	8-10/lado	60 s	Ejecución: Da un paso atrás, controla la bajada y vuelve empujando con la pierna delantera. RPE 7 / RIR 3.
LANZAMIENTO DE BALÓN A PARED		4	8-10	60 s	Ejecución: Usa un balón y una pared adecuados. Impulsa desde piernas y cadera y recoge con control. RPE 7 / RIR 3.
SENTADILLA CON BANDA		4	12-15	45-60 s	Ejecución: Mantén tensión de la banda y realiza una sentadilla estable, evitando que las rodillas colapsen hacia dentro. RPE 7 / RIR 3.
FARMER CARRY		3	30-40 m	60 s	Ejecución: Transporta cargas simétricas con postura erguida y pasos controlados. RPE 7 / RIR 3.

Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduzcas impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

FUNCIONAL • SEMANA 5 • SESIÓN C

Bloque BUILD • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8-10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PESO MUERTO CON KETTLEBELL		4	8-10	75-90 s	Ejecución: Bisagra de cadera, espalda neutra y extensión potente pero controlada. RPE 7 / RIR 3.
STEP-UP FUNCIONAL		4	8-10/lado	60 s	Ejecución: Sube con control y estabiliza antes de bajar. RPE 7 / RIR 3.
SENTADILLA CON BANDA		4	12-15	45-60 s	Ejecución: Mantén tensión de la banda y controla la profundidad. RPE 7 / RIR 3.
EMPUJE DE TRINEO		4	15-25 m	60-90 s	Ejecución: Inclina ligeramente el cuerpo, brazos firmes y pasos constantes. Usa una carga que no altere la técnica. RPE 7 / RIR 3.
SUITCASE CARRY		3	20-30 m/lado	45-60 s	Ejecución: Evita inclinarte hacia la carga. Camina estable y respira de forma continua. RPE 7 / RIR 3.
SENTADILLA CON BALÓN MEDICINAL		4	10-12	60 s	Ejecución: Balón cerca del pecho, cadera atrás y subida controlada. RPE 7 / RIR 3.

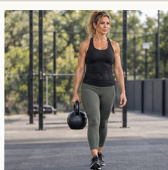
Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduces impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

FUNCIONAL • SEMANA 6 • SESIÓN A

Bloque BUILD • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8-10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PESO MUERTO CON KETTLEBELL		4	8-10	75-90 s	Ejecución: Coloca la kettlebell entre los pies. Lleva la cadera atrás, mantén la espalda neutra y ponte de pie empujando el suelo. RPE 7-8 / RIR 2-3.
SENTADILLA CON BALÓN MEDICINAL		4	10-12	60 s	Ejecución: Sujeta el balón cerca del pecho. Desciende con control y sube manteniendo el tronco estable. RPE 7-8 / RIR 2-3.
STEP-UP FUNCIONAL		4	8-10/lado	60 s	Ejecución: Sube a una superficie estable. Empuja con la pierna de apoyo y controla el descenso. RPE 7-8 / RIR 2-3.
FARMER CARRY		4	30-40 m	60 s	Ejecución: Camina erguida con una carga en cada mano. Pasos cortos, mirada al frente y abdomen activo. RPE 7-8 / RIR 2-3.
BEAR CRAWL		4	20-30 s	60 s	Ejecución: Manos bajo hombros y rodillas cerca del suelo. Avanza con pasos cortos sin balancear excesivamente la pelvis. RPE 7-8 / RIR 2-3.
SUITCASE CARRY		3	20-30 m/lado	45-60 s	Ejecución: Transporta una carga a un lado sin inclinar el tronco. Mantén pelvis y hombros nivelados. RPE 7-8 / RIR 2-3.

Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduces impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

FUNCIONAL • SEMANA 6 • SESIÓN B

Bloque BUILD • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8-10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
KETTLEBELL SWING		4	10-15	60-90 s	Ejecución: El movimiento nace de la bisagra de cadera. La kettlebell flota por el impulso de la cadera, no por levantarla con los brazos. RPE 7-8 / RIR 2-3.
BATTLE ROPE		4	20-30 s	45-60 s	Ejecución: Mantén una base estable y genera ondas con movimientos rápidos pero controlados de brazos. RPE 7-8 / RIR 2-3.
ZANCADA ATRÁS		4	8-10/lado	60 s	Ejecución: Da un paso atrás, controla la bajada y vuelve empujando con la pierna delantera. RPE 7-8 / RIR 2-3.
LANZAMIENTO DE BALÓN A PARED		4	8-10	60 s	Ejecución: Usa un balón y una pared adecuados. Impulsa desde piernas y cadera y recoge con control. RPE 7-8 / RIR 2-3.
SENTADILLA CON BANDA		4	12-15	45-60 s	Ejecución: Mantén tensión de la banda y realiza una sentadilla estable, evitando que las rodillas colapsen hacia dentro. RPE 7-8 / RIR 2-3.
FARMER CARRY		3	30-40 m	60 s	Ejecución: Transporta cargas simétricas con postura erguida y pasos controlados. RPE 7-8 / RIR 2-3.

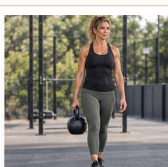
Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduces impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

FUNCIONAL • SEMANA 6 • SESIÓN C

Bloque BUILD • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8-10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PESO MUERTO CON KETTLEBELL		4	8-10	75-90 s	Ejecución: Bisagra de cadera, espalda neutra y extensión potente pero controlada. RPE 7-8 / RIR 2-3.
STEP-UP FUNCIONAL		4	8-10/lado	60 s	Ejecución: Sube con control y estabiliza antes de bajar. RPE 7-8 / RIR 2-3.
SENTADILLA CON BANDA		4	12-15	45-60 s	Ejecución: Mantén tensión de la banda y controla la profundidad. RPE 7-8 / RIR 2-3.
EMPUJE DE TRINEO		4	15-25 m	60-90 s	Ejecución: Inclina ligeramente el cuerpo, brazos firmes y pasos constantes. Usa una carga que no altere la técnica. RPE 7-8 / RIR 2-3.
SUITCASE CARRY		3	20-30 m/lado	45-60 s	Ejecución: Evita inclinarte hacia la carga. Camina estable y respira de forma continua. RPE 7-8 / RIR 2-3.
SENTADILLA CON BALÓN MEDICINAL		4	10-12	60 s	Ejecución: Balón cerca del pecho, cadera atrás y subida controlada. RPE 7-8 / RIR 2-3.

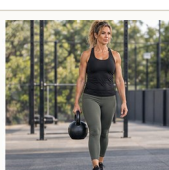
Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduces impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

FUNCIONAL • SEMANA 7 • SESIÓN A

Bloque BUILD • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8-10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PESO MUERTO CON KETTLEBELL		4	8-10	75-90 s	Ejecución: Coloca la kettlebell entre los pies. Lleva la cadera atrás, mantén la espalda neutra y ponte de pie empujando el suelo. RPE 8 / RIR 2.
SENTADILLA CON BALÓN MEDICINAL		4	10-12	60 s	Ejecución: Sujeta el balón cerca del pecho. Desciende con control y sube manteniendo el tronco estable. RPE 8 / RIR 2.
STEP-UP FUNCIONAL		4	8-10/lado	60 s	Ejecución: Sube a una superficie estable. Empuja con la pierna de apoyo y controla el descenso. RPE 8 / RIR 2.
FARMER CARRY		4	30-40 m	60 s	Ejecución: Camina erguida con una carga en cada mano. Pasos cortos, mirada al frente y abdomen activo. RPE 8 / RIR 2.
BEAR CRAWL		4	20-30 s	60 s	Ejecución: Manos bajo hombros y rodillas cerca del suelo. Avanza con pasos cortos sin balancear excesivamente la pelvis. RPE 8 / RIR 2.
SUITCASE CARRY		3	20-30 m/lado	45-60 s	Ejecución: Transporta una carga a un lado sin inclinar el tronco. Mantén pelvis y hombros nivelados. RPE 8 / RIR 2.

Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduces impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

FUNCIONAL • SEMANA 7 • SESIÓN B

Bloque BUILD • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8-10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
KETTLEBELL SWING		4	10-15	60-90 s	Ejecución: El movimiento nace de la bisagra de cadera. La kettlebell flota por el impulso de la cadera, no por levantarla con los brazos. RPE 8 / RIR 2.
BATTLE ROPE		4	20-30 s	45-60 s	Ejecución: Mantén una base estable y genera ondas con movimientos rápidos pero controlados de brazos. RPE 8 / RIR 2.
ZANCADA ATRÁS		4	8-10/lado	60 s	Ejecución: Da un paso atrás, controla la bajada y vuelve empujando con la pierna delantera. RPE 8 / RIR 2.
LANZAMIENTO DE BALÓN A PARED		4	8-10	60 s	Ejecución: Usa un balón y una pared adecuados. Impulsa desde piernas y cadera y recoge con control. RPE 8 / RIR 2.
SENTADILLA CON BANDA		4	12-15	45-60 s	Ejecución: Mantén tensión de la banda y realiza una sentadilla estable, evitando que las rodillas colapsen hacia dentro. RPE 8 / RIR 2.
FARMER CARRY		3	30-40 m	60 s	Ejecución: Transporta cargas simétricas con postura erguida y pasos controlados. RPE 8 / RIR 2.

Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduzcas impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

FUNCIONAL • SEMANA 7 • SESIÓN C

Bloque BUILD • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8-10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PESO MUERTO CON KETTLEBELL		4	8-10	75-90 s	Ejecución: Bisagra de cadera, espalda neutra y extensión potente pero controlada. RPE 8 / RIR 2.
STEP-UP FUNCIONAL		4	8-10/lado	60 s	Ejecución: Sube con control y estabiliza antes de bajar. RPE 8 / RIR 2.
SENTADILLA CON BANDA		4	12-15	45-60 s	Ejecución: Mantén tensión de la banda y controla la profundidad. RPE 8 / RIR 2.
EMPUJE DE TRINEO		4	15-25 m	60-90 s	Ejecución: Inclina ligeramente el cuerpo, brazos firmes y pasos constantes. Usa una carga que no altere la técnica. RPE 8 / RIR 2.
SUITCASE CARRY		3	20-30 m/lado	45-60 s	Ejecución: Evita inclinarte hacia la carga. Camina estable y respira de forma continua. RPE 8 / RIR 2.
SENTADILLA CON BALÓN MEDICINAL		4	10-12	60 s	Ejecución: Balón cerca del pecho, cadera atrás y subida controlada. RPE 8 / RIR 2.

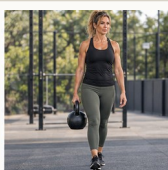
Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduces impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

FUNCIONAL • SEMANA 8 • SESIÓN A

Bloque BUILD • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8-10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PESO MUERTO CON KETTLEBELL		3	8-10	75-90 s	Ejecución: Coloca la kettlebell entre los pies. Lleva la cadera atrás, mantén la espalda neutra y ponte de pie empujando el suelo. RPE 7-8 / RIR 2-3.
SENTADILLA CON BALÓN MEDICINAL		3	10-12	60 s	Ejecución: Sujeta el balón cerca del pecho. Desciende con control y sube manteniendo el tronco estable. RPE 7-8 / RIR 2-3.
STEP-UP FUNCIONAL		3	8-10/lado	60 s	Ejecución: Sube a una superficie estable. Empuja con la pierna de apoyo y controla el descenso. RPE 7-8 / RIR 2-3.
FARMER CARRY		3	30-40 m	60 s	Ejecución: Camina erguida con una carga en cada mano. Pasos cortos, mirada al frente y abdomen activo. RPE 7-8 / RIR 2-3.
BEAR CRAWL		3	20-30 s	60 s	Ejecución: Manos bajo hombros y rodillas cerca del suelo. Avanza con pasos cortos sin balancear excesivamente la pelvis. RPE 7-8 / RIR 2-3.
SUITCASE CARRY		2	20-30 m/lado	45-60 s	Ejecución: Transporta una carga a un lado sin inclinar el tronco. Mantén pelvis y hombros nivelados. RPE 7-8 / RIR 2-3.

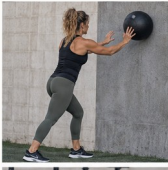
Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduces impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

FUNCIONAL • SEMANA 8 • SESIÓN B

Bloque BUILD • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8-10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
KETTLEBELL SWING		3	10-15	60-90 s	Ejecución: El movimiento nace de la bisagra de cadera. La kettlebell flota por el impulso de la cadera, no por levantarla con los brazos. RPE 7-8 / RIR 2-3.
BATTLE ROPE		3	20-30 s	45-60 s	Ejecución: Mantén una base estable y genera ondas con movimientos rápidos pero controlados de brazos. RPE 7-8 / RIR 2-3.
ZANCADA ATRÁS		3	8-10/lado	60 s	Ejecución: Da un paso atrás, controla la bajada y vuelve empujando con la pierna delantera. RPE 7-8 / RIR 2-3.
LANZAMIENTO DE BALÓN A PARED		3	8-10	60 s	Ejecución: Usa un balón y una pared adecuados. Impulsa desde piernas y cadera y recoge con control. RPE 7-8 / RIR 2-3.
SENTADILLA CON BANDA		3	12-15	45-60 s	Ejecución: Mantén tensión de la banda y realiza una sentadilla estable, evitando que las rodillas colapsen hacia dentro. RPE 7-8 / RIR 2-3.
FARMER CARRY		2	30-40 m	60 s	Ejecución: Transporta cargas simétricas con postura erguida y pasos controlados. RPE 7-8 / RIR 2-3.

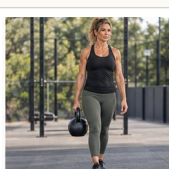
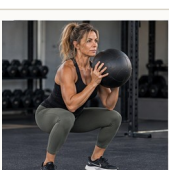
Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduces impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

FUNCIONAL • SEMANA 8 • SESIÓN C

Bloque BUILD • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8-10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PESO MUERTO CON KETTLEBELL		3	8-10	75-90 s	Ejecución: Bisagra de cadera, espalda neutra y extensión potente pero controlada. RPE 7-8 / RIR 2-3.
STEP-UP FUNCIONAL		3	8-10/lado	60 s	Ejecución: Sube con control y estabiliza antes de bajar. RPE 7-8 / RIR 2-3.
SENTADILLA CON BANDA		3	12-15	45-60 s	Ejecución: Mantén tensión de la banda y controla la profundidad. RPE 7-8 / RIR 2-3.
EMPUJE DE TRINEO		3	15-25 m	60-90 s	Ejecución: Inclina ligeramente el cuerpo, brazos firmes y pasos constantes. Usa una carga que no altere la técnica. RPE 7-8 / RIR 2-3.
SUITCASE CARRY		2	20-30 m/lado	45-60 s	Ejecución: Evita inclinarte hacia la carga. Camina estable y respira de forma continua. RPE 7-8 / RIR 2-3.
SENTADILLA CON BALÓN MEDICINAL		3	10-12	60 s	Ejecución: Balón cerca del pecho, cadera atrás y subida controlada. RPE 7-8 / RIR 2-3.

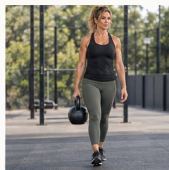
Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduces impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

FUNCIONAL • SEMANA 9 • SESIÓN A

Bloque VITAL • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8–10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PESO MUERTO CON KETTLEBELL		4	8–10	75–90 s	Ejecución: Coloca la kettlebell entre los pies. Lleva la cadera atrás, mantén la espalda neutra y ponte de pie empujando el suelo. RPE 7–8 / RIR 2–3.
SENTADILLA CON BALÓN MEDICINAL		4	10–12	60 s	Ejecución: Sujeta el balón cerca del pecho. Desciende con control y sube manteniendo el tronco estable. RPE 7–8 / RIR 2–3.
STEP-UP FUNCIONAL		4	8–10/lado	60 s	Ejecución: Sube a una superficie estable. Empuja con la pierna de apoyo y controla el descenso. RPE 7–8 / RIR 2–3.
FARMER CARRY		4	30–40 m	60 s	Ejecución: Camina erguida con una carga en cada mano. Pasos cortos, mirada al frente y abdomen activo. RPE 7–8 / RIR 2–3.
BEAR CRAWL		4	20–30 s	60 s	Ejecución: Manos bajo hombros y rodillas cerca del suelo. Avanza con pasos cortos sin balancear excesivamente la pelvis. RPE 7–8 / RIR 2–3.
SUITCASE CARRY		3	20–30 m/lado	45–60 s	Ejecución: Transporta una carga a un lado sin inclinar el tronco. Mantén pelvis y hombros nivelados. RPE 7–8 / RIR 2–3.

Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduces impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

FUNCIONAL • SEMANA 9 • SESIÓN B

Bloque VITAL • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8-10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
KETTLEBELL SWING		4	10-15	60-90 s	Ejecución: El movimiento nace de la bisagra de cadera. La kettlebell flota por el impulso de la cadera, no por levantarla con los brazos. RPE 7-8 / RIR 2-3.
BATTLE ROPE		4	20-30 s	45-60 s	Ejecución: Mantén una base estable y genera ondas con movimientos rápidos pero controlados de brazos. RPE 7-8 / RIR 2-3.
ZANCADA ATRÁS		4	8-10/lado	60 s	Ejecución: Da un paso atrás, controla la bajada y vuelve empujando con la pierna delantera. RPE 7-8 / RIR 2-3.
LANZAMIENTO DE BALÓN A PARED		4	8-10	60 s	Ejecución: Usa un balón y una pared adecuados. Impulsa desde piernas y cadera y recoge con control. RPE 7-8 / RIR 2-3.
SENTADILLA CON BANDA		4	12-15	45-60 s	Ejecución: Mantén tensión de la banda y realiza una sentadilla estable, evitando que las rodillas colapsen hacia dentro. RPE 7-8 / RIR 2-3.
FARMER CARRY		3	30-40 m	60 s	Ejecución: Transporta cargas simétricas con postura erguida y pasos controlados. RPE 7-8 / RIR 2-3.

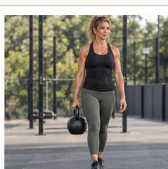
Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduces impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

FUNCIONAL • SEMANA 9 • SESIÓN C

Bloque VITAL • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8-10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PESO MUERTO CON KETTLEBELL		4	8-10	75-90 s	Ejecución: Bisagra de cadera, espalda neutra y extensión potente pero controlada. RPE 7-8 / RIR 2-3.
STEP-UP FUNCIONAL		4	8-10/lado	60 s	Ejecución: Sube con control y estabiliza antes de bajar. RPE 7-8 / RIR 2-3.
SENTADILLA CON BANDA		4	12-15	45-60 s	Ejecución: Mantén tensión de la banda y controla la profundidad. RPE 7-8 / RIR 2-3.
EMPUJE DE TRINEO		4	15-25 m	60-90 s	Ejecución: Inclina ligeramente el cuerpo, brazos firmes y pasos constantes. Usa una carga que no altere la técnica. RPE 7-8 / RIR 2-3.
SUITCASE CARRY		3	20-30 m/lado	45-60 s	Ejecución: Evita inclinarte hacia la carga. Camina estable y respira de forma continua. RPE 7-8 / RIR 2-3.
SENTADILLA CON BALÓN MEDICINAL		4	10-12	60 s	Ejecución: Balón cerca del pecho, cadera atrás y subida controlada. RPE 7-8 / RIR 2-3.

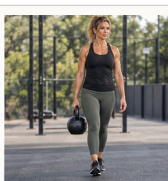
Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduces impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

FUNCIONAL • SEMANA 10 • SESIÓN A

Bloque VITAL • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8-10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PESO MUERTO CON KETTLEBELL		4	8-10	75-90 s	Ejecución: Coloca la kettlebell entre los pies. Lleva la cadera atrás, mantén la espalda neutra y ponte de pie empujando el suelo. RPE 8 / RIR 2.
SENTADILLA CON BALÓN MEDICINAL		4	10-12	60 s	Ejecución: Sujeta el balón cerca del pecho. Desciende con control y sube manteniendo el tronco estable. RPE 8 / RIR 2.
STEP-UP FUNCIONAL		4	8-10/lado	60 s	Ejecución: Sube a una superficie estable. Empuja con la pierna de apoyo y controla el descenso. RPE 8 / RIR 2.
FARMER CARRY		4	30-40 m	60 s	Ejecución: Camina erguida con una carga en cada mano. Pasos cortos, mirada al frente y abdomen activo. RPE 8 / RIR 2.
BEAR CRAWL		4	20-30 s	60 s	Ejecución: Manos bajo hombros y rodillas cerca del suelo. Avanza con pasos cortos sin balancear excesivamente la pelvis. RPE 8 / RIR 2.
SUITCASE CARRY		3	20-30 m/lado	45-60 s	Ejecución: Transporta una carga a un lado sin inclinar el tronco. Mantén pelvis y hombros nivelados. RPE 8 / RIR 2.

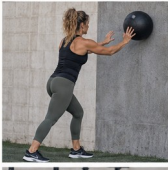
Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduces impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

FUNCIONAL • SEMANA 10 • SESIÓN B

Bloque VITAL • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8-10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
KETTLEBELL SWING		4	10-15	60-90 s	Ejecución: El movimiento nace de la bisagra de cadera. La kettlebell flota por el impulso de la cadera, no por levantarla con los brazos. RPE 8 / RIR 2.
BATTLE ROPE		4	20-30 s	45-60 s	Ejecución: Mantén una base estable y genera ondas con movimientos rápidos pero controlados de brazos. RPE 8 / RIR 2.
ZANCADA ATRÁS		4	8-10/lado	60 s	Ejecución: Da un paso atrás, controla la bajada y vuelve empujando con la pierna delantera. RPE 8 / RIR 2.
LANZAMIENTO DE BALÓN A PARED		4	8-10	60 s	Ejecución: Usa un balón y una pared adecuados. Impulsa desde piernas y cadera y recoge con control. RPE 8 / RIR 2.
SENTADILLA CON BANDA		4	12-15	45-60 s	Ejecución: Mantén tensión de la banda y realiza una sentadilla estable, evitando que las rodillas colapsen hacia dentro. RPE 8 / RIR 2.
FARMER CARRY		3	30-40 m	60 s	Ejecución: Transporta cargas simétricas con postura erguida y pasos controlados. RPE 8 / RIR 2.

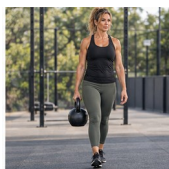
Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduzcas impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

FUNCIONAL • SEMANA 10 • SESIÓN C

Bloque VITAL • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8-10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PESO MUERTO CON KETTLEBELL		4	8-10	75-90 s	Ejecución: Bisagra de cadera, espalda neutra y extensión potente pero controlada. RPE 8 / RIR 2.
STEP-UP FUNCIONAL		4	8-10/lado	60 s	Ejecución: Sube con control y estabiliza antes de bajar. RPE 8 / RIR 2.
SENTADILLA CON BANDA		4	12-15	45-60 s	Ejecución: Mantén tensión de la banda y controla la profundidad. RPE 8 / RIR 2.
EMPUJE DE TRINEO		4	15-25 m	60-90 s	Ejecución: Inclina ligeramente el cuerpo, brazos firmes y pasos constantes. Usa una carga que no altere la técnica. RPE 8 / RIR 2.
SUITCASE CARRY		3	20-30 m/lado	45-60 s	Ejecución: Evita inclinarte hacia la carga. Camina estable y respira de forma continua. RPE 8 / RIR 2.
SENTADILLA CON BALÓN MEDICINAL		4	10-12	60 s	Ejecución: Balón cerca del pecho, cadera atrás y subida controlada. RPE 8 / RIR 2.

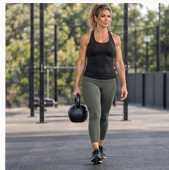
Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduces impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

FUNCIONAL • SEMANA 11 • SESIÓN A

Bloque VITAL • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8-10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PESO MUERTO CON KETTLEBELL		4	8-10	75-90 s	Ejecución: Coloca la kettlebell entre los pies. Lleva la cadera atrás, mantén la espalda neutra y ponte de pie empujando el suelo. RPE 8-9 / RIR 1-2.
SENTADILLA CON BALÓN MEDICINAL		4	10-12	60 s	Ejecución: Sujeta el balón cerca del pecho. Desciende con control y sube manteniendo el tronco estable. RPE 8-9 / RIR 1-2.
STEP-UP FUNCIONAL		4	8-10/lado	60 s	Ejecución: Sube a una superficie estable. Empuja con la pierna de apoyo y controla el descenso. RPE 8-9 / RIR 1-2.
FARMER CARRY		4	30-40 m	60 s	Ejecución: Camina erguida con una carga en cada mano. Pasos cortos, mirada al frente y abdomen activo. RPE 8-9 / RIR 1-2.
BEAR CRAWL		4	20-30 s	60 s	Ejecución: Manos bajo hombros y rodillas cerca del suelo. Avanza con pasos cortos sin balancear excesivamente la pelvis. RPE 8-9 / RIR 1-2.
SUITCASE CARRY		3	20-30 m/lado	45-60 s	Ejecución: Transporta una carga a un lado sin inclinar el tronco. Mantén pelvis y hombros nivelados. RPE 8-9 / RIR 1-2.

Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduces impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

FUNCIONAL • SEMANA 11 • SESIÓN B

Bloque VITAL • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8-10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
KETTLEBELL SWING		4	10-15	60-90 s	Ejecución: El movimiento nace de la bisagra de cadera. La kettlebell flota por el impulso de la cadera, no por levantarla con los brazos. RPE 8-9 / RIR 1-2.
BATTLE ROPE		4	20-30 s	45-60 s	Ejecución: Mantén una base estable y genera ondas con movimientos rápidos pero controlados de brazos. RPE 8-9 / RIR 1-2.
ZANCADA ATRÁS		4	8-10/lado	60 s	Ejecución: Da un paso atrás, controla la bajada y vuelve empujando con la pierna delantera. RPE 8-9 / RIR 1-2.
LANZAMIENTO DE BALÓN A PARED		4	8-10	60 s	Ejecución: Usa un balón y una pared adecuados. Impulsa desde piernas y cadera y recoge con control. RPE 8-9 / RIR 1-2.
SENTADILLA CON BANDA		4	12-15	45-60 s	Ejecución: Mantén tensión de la banda y realiza una sentadilla estable, evitando que las rodillas colapsen hacia dentro. RPE 8-9 / RIR 1-2.
FARMER CARRY		3	30-40 m	60 s	Ejecución: Transporta cargas simétricas con postura erguida y pasos controlados. RPE 8-9 / RIR 1-2.

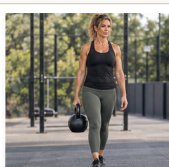
Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduces impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

FUNCIONAL • SEMANA 11 • SESIÓN C

Bloque VITAL • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8-10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PESO MUERTO CON KETTLEBELL		4	8-10	75-90 s	Ejecución: Bisagra de cadera, espalda neutra y extensión potente pero controlada. RPE 8-9 / RIR 1-2.
STEP-UP FUNCIONAL		4	8-10/lado	60 s	Ejecución: Sube con control y estabiliza antes de bajar. RPE 8-9 / RIR 1-2.
SENTADILLA CON BANDA		4	12-15	45-60 s	Ejecución: Mantén tensión de la banda y controla la profundidad. RPE 8-9 / RIR 1-2.
EMPUJE DE TRINEO		4	15-25 m	60-90 s	Ejecución: Inclina ligeramente el cuerpo, brazos firmes y pasos constantes. Usa una carga que no altere la técnica. RPE 8-9 / RIR 1-2.
SUITCASE CARRY		3	20-30 m/lado	45-60 s	Ejecución: Evita inclinarte hacia la carga. Camina estable y respira de forma continua. RPE 8-9 / RIR 1-2.
SENTADILLA CON BALÓN MEDICINAL		4	10-12	60 s	Ejecución: Balón cerca del pecho, cadera atrás y subida controlada. RPE 8-9 / RIR 1-2.

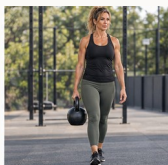
Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduces impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

FUNCIONAL • SEMANA 12 • SESIÓN A

Bloque VITAL • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8-10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PESO MUERTO CON KETTLEBELL		3	8-10	75-90 s	Ejecución: Coloca la kettlebell entre los pies. Lleva la cadera atrás, mantén la espalda neutra y ponte de pie empujando el suelo. RPE 7 / RIR 3.
SENTADILLA CON BALÓN MEDICINAL		3	10-12	60 s	Ejecución: Sujeta el balón cerca del pecho. Desciende con control y sube manteniendo el tronco estable. RPE 7 / RIR 3.
STEP-UP FUNCIONAL		3	8-10/lado	60 s	Ejecución: Sube a una superficie estable. Empuja con la pierna de apoyo y controla el descenso. RPE 7 / RIR 3.
FARMER CARRY		3	30-40 m	60 s	Ejecución: Camina erguida con una carga en cada mano. Pasos cortos, mirada al frente y abdomen activo. RPE 7 / RIR 3.
BEAR CRAWL		3	20-30 s	60 s	Ejecución: Manos bajo hombros y rodillas cerca del suelo. Avanza con pasos cortos sin balancear excesivamente la pelvis. RPE 7 / RIR 3.
SUITCASE CARRY		2	20-30 m/lado	45-60 s	Ejecución: Transporta una carga a un lado sin inclinar el tronco. Mantén pelvis y hombros nivelados. RPE 7 / RIR 3.

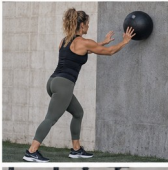
Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduces impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

FUNCIONAL • SEMANA 12 • SESIÓN B

Bloque VITAL • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8-10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
KETTLEBELL SWING		3	10-15	60-90 s	Ejecución: El movimiento nace de la bisagra de cadera. La kettlebell flota por el impulso de la cadera, no por levantarla con los brazos. RPE 7 / RIR 3.
BATTLE ROPE		3	20-30 s	45-60 s	Ejecución: Mantén una base estable y genera ondas con movimientos rápidos pero controlados de brazos. RPE 7 / RIR 3.
ZANCADA ATRÁS		3	8-10/lado	60 s	Ejecución: Da un paso atrás, controla la bajada y vuelve empujando con la pierna delantera. RPE 7 / RIR 3.
LANZAMIENTO DE BALÓN A PARED		3	8-10	60 s	Ejecución: Usa un balón y una pared adecuados. Impulsa desde piernas y cadera y recoge con control. RPE 7 / RIR 3.
SENTADILLA CON BANDA		3	12-15	45-60 s	Ejecución: Mantén tensión de la banda y realiza una sentadilla estable, evitando que las rodillas colapsen hacia dentro. RPE 7 / RIR 3.
FARMER CARRY		2	30-40 m	60 s	Ejecución: Transporta cargas simétricas con postura erguida y pasos controlados. RPE 7 / RIR 3.

Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduzcas impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

FUNCIONAL • SEMANA 12 • SESIÓN C

Bloque VITAL • Fuerza funcional y capacidad física

Calentamiento: 8-10 min. Incluye movilidad dinámica, marcha, bisagra de cadera, sentadilla sin carga y una serie de prueba del primer ejercicio.

EJERCICIO	IMAGEN DE EJECUCIÓN	SERIES	REPETICIONES O TIEMPO	DESCANSO	EXPLICACIÓN TÉCNICA
PESO MUERTO CON KETTLEBELL		3	8-10	75-90 s	Ejecución: Bisagra de cadera, espalda neutra y extensión potente pero controlada. RPE 7 / RIR 3.
STEP-UP FUNCIONAL		3	8-10/lado	60 s	Ejecución: Sube con control y estabiliza antes de bajar. RPE 7 / RIR 3.
SENTADILLA CON BANDA		3	12-15	45-60 s	Ejecución: Mantén tensión de la banda y controla la profundidad. RPE 7 / RIR 3.
EMPUJE DE TRINEO		3	15-25 m	60-90 s	Ejecución: Inclina ligeramente el cuerpo, brazos firmes y pasos constantes. Usa una carga que no altere la técnica. RPE 7 / RIR 3.
SUITCASE CARRY		2	20-30 m/lado	45-60 s	Ejecución: Evita inclinarte hacia la carga. Camina estable y respira de forma continua. RPE 7 / RIR 3.
SENTADILLA CON BALÓN MEDICINAL		3	10-12	60 s	Ejecución: Balón cerca del pecho, cadera atrás y subida controlada. RPE 7 / RIR 3.

Adaptación: si no dispones del material, sustituye por una variante doméstica equivalente. No introduces impactos o movimientos rápidos si tu perfil no los tolera.

SEMÁFORO VITAL+: ● completa • ● reduce volumen/carga • ● recuperación activa. Prioriza siempre la técnica.

21. Cierre VITAL+

Has llegado al final del programa VITAL+. A partir de aquí, utiliza lo aprendido para entrenar con más confianza, escuchar tus sensaciones y progresar de forma constante. Recuerda que no necesitas hacerlo perfecto: necesitas encontrar una forma de entrenar que puedas mantener y adaptar a tu vida.

Tu objetivo no es entrenar contra tu cuerpo, sino aprender a trabajar con él. Fuerza, energía y confianza se construyen sesión a sesión.