

KILOPACE

DIARIO DE ENTRENAMIENTO N.º 08

19 DE OCTUBRE DE 2026

Tu diario de gimnasio de 12 semanas

Un plan centrado en glúteos con fuerza de cuerpo completo

Inferior A • Superior A • Inferior B • Glúteos

RUTINA SEMANAL

33

SERIES DE GLÚTEO / SEMANA (SEMANAS 1-4)

60 min

DURACIÓN DE LA SESIÓN

ESTE DIARIO PERTENECE A

EMPEZADO EL



kilopace.com

Contenido

03 Tus números

Calculados a partir de tus respuestas. Sobre estos números se construye todo el plan.

05 Cómo usar este diario

Los glúteos crecen con carga progresiva a lo largo de meses; las 4 primeras semanas son sobre todo para aprender los ejercicios.

Notas del entrenador 06

07 El programa

Un plan centrado en glúteos con fuerza de cuerpo completo

Tren inferior A · enfoque glúteo 08

Tren superior A 09

Tren inferior B · piernas y bisagra 10

Glúteos y core 11

Calentamiento (6 minutos) 12

16 Páginas semanales

Marca cada sesión cuando la completes

29 Registros

Página de progreso: mejores marcas 31

Controles corporales 32

Notas 33

Referencias 35

CAPÍTULO 01

Tus números

Calculados a partir de tus respuestas. Sobre estos números se construye todo el plan.

TUS NÚMEROS

Un plan centrado en glúteos con fuerza de cuerpo completo

Inferior A · Superior A · Inferior B · Glúteos

RUTINA SEMANAL

33

SERIES DE GLÚTEO / SEMANA (SEMANAS 1-4)

60 min

DURACIÓN DE LA SESIÓN

100 g

PROTEÍNA

ANTES DE EMPEZAR

Información general de fitness, no consejo médico. Para y busca ayuda si sientes dolor en el pecho, mareo o un dolor agudo.

TARJETA DE BOLSILLO

KILOPACE

Rutina semanal: Inferior A · Superior A · Inferior B · Glúteos

Series de glúteo / semana (semanas 1-4): 33

Duración de la sesión: 60 min

Proteína: 100 g

RECÓRTALA Y LLÉVALA CONTIGO

CAPÍTULO 02

Cómo usar este diario

Los glúteos crecen con carga progresiva a lo largo de meses; las 4 primeras semanas son sobre todo para aprender los ejercicios.

CÓMO USAR ESTE DIARIO

Cómo usar este diario

- 01 Entrena los días en orden a lo largo de la semana con al menos un día de descanso.
- 02 Apunta todas las series efectivas; el registro es lo que te dice cuándo subir el peso.
- 03 La semana 12 es más ligera e incluye un test. Escribe tus nuevas mejores marcas en la página de progreso.
- 04 Repite el plan con más peso o pasa al siguiente nivel.

“Llega a tu objetivo de proteína cada día; es la mayor palanca nutricional para el músculo.”

NOTAS DEL ENTRENADOR

- Los glúteos crecen con carga progresiva a lo largo de meses; las 4 primeras semanas son sobre todo para aprender los ejercicios.
- Duerme 7–9 horas; el músculo crece durante la recuperación.
- Tu ciclo puede cambiar lo fuerte que te sientes. En los días bajos, mantén la sesión pero baja el esfuerzo.
- Mide cadera y cintura cada mes, en lugar de pesarte cada día.
- Deja 1–2 reps en la recámara en la mayoría de las series. Llegar al límite en cada rep frena el progreso.

CAPÍTULO 03

El programa

Un plan centrado en glúteos con fuerza de cuerpo completo

01

Cómo funciona la progresión

Este plan usa doble progresión: mantén un peso hasta llegar al máximo del rango de reps en todas las series y luego sube el incremento más pequeño disponible.

- Ejemplo: 3 × 10–12 con 40 kg. Cuando hagas 12, 12, 12, pasa a 42,5 kg y vuelve a empezar en 10.
- RPE 8 significa que podrías hacer 2 reps más con buena técnica.
- Descansa 2–3 minutos en los ejercicios principales y 60–90 segundos en el resto.

02

Tren inferior A · enfoque glúteo

SEMANAS	EJERCICIO	SERIES × REPS	RPE
1–4	Hip thrust con barra	3 × 10–12	7
	Peso muerto rumano	3 × 10–12	7
	Sentadilla búlgara	2 × 12–15	7
	Máquina de abductores	2 × 12–15	7
	Patada de glúteo en polea	2 × 12–15	7
	Hiperextensión a 45° (enfoque glúteo)	2 × 12–15	7
5–8	Hip thrust con barra	4 × 8–10	8
	Peso muerto rumano	4 × 8–10	8
	Sentadilla búlgara	3 × 10–12	8
	Máquina de abductores	3 × 10–12	8
	Patada de glúteo en polea	3 × 10–12	8
	Hiperextensión a 45° (enfoque glúteo)	3 × 10–12	8
9–12	Hip thrust con barra	4 × 8–10	8
	Peso muerto rumano	4 × 8–10	8
	Sentadilla búlgara	3 × 10–12	8
	Máquina de abductores	3 × 10–12	8
	Patada de glúteo en polea	3 × 10–12	8
	Hiperextensión a 45° (enfoque glúteo)	3 × 10–12	8

Tren superior A

SEMANAS	EJERCICIO	SERIES × REPS	RPE
1-4	Jalón al pecho	3 × 10-12	7
	Press de banca con mancuernas	3 × 10-12	7
	Remo sentado en polea	2 × 12-15	7
	Elevaciones laterales	2 × 12-15	7
	Plancha	3 × 30 s	—
	Face pull	2 × 12-15	7
5-8	Jalón al pecho	4 × 8-10	8
	Press de banca con mancuernas	4 × 8-10	8
	Remo sentado en polea	3 × 10-12	8
	Elevaciones laterales	3 × 10-12	8
	Plancha	3 × 40 s	—
	Face pull	3 × 10-12	8
9-12	Jalón al pecho	4 × 8-10	8
	Press de banca con mancuernas	4 × 8-10	8
	Remo sentado en polea	3 × 10-12	8
	Elevaciones laterales	3 × 10-12	8
	Plancha	3 × 50 s	—
	Face pull	3 × 10-12	8

Tren inferior B · piernas y bisagra

SEMANAS	EJERCICIO	SERIES × REPS	RPE
1-4	Sentadilla trasera	3 × 10-12	7
	Prensa de piernas	3 × 10-12	7
	Peso muerto rumano a una pierna	2 × 12-15	7
	Zancadas caminando	2 × 12-15	7
	Curl femoral tumbado	2 × 12-15	7
	Máquina de abductores	2 × 12-15	7
5-8	Sentadilla trasera	4 × 8-10	8
	Prensa de piernas	4 × 8-10	8
	Peso muerto rumano a una pierna	3 × 10-12	8
	Zancadas caminando	3 × 10-12	8
	Curl femoral tumbado	3 × 10-12	8
	Máquina de abductores	3 × 10-12	8
9-12	Sentadilla trasera	4 × 8-10	8
	Prensa de piernas	4 × 8-10	8
	Peso muerto rumano a una pierna	3 × 10-12	8
	Zancadas caminando	3 × 10-12	8
	Curl femoral tumbado	3 × 10-12	8
	Máquina de abductores	3 × 10-12	8

05

Glúteos y core

SEMANAS	EJERCICIO	SERIES × REPS	RPE
1-4	Hip thrust con barra	3 × 10-12	7
	Pull-through en polea	2 × 12-15	7
	Frog pumps	2 × 12-15	7
	Máquina de abductores	2 × 12-15	7
	Plancha lateral	3 × 30 s	—
	Patada de glúteo en polea	2 × 12-15	7
5-8	Hip thrust con barra	4 × 8-10	8
	Pull-through en polea	3 × 10-12	8
	Frog pumps	3 × 10-12	8
	Máquina de abductores	3 × 10-12	8
	Plancha lateral	3 × 40 s	—
	Patada de glúteo en polea	3 × 10-12	8
9-12	Hip thrust con barra	4 × 8-10	8
	Pull-through en polea	3 × 10-12	8
	Frog pumps	3 × 10-12	8
	Máquina de abductores	3 × 10-12	8
	Plancha lateral	3 × 50 s	—
	Patada de glúteo en polea	3 × 10-12	8

06

Calentamiento (6 minutos)

- 3 minutos de bici o caminata rápida
- Puente de glúteo × 15
- Sentadilla sin peso × 10
- Dos series ligeras del primer ejercicio

07

Claves de técnica

EJERCICIO	CLAVE
Hip thrust con barra	Barbilla recogida, costillas abajo, empuja con los talones y haz una pausa de un segundo arriba.
Peso muerto rumano	Rodillas ligeramente flexionadas, lleva la cadera atrás, la barra pegada a las piernas; para cuando notes el estiramiento en los isquios.
Sentadilla búlgara	Inclínate un poco hacia delante para trabajar más el glúteo; el talón delantero no se levanta.
Sentadilla trasera	Abdomen firme, siéntate entre los talones, las rodillas siguen la dirección de los pies.

08

Biblioteca de técnica

Cada movimiento de tu plan, con las claves que usan los entrenadores. Léela una vez antes de la semana 1 y vuelve a ella cuando un ejercicio no te salga bien.

EJERCICIO	CLAVES
Press de banca con mancuernas	Pies apoyados, omóplatos juntos y hundidos en el banco · Baja las mancuernas a la mitad del pecho, codos a unos 45°, empuja hacia arriba y ligeramente hacia dentro · No rebotes abajo ni abras los codos a 90°
Jalón al pecho	Agarre algo más abierto que los hombros, muslos fijos bajo el soporte · Lleva la barra a la parte alta del pecho, codos hacia abajo y atrás · No te eches muy atrás ni tires con impulso
Prensa de piernas	Espalda apoyada en el respaldo, pies a la anchura de la cadera en el centro de la plataforma · Baja hasta que las rodillas estén cerca de 90° y empuja con todo el pie · No bloquee las rodillas de golpe arriba ni dejes que la cadera se despegue del asiento

EJERCICIO	CLAVES
Remo sentado en polea	Siéntate erguido, rodillas ligeramente flexionadas, pecho alto · Lleva el agarre a las costillas bajas, codos pegados, junta los omóplatos · No te balancees adelante y atrás para coger impulso
Peso muerto rumano	Barra a la altura de la cadera, agarre a la anchura de los hombros, rodillas ligeramente flexionadas · Lleva la cadera atrás, mantén la barra pegada a las piernas y para a media tibia · No redondees la espalda ni dejes que la barra se aleje del cuerpo
Hip thrust con barra	Hombros en el borde del banco, barra acolchada sobre la cadera, tibias verticales arriba · Empuja con los talones, costillas abajo, pausa de un segundo apretando los glúteos · No arquees la zona lumbar para terminar la repetición
Sentadilla búlgara	Empeine del pie trasero sobre un banco, pie delantero a una zancada larga · Inclínate un poco hacia delante, baja hasta que la rodilla trasera se acerque al suelo y empuja con el talón delantero · No rebotes con la pierna trasera
Máquina de abductores	Siéntate erguido o inclínate un poco hacia delante para trabajar más el glúteo, almohadillas por fuera de las rodillas · Abre las rodillas, pausa de un segundo y vuelve despacio · No dejes que las placas choquen entre repeticiones
Patada de glúteo en polea	Tobillera puesta, manos en la máquina, ligera inclinación hacia delante, cadera recta · Lleva la pierna atrás y un poco hacia fuera y aprieta el glúteo al final · No arquees la zona lumbar para subir más la pierna
Hiperextensión a 45° (enfoque glúteo)	Soporte por debajo del pliegue de la cadera, pies algo abiertos, parte alta de la espalda redondeada · Baja flexionando la cadera y sube apretando los glúteos hasta tener el cuerpo recto · No hiperextiendas la zona lumbar arriba
Sentadilla trasera	Barra en la parte alta de la espalda, pies a la anchura de los hombros, coge aire y activa el abdomen · Siéntate entre los talones al menos hasta la paralela, rodillas en la dirección de los pies · No dejes caer el pecho ni que las rodillas se vayan hacia dentro al subir
Peso muerto rumano a una pierna	De pie sobre una pierna, rodilla ligeramente flexionada, peso en la mano contraria · Inclínate hacia delante desde la cadera, la pierna trasera se estira atrás, cadera paralela al suelo · No dejes que la cadera se abra ni que la espalda se redondee
Zancadas caminando	Mancuernas a los lados, postura erguida · Da un paso largo, baja la rodilla trasera cerca del suelo y sube empujando con el talón delantero · No des pasos cortos ni dejes que la rodilla delantera se vaya hacia dentro
Curl femoral tumbado	Rodillas justo fuera del borde del banco, almohadilla por encima de los talones, cadera pegada · Lleva los talones hacia los glúteos, haz una pausa y baja despacio · No levantes la cadera del banco para terminar la repetición
Elevaciones laterales	Mancuernas ligeras a los lados, codos un poco flexionados, ligera inclinación hacia delante · Sube los brazos hacia los lados hasta la altura de los hombros, guiando con los codos · No encojas los hombros ni subas los pesos con impulso

EJERCICIO	CLAVES
Plancha	Antebrazos bajo los hombros, cuerpo en línea de la cabeza a los talones · Aprieta los glúteos y activa el abdomen como si fueran a darte un toque en la barriga, respira · No dejes caer la cadera ni la subas en pico
Face pull	Cuerda entre la parte alta del pecho y la cara, pulgares hacia atrás · Tira hacia la frente, codos altos, manos terminando junto a las orejas · No te echas hacia atrás ni uses la zona lumbar
Pull-through en polea	De espaldas a una polea baja, cuerda entre las piernas, da un paso adelante · Lleva la cadera atrás y luego adelántala con fuerza apretando los glúteos hasta ponerte erguido · No tires con los brazos ni te echas hacia atrás arriba
Frog pumps	Boca arriba, plantas de los pies juntas, rodillas abiertas, talones cerca de los glúteos · Sube la cadera apretando los glúteos y haz una pausa arriba · No empujes con la zona lumbar ni hagas las repeticiones con prisa
Plancha lateral	Codo bajo el hombro, pies uno encima del otro o rodillas flexionadas para una versión más fácil · Sube la cadera hasta tener el cuerpo en línea recta, respira · No dejes caer la cadera ni que el cuerpo rote hacia atrás
Puente de glúteo	Boca arriba, pies apoyados a la anchura de la cadera, talones cerca de los glúteos · Empuja con los talones para subir la cadera y haz una pausa apretando los glúteos · No arquees la zona lumbar para subir más
Sentadilla sin peso	Pies a la anchura de los hombros, puntas algo hacia fuera, brazos al frente · Siéntate entre los talones hasta la máxima profundidad que controles, rodillas en la dirección de los pies · No dejes que se levanten los talones ni que las rodillas se vayan hacia dentro

09

Si pasa esto, haz esto

Si notas el hip thrust en la zona lumbar	Recoge la barbilla y baja las costillas, acorta el recorrido de arriba y mantén las tibias verticales al final
Si notas el peso muerto rumano en la zona lumbar	Baja el peso, mantén la barra pegada a las piernas y para cuando se estiren los isquios en lugar de bajar más
Si las zancadas y la zancada estática solo te cargan los cuádriceps	Abre más la zancada, inclina un poco el tronco hacia delante y empuja con el talón delantero
Si tus pesos han dejado de subir	Revisa el sueño y la proteína, mantén el mismo peso hasta que todas las series lleguen al máximo del rango y haz la descarga
Si tienes demasiadas agujetas para entrenar	Haz la sesión igualmente con cargas más ligeras; las agujetas disminuyen a medida que te adaptas. Descansa si el dolor es agudo o en una articulación

Si no ves cambios en el espejo

Compara fotos mensuales y tus marcas, come suficiente proteína y dale al menos 12 semanas

10

Glosario

RPE	Esfuerzo percibido: lo dura que se siente una serie en una escala del 1 al 10. 10 es el máximo; 7 significa que podrías haber hecho unas tres repeticiones más.
Repeticiones en reserva	Cuántas repeticiones buenas más podrías haber hecho al terminar la serie. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Tres series de 8 a 10 repeticiones cada una. Elige un peso que te permita llegar al rango con buena técnica.
Descarga	Una semana más ligera, con menos volumen o carga, normalmente cada 4–6 semanas, para que el cuerpo se recupere y se adapte.
Sobrecarga progresiva	Hacer el entrenamiento más exigente poco a poco, con más peso, repeticiones o series, para seguir mejorando.
Doble progresión	Suma primero repeticiones hasta que todas las series lleguen al máximo del rango; luego sube el peso y vuelve a empezar por abajo.
Zona 2 / ritmo suave	Un esfuerzo relajado en el que puedes hablar con frases completas. Construye la base aeróbica y ayuda a recuperarte.
Umbral	El ritmo más exigente que puedes mantener durante una hora aproximadamente; se siente exigente pero llevadero, solo puedes decir unas pocas palabras seguidas.
Tempo / series	Tempo: carrera exigente, sostenida y constante. Series: repeticiones rápidas más cortas con recuperación entre ellas.
GET	Gasto energético total diario: las calorías que gastas en un día, incluidos el ejercicio y la actividad diaria.
Proteína por kg	Proteína diaria según el peso corporal; p. ej., 1,6 g/kg son 112 g para una persona de 70 kg.
Objetivo de fibra	Apunta a unos 25–30 g de fibra al día de verduras, fruta, cereales integrales y legumbres.



CAPÍTULO 04

Páginas semanales

Marca cada sesión cuando la completes

SEMANA

Fundamentos

01

Ejercicios principales 3 × 10–12 @ RPE 7

SEMANA DEL _____

- ☐ Tren inferior A · enfoque glúteo: Hip thrust con barra, Peso muerto rumano, Sentadilla búlgara, Máquina de abductores, Patada de glúteo en polea, Hiperextensión a 45° (enfoque glúteo)
- ☐ Tren superior A: Jalón al pecho, Press de banca con mancuernas, Remo sentado en polea, Elevaciones laterales, Plancha, Face pull
- ☐ Tren inferior B · piernas y bisagra: Sentadilla trasera, Prensa de piernas, Peso muerto rumano a una pierna, Zancadas caminando, Curl femoral tumbado, Máquina de abductores
- ☐ Glúteos y core: Hip thrust con barra, Pull-through en polea, Frog pumps, Máquina de abductores, Plancha lateral, Patada de glúteo en polea

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Fundamentos

02

Ejercicios principales 3 × 10–12 @ RPE 7

SEMANA DEL _____

- ☐ Tren inferior A · enfoque glúteo: Hip thrust con barra, Peso muerto rumano, Sentadilla búlgara, Máquina de abductores, Patada de glúteo en polea, Hiperextensión a 45° (enfoco glúteo)
- ☐ Tren superior A: Jalón al pecho, Press de banca con mancuernas, Remo sentado en polea, Elevaciones laterales, Plancha, Face pull
- ☐ Tren inferior B · piernas y bisagra: Sentadilla trasera, Prensa de piernas, Peso muerto rumano a una pierna, Zancadas caminando, Curl femoral tumbado, Máquina de abductores
- ☐ Glúteos y core: Hip thrust con barra, Pull-through en polea, Frog pumps, Máquina de abductores, Plancha lateral, Patada de glúteo en polea

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Fundamentos

03

Ejercicios principales 3 × 10–12 @ RPE 7

SEMANA DEL _____

- ☐ Tren inferior A · enfoque glúteo: Hip thrust con barra, Peso muerto rumano, Sentadilla búlgara, Máquina de abductores, Patada de glúteo en polea, Hiperextensión a 45° (enfoque glúteo)
- ☐ Tren superior A: Jalón al pecho, Press de banca con mancuernas, Remo sentado en polea, Elevaciones laterales, Plancha, Face pull
- ☐ Tren inferior B · piernas y bisagra: Sentadilla trasera, Prensa de piernas, Peso muerto rumano a una pierna, Zancadas caminando, Curl femoral tumbado, Máquina de abductores
- ☐ Glúteos y core: Hip thrust con barra, Pull-through en polea, Frog pumps, Máquina de abductores, Plancha lateral, Patada de glúteo en polea

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Fundamentos

04

Ejercicios principales 3 × 10–12 @ RPE 7

SEMANA DEL _____

- ☐ Tren inferior A · enfoque glúteo: Hip thrust con barra, Peso muerto rumano, Sentadilla búlgara, Máquina de abductores, Patada de glúteo en polea, Hiperextensión a 45° (enfoco glúteo)
- ☐ Tren superior A: Jalón al pecho, Press de banca con mancuernas, Remo sentado en polea, Elevaciones laterales, Plancha, Face pull
- ☐ Tren inferior B · piernas y bisagra: Sentadilla trasera, Prensa de piernas, Peso muerto rumano a una pierna, Zancadas caminando, Curl femoral tumbado, Máquina de abductores
- ☐ Glúteos y core: Hip thrust con barra, Pull-through en polea, Frog pumps, Máquina de abductores, Plancha lateral, Patada de glúteo en polea

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Desarrollo

05

Ejercicios principales 4 × 8-10 @ RPE 8

SEMANA DEL _____

- ☐ Tren inferior A · enfoque glúteo: Hip thrust con barra, Peso muerto rumano, Sentadilla búlgara, Máquina de abductores, Patada de glúteo en polea, Hiperextensión a 45° (enfoco glúteo)
- ☐ Tren superior A: Jalón al pecho, Press de banca con mancuernas, Remo sentado en polea, Elevaciones laterales, Plancha, Face pull
- ☐ Tren inferior B · piernas y bisagra: Sentadilla trasera, Prensa de piernas, Peso muerto rumano a una pierna, Zancadas caminando, Curl femoral tumbado, Máquina de abductores
- ☐ Glúteos y core: Hip thrust con barra, Pull-through en polea, Frog pumps, Máquina de abductores, Plancha lateral, Patada de glúteo en polea

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Desarrollo

06

Ejercicios principales 4 × 8-10 @ RPE 8

SEMANA DEL _____

- ☐ Tren inferior A · enfoque glúteo: Hip thrust con barra, Peso muerto rumano, Sentadilla búlgara, Máquina de abductores, Patada de glúteo en polea, Hiperextensión a 45° (enfoco glúteo)
- ☐ Tren superior A: Jalón al pecho, Press de banca con mancuernas, Remo sentado en polea, Elevaciones laterales, Plancha, Face pull
- ☐ Tren inferior B · piernas y bisagra: Sentadilla trasera, Prensa de piernas, Peso muerto rumano a una pierna, Zancadas caminando, Curl femoral tumbado, Máquina de abductores
- ☐ Glúteos y core: Hip thrust con barra, Pull-through en polea, Frog pumps, Máquina de abductores, Plancha lateral, Patada de glúteo en polea

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Desarrollo

07

Ejercicios principales 4 × 8-10 @ RPE 8

SEMANA DEL _____

- ☐ Tren inferior A · enfoque glúteo: Hip thrust con barra, Peso muerto rumano, Sentadilla búlgara, Máquina de abductores, Patada de glúteo en polea, Hiperextensión a 45° (enfoco glúteo)
- ☐ Tren superior A: Jalón al pecho, Press de banca con mancuernas, Remo sentado en polea, Elevaciones laterales, Plancha, Face pull
- ☐ Tren inferior B · piernas y bisagra: Sentadilla trasera, Prensa de piernas, Peso muerto rumano a una pierna, Zancadas caminando, Curl femoral tumbado, Máquina de abductores
- ☐ Glúteos y core: Hip thrust con barra, Pull-through en polea, Frog pumps, Máquina de abductores, Plancha lateral, Patada de glúteo en polea

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Desarrollo

08

Ejercicios principales 4 × 8–10 @ RPE 8

SEMANA DEL _____

- ☐ Tren inferior A · enfoque glúteo: Hip thrust con barra, Peso muerto rumano, Sentadilla búlgara, Máquina de abductores, Patada de glúteo en polea, Hiperextensión a 45° (enfoco glúteo)
- ☐ Tren superior A: Jalón al pecho, Press de banca con mancuernas, Remo sentado en polea, Elevaciones laterales, Plancha, Face pull
- ☐ Tren inferior B · piernas y bisagra: Sentadilla trasera, Prensa de piernas, Peso muerto rumano a una pierna, Zancadas caminando, Curl femoral tumbado, Máquina de abductores
- ☐ Glúteos y core: Hip thrust con barra, Pull-through en polea, Frog pumps, Máquina de abductores, Plancha lateral, Patada de glúteo en polea

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Fuerza

09

Ejercicios principales 4 × 8-10 @ RPE 8

SEMANA DEL _____

- ☐ Tren inferior A · enfoque glúteo: Hip thrust con barra, Peso muerto rumano, Sentadilla búlgara, Máquina de abductores, Patada de glúteo en polea, Hiperextensión a 45° (enfoco glúteo)
- ☐ Tren superior A: Jalón al pecho, Press de banca con mancuernas, Remo sentado en polea, Elevaciones laterales, Plancha, Face pull
- ☐ Tren inferior B · piernas y bisagra: Sentadilla trasera, Prensa de piernas, Peso muerto rumano a una pierna, Zancadas caminando, Curl femoral tumbado, Máquina de abductores
- ☐ Glúteos y core: Hip thrust con barra, Pull-through en polea, Frog pumps, Máquina de abductores, Plancha lateral, Patada de glúteo en polea

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Fuerza

10

Ejercicios principales 4 × 8-10 @ RPE 8

SEMANA DEL _____

- ☐ Tren inferior A · enfoque glúteo: Hip thrust con barra, Peso muerto rumano, Sentadilla búlgara, Máquina de abductores, Patada de glúteo en polea, Hiperextensión a 45° (enfoco glúteo)
- ☐ Tren superior A: Jalón al pecho, Press de banca con mancuernas, Remo sentado en polea, Elevaciones laterales, Plancha, Face pull
- ☐ Tren inferior B · piernas y bisagra: Sentadilla trasera, Prensa de piernas, Peso muerto rumano a una pierna, Zancadas caminando, Curl femoral tumbado, Máquina de abductores
- ☐ Glúteos y core: Hip thrust con barra, Pull-through en polea, Frog pumps, Máquina de abductores, Plancha lateral, Patada de glúteo en polea

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Fuerza

11

Ejercicios principales 4 × 8-10 @ RPE 8

SEMANA DEL _____

- ☐ Tren inferior A · enfoque glúteo: Hip thrust con barra, Peso muerto rumano, Sentadilla búlgara, Máquina de abductores, Patada de glúteo en polea, Hiperextensión a 45° (enfoco glúteo)
- ☐ Tren superior A: Jalón al pecho, Press de banca con mancuernas, Remo sentado en polea, Elevaciones laterales, Plancha, Face pull
- ☐ Tren inferior B · piernas y bisagra: Sentadilla trasera, Prensa de piernas, Peso muerto rumano a una pierna, Zancadas caminando, Curl femoral tumbado, Máquina de abductores
- ☐ Glúteos y core: Hip thrust con barra, Pull-through en polea, Frog pumps, Máquina de abductores, Plancha lateral, Patada de glúteo en polea

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Fuerza

12

Semana más ligera: 2 series por ejercicio a RPE 6 y luego pon a prueba tus mejores marcas

SEMANA DEL _____

- ☐ Tren inferior A · enfoque glúteo: Hip thrust con barra, Peso muerto rumano, Sentadilla búlgara, Máquina de abductores, Patada de glúteo en polea, Hiperextensión a 45° (enfoque glúteo)
- ☐ Tren superior A: Jalón al pecho, Press de banca con mancuernas, Remo sentado en polea, Elevaciones laterales, Plancha, Face pull
- ☐ Tren inferior B · piernas y bisagra: Sentadilla trasera, Prensa de piernas, Peso muerto rumano a una pierna, Zancadas caminando, Curl femoral tumbado, Máquina de abductores
- ☐ Glúteos y core: Hip thrust con barra, Pull-through en polea, Frog pumps, Máquina de abductores, Plancha lateral, Patada de glúteo en polea

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana



CAPÍTULO 05

Registros

REGISTROS

Registro de entrenamiento

REGISTROS

Página de progreso: mejores marcas

EJERCICIO	SEMANA 1	SEMANA 6	SEMANA 12

REGISTROS

Controles corporales

FECHA	PESO	CADERA	CINTURA	NOTAS

NOTAS

Grid of dotted lines for notes.

NOTAS

Grid of dotted lines for notes.

REFERENCIAS

1. Schoenfeld, Ogborn & Krieger (2017) Dose-response relationship between weekly resistance training volume and increases in muscle mass. J Sports Sci
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27433992/>
2. ACSM Position Stand: Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults (2009)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/>
3. Morton et al. (2018) A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength. Br J Sports Med
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28698222/>

Esfuerzos pequeños, constantes y honestos. Ese es todo el secreto.

Creado para ti el 19 de octubre de 2026

Este diario es de uso personal de quien lo compró. Por favor, no lo distribuyas.

Kilopace · kilopace.com