

KILOPACE

DIARIO DE ENTRENAMIENTO N.º 13

19 DE OCTUBRE DE 2026

Tu diario de kettlebell

Ocho semanas de sesiones eficientes con kettlebell para perder grasa y ganar fuerza

12 kg

KETTLEBELL PARA SWINGS

8 kg

KETTLEBELL PARA PRESS

12 kg

TU KETTLEBELL

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

Al principio es normal que se fatigue el agarre; el magnesio y un agarre en gancho firme ayudan.

Notas del entrenador 06

07 El programa

Ocho semanas de sesiones eficientes con kettlebell para perder grasa y ganar fuerza

Tu plan de 8 semanas 08

Cómo progresar 09

Biblioteca de técnica 09

Si pasa esto, haz esto 10

Glosario 11

12 Páginas semanales

Marca cada sesión cuando la completes

21 Registros

Notas 23

Referencias 25

CAPÍTULO 01

Tus números

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

TUS NÚMEROS

Ocho semanas de sesiones eficientes con kettlebell para perder grasa y ganar fuerza

12 kg

KETTLEBELL PARA SWINGS

8 kg

KETTLEBELL PARA PRESS

12 kg

TU KETTLEBELL

A · B · C

PATRÓN SEMANAL

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

Kettlebell para swings: 12 kg

Kettlebell para press: 8 kg

Tu kettlebell: 12 kg

Patrón semanal: A · B · C

RECÓRTALA Y LLÉVALA CONTIGO

CAPÍTULO 02

Cómo usar este diario

Al principio es normal que se fatigue el agarre; el magnesio y un agarre en gancho firme ayudan.

CÓMO USAR ESTE DIARIO

Cómo usar este diario

- 01 Calienta 5 minutos con halos, sentadillas goblet y swings ligeros.
- 02 Descansa 60–90 segundos entre series de fuerza.
- 03 Apunta el peso de la kettlebell en cada sesión.
- 04 Si estás empezando, deja un día de descanso después de cada día de EMOM.

“Asienta el hombro: mantén la kettlebell cerca en las cargadas para proteger el antebrazo.”

NOTAS DEL ENTRENADOR

- Al principio es normal que se fatigue el agarre; el magnesio y un agarre en gancho firme ayudan.
- Sesiones cortas e intensas hechas con constancia ganan a sesiones largas hechas de vez en cuando.
- Come suficiente proteína para ganar la fuerza que estás entrenando.
- Entrena descalzo o con calzado plano en los swings y las sentadillas.
- Si lo notas en la espalda, tu cadera no está haciendo el trabajo. Grábate una serie y revísala.

CAPÍTULO 03

El programa

Ocho semanas de sesiones eficientes con kettlebell para
perder grasa y ganar fuerza

01

El swing, bien hecho

“El swing es una bisagra de cadera, no una sentadilla ni una elevación frontal. La kettlebell flota porque tu cadera se extiende con fuerza.”

- Lleva la kettlebell atrás y alta entre los muslos, como un pase hacia atrás en el fútbol americano.
- Ponte de pie con fuerza: glúteos apretados, rodillas bloqueadas, costillas abajo; la kettlebell flota hasta la altura del pecho.
- Deja caer la kettlebell; haz la bisagra solo cuando los antebrazos toquen la cadera.
- Suelta el aire con fuerza arriba en cada repetición.

02

Tu plan de 8 semanas

SEMANAS	SESIÓN	EJERCICIO	SERIES × REPS
1-4	Entrenamiento A · bisagra y press	Swing a dos manos	3 × 8
		Cargada a una mano	3 × 8
		Press por encima de la cabeza a una mano	3 × 8
		Remo a una mano	3 × 8
		Dead bug con kettlebell	3 × 5 por lado
1-4	Entrenamiento B · sentadilla y tirón	Sentadilla goblet	3 × 8
		Remo a una mano	3 × 8
		Peso muerto a una pierna	3 × 8
		Halo	3 × 5 por lado
		Paseo del granjero o con maleta	4 × 40 m
5-8	Entrenamiento A · bisagra y press	Swing a dos manos	4 × 6
		Cargada a una mano	4 × 6

SEMANAS	SESIÓN	EJERCICIO	SERIES × REPS
5-8	Entrenamiento B · sentadilla y tirón	Press por encima de la cabeza a una mano	4 × 6
		Remo a una mano	4 × 6
		Dead bug con kettlebell	3 × 5 por lado
		Sentadilla goblet	4 × 6
		Remo a una mano	4 × 6
		Peso muerto a una pierna	4 × 6
		Halo	3 × 5 por lado
		Paseo del granjero o con maleta	4 × 40 m

03

Cómo progresar

- Sube repeticiones antes que peso: cuando todas las series se sientan como RPE 7, añade una repetición por serie la semana siguiente.
- Pasa a una kettlebell más pesada cuando llegues al máximo del rango con una técnica limpia.
- Entre dos tamaños de kettlebell, usa la más pesada en las primeras series y la más ligera en el resto.

04

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
Paseo del granjero	Un peso pesado en cada mano, postura erguida, hombros atrás y abajo · Camina con pasos cortos y rápidos, respira de forma constante, agarra fuerte · No te inclines ni dejes que los pesos se balanceen
Dead bug	Boca arriba, brazos hacia el techo, rodillas sobre la cadera a 90° · Suelta el aire y baja despacio el brazo y la pierna contrarios, luego cambia · No dejes que la zona lumbar se despegue del suelo; si pasa, acorta el recorrido
Sentadilla goblet	Sujeta la mancuerna en vertical a la altura del pecho, pies a la anchura de los hombros · Siéntate entre los talones, codos por dentro de las rodillas, pecho alto · No dejes que se levanten los talones ni que las rodillas se vayan hacia dentro

EJERCICIO	CLAVES
Swing a dos manos	Pies algo más abiertos que la cadera, kettlebell un palmo por delante · Llévala atrás y alta, extiende la cadera con fuerza para ponerte erguido; la kettlebell flota hasta el pecho · No lo conviertas en una sentadilla ni la subas con los brazos
Cargada a una mano	Lleva la kettlebell atrás como en un swing · Mantén el codo pegado y deja que la kettlebell gire alrededor de la muñeca hasta la posición de rack · No dejes que dé la vuelta y te golpee el antebrazo
Press por encima de la cabeza a una mano	Desde el rack, glúteos y abdomen firmes · Empuja hacia arriba y ligeramente atrás hasta que el bíceps quede junto a la oreja · No te echas hacia atrás para terminar la repetición
Remo a una mano	Mano libre en un banco, espalda recta · Lleva la kettlebell hacia la cadera, omóplato atrás · No gires el tronco para levantar más
Dead bug con kettlebell	Kettlebell sujeta por encima del pecho, zona lumbar pegada al suelo · Baja despacio la pierna contraria mientras la kettlebell se queda quieta · No dejes que la espalda se arquee y se despegue del suelo
Peso muerto a una pierna	Kettlebell en la mano contraria a la pierna de apoyo · Haz la bisagra formando una línea larga de la cabeza al talón trasero · No abras la cadera; mantén las dos caderas paralelas al suelo
Halo	Kettlebell boca abajo sujeta por las asas, glúteos apretados · Haz círculos cerca de la cabeza, en los dos sentidos · No inclines el tronco para hacer sitio
Paseo del granjero o con maleta	Postura erguida, hombros abajo · Camina con pasos cortos y rápidos, kettlebell quieta al costado · No te inclines hacia la kettlebell ni hacia el lado contrario

05

Si pasa esto, haz esto

Si notas los swings en la zona lumbar	Haz más bisagra y menos sentadilla; grábate una serie de lado
Si te salen moratones en los antebrazos en las cargadas	Mantén el codo más pegado y el recorrido de la kettlebell más cerrado
Si te falla el agarre antes que la cadera	Usa magnesio y divide las series en tandas más cortas
Si tu kettlebell se te queda ligera	Añade repeticiones, baja más despacio o pasa a versiones a una mano
Si no puedes hacer press con la siguiente kettlebell	Haz series extra con la más ligera y negativas lentas con la más pesada
Si te duelen los hombros por encima de la cabeza	Cambia a press en el suelo y consulta a un fisioterapeuta si continúa

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

Fuerza 3 × 8 · EMOM 8 min × 8

01

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento A · bisagra y press: Swing a dos manos, Cargada a una mano, Press por encima de la cabeza a una mano, Remo a una mano, Dead bug con kettlebell
- ☐ Entrenamiento B · sentadilla y tirón: Sentadilla goblet, Remo a una mano, Peso muerto a una pierna, Halo, Paseo del granjero o con maleta
- ☐ EMOM de swings: 8 × Swing a dos manos al inicio de cada minuto durante 8 min

	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 3 × 8 · EMOM 10 min × 8

02

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento A · bisagra y press: Swing a dos manos, Cargada a una mano, Press por encima de la cabeza a una mano, Remo a una mano, Dead bug con kettlebell
- ☐ Entrenamiento B · sentadilla y tirón: Sentadilla goblet, Remo a una mano, Peso muerto a una pierna, Halo, Paseo del granjero o con maleta
- ☐ EMOM de swings: 8 × Swing a dos manos al inicio de cada minuto durante 10 min

	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 3 × 8 · EMOM 12 min × 8

03

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento A · bisagra y press: Swing a dos manos, Cargada a una mano, Press por encima de la cabeza a una mano, Remo a una mano, Dead bug con kettlebell
- ☐ Entrenamiento B · sentadilla y tirón: Sentadilla goblet, Remo a una mano, Peso muerto a una pierna, Halo, Paseo del granjero o con maleta
- ☐ EMOM de swings: 8 × Swing a dos manos al inicio de cada minuto durante 12 min

	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 3 × 8 · EMOM 14 min × 8

04

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento A · bisagra y press: Swing a dos manos, Cargada a una mano, Press por encima de la cabeza a una mano, Remo a una mano, Dead bug con kettlebell
- ☐ Entrenamiento B · sentadilla y tirón: Sentadilla goblet, Remo a una mano, Peso muerto a una pierna, Halo, Paseo del granjero o con maleta
- ☐ EMOM de swings: 8 × Swing a dos manos al inicio de cada minuto durante 14 min

	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 4 × 6 · EMOM 12 min × 10

05

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento A · bisagra y press: Swing a dos manos, Cargada a una mano, Press por encima de la cabeza a una mano, Remo a una mano, Dead bug con kettlebell
- ☐ Entrenamiento B · sentadilla y tirón: Sentadilla goblet, Remo a una mano, Peso muerto a una pierna, Halo, Paseo del granjero o con maleta
- ☐ EMOM de swings: 10 × Swing a dos manos al inicio de cada minuto durante 12 min

	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 4 × 6 · EMOM 14 min × 10

06

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento A · bisagra y press: Swing a dos manos, Cargada a una mano, Press por encima de la cabeza a una mano, Remo a una mano, Dead bug con kettlebell
- ☐ Entrenamiento B · sentadilla y tirón: Sentadilla goblet, Remo a una mano, Peso muerto a una pierna, Halo, Paseo del granjero o con maleta
- ☐ EMOM de swings: 10 × Swing a dos manos al inicio de cada minuto durante 14 min

	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 4 × 6 · EMOM 16 min × 10

07

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento A · bisagra y press: Swing a dos manos, Cargada a una mano, Press por encima de la cabeza a una mano, Remo a una mano, Dead bug con kettlebell
- ☐ Entrenamiento B · sentadilla y tirón: Sentadilla goblet, Remo a una mano, Peso muerto a una pierna, Halo, Paseo del granjero o con maleta
- ☐ EMOM de swings: 10 × Swing a dos manos al inicio de cada minuto durante 16 min

	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 4 × 6 · EMOM 18 min × 10

08

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento A · bisagra y press: Swing a dos manos, Cargada a una mano, Press por encima de la cabeza a una mano, Remo a una mano, Dead bug con kettlebell
- ☐ Entrenamiento B · sentadilla y tirón: Sentadilla goblet, Remo a una mano, Peso muerto a una pierna, Halo, Paseo del granjero o con maleta
- ☐ EMOM de swings: 10 × Swing a dos manos al inicio de cada minuto durante 18 min

	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

NOTAS

Grid of dots for notes.

NOTAS

Grid of dots for notes.

REFERENCIAS

1. Lake & Lauder (2012) Kettlebell swing training improves maximal and explosive strength. J Strength Cond Res

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22580981/>

2. ACSM Position Stand: Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults (2009)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/>

3. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

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