

KILOPACE

DIARIO DE ENTRENAMIENTO N.º 03

19 DE OCTUBRE DE 2026

Tu diario de fuerza para la menopausia de 12 semanas

Fuerza progresiva para músculo, huesos y energía

3 (A · B · A)

SESIONES DE FUERZA / SEMANA

98 g

PROTEÍNA DIARIA

33 g

PROTEÍNA POR COMIDA

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

El músculo y el hueso responden a la carga. Levantar más peso del que te resulta habitual es seguro si progresas poco a poco.

Notas del entrenador

06

07

El programa

Fuerza progresiva para músculo, huesos y energía

Progresión de 12 semanas · Entrenamiento B

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

25

Registros

Registro de sueño y síntomas

27

Notas

28

Referencias

30

CAPÍTULO 01

Tus números

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

TUS NÚMEROS

Fuerza progresiva para músculo, huesos y energía

3 (A · B · A)

SESIONES DE FUERZA / SEMANA

98 g

PROTEÍNA DIARIA

33 g

PROTEÍNA POR COMIDA

7500

PASOS DIARIOS

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

Sesiones de fuerza / semana: 3 (A · B · A)

Proteína diaria: 98 g

Proteína por comida: 33 g

Pasos diarios: 7500

RECÓRTALA Y LLÉVALA CONTIGO

CAPÍTULO 02

Cómo usar este diario

El músculo y el hueso responden a la carga. Levantar más peso del que te resulta habitual es seguro si progresas poco a poco.

CÓMO USAR ESTE DIARIO

Cómo usar este diario

- 01 Haz los entrenamientos en días no consecutivos siempre que puedas.
- 02 Apunta en el registro de entrenamiento el peso que usaste en cada sesión.
- 03 ¿Sofocos, mal sueño o un mal día? Haz la sesión a RPE 6 en lugar de saltártela.
- 04 Las semanas 1-4 son para la técnica. Resiste la tentación de ir deprisa.

“La proteína en cada comida importa más a medida que bajan los estrógenos; apunta a la cifra por comida de la portada.”

NOTAS DEL ENTRENADOR

- El músculo y el hueso responden a la carga. Levantar más peso del que te resulta habitual es seguro si progresas poco a poco.
- En muchas mujeres, el entrenamiento de fuerza mejora el sueño en pocas semanas.
- La grasa abdominal responde al balance calórico global y al músculo, no a los abdominales.
- Si tienes pérdidas de orina al saltar o levantar peso, consulta a un fisioterapeuta de suelo pélvico; es frecuente y tiene tratamiento.
- Camina casi todos los días. Los pasos son la forma más sencilla de cuidar el corazón y el azúcar en sangre.

CAPÍTULO 03

El programa

Fuerza progresiva para músculo, huesos y energía

01

Progresión de 12 semanas · Entrenamiento A

SEMANAS	FASE	EJERCICIO	SERIES × REPS ESFUERZO (RPE)	
1-4	Fundamentos	Prensa de piernas o sentadilla con barra	2 × 12	6-7
		Press de banca con mancuernas	2 × 12	6-7
		Jalón al pecho	2 × 12	6-7
		Press Pallof	2 × 12	6-7
5-8	Fuerza	Prensa de piernas o sentadilla con barra	3 × 8-10	7-8
		Press de banca con mancuernas	3 × 8-10	7-8
		Jalón al pecho	3 × 8-10	7-8
		Press Pallof	3 × 8-10	7-8
9-12	Fuerza y potencia	Prensa de piernas o sentadilla con barra	3 × 8-10	7-8
		Press de banca con mancuernas	3 × 8-10	7-8
		Jalón al pecho	3 × 8-10	7-8
		Press Pallof	3 × 8-10	7-8

02

Progresión de 12 semanas · Entrenamiento B

SEMANAS	FASE	EJERCICIO	SERIES × REPS ESFUERZO (RPE)	
1-4	Fundamentos	Peso muerto con barra hexagonal	2 × 12	6-7
		Zancadas caminando (mancuernas)	2 × 12	6-7
		Press de hombro sentado con mancuernas	2 × 12	6-7
		Paseo del granjero	2 × 12	6-7
5-8	Fuerza	Peso muerto con barra hexagonal	3 × 8-10	7-8
		Zancadas caminando (mancuernas)	3 × 8-10	7-8
		Press de hombro sentado con mancuernas	3 × 8-10	7-8

SEMANAS	FASE	EJERCICIO	SERIES × REPS	ESFUERZO (RPE)
9–12	Fuerza y potencia	Paseo del granjero	3 × 8–10	7–8
		Peso muerto con barra hexagonal	3 × 8–10	7–8
		Zancadas caminando (mancuernas)	3 × 8–10	7–8
		Press de hombro sentado con mancuernas	3 × 8–10	7–8
		Paseo del granjero	3 × 8–10	7–8

03

Cómo progresar

- Cuando completes el máximo del rango de reps en todas las series con buena técnica, sube un poco el peso la próxima vez.
- Un esfuerzo (RPE) de 7 significa que podrías hacer unas 3 reps más; 8, unas 2.
- Descansa de 90 segundos a 2 minutos entre series de los ejercicios principales.

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
Prensa de piernas o sentadilla con barra	Prensa: pies en el centro de la plataforma, a la anchura de la cadera; sentadilla: barra en la parte alta de la espalda, abdomen firme antes de bajar · Baja hasta que los muslos estén casi paralelos y empuja el suelo · No dejes que la zona lumbar se despegue del respaldo ni se redondee abajo
Peso muerto con barra hexagonal	Colócate en el centro de la barra, agarra las asas, cadera más alta que las rodillas · Abdomen firme, empuja el suelo y ponte erguido apretando los glúteos · No tires de la barra de golpe ni te eches hacia atrás arriba
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

EJERCICIO	CLAVES
Zancadas caminando (mancuernas)	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 que lleven la rodilla delantera muy por delante de los dedos
Press de hombro sentado con mancuernas	Siéntate erguido con respaldo, mancuernas a la altura de los hombros, palmas al frente o enfrentadas · Empuja hasta estirar los brazos y baja con control hasta la altura de las orejas · No arquees la zona lumbar separándola del respaldo
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
Press Pallof	De lado a una polea o banda a la altura del pecho, pies a la anchura de la cadera · Empuja el agarre hacia delante y aguanta, resistiendo el giro · No gires hacia el anclaje ni contengas la respiración
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 bloques las rodillas de golpe arriba ni dejes que la cadera se despegue del asiento
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

05

Si pasa esto, haz esto

Si los sofocos te interrumpen el entrenamiento	Entrena en la parte más fresca del día, vístete por capas, ten agua fría cerca y apunta desencadenantes como el alcohol o la cafeína
Si duermes mal y estás demasiado cansada para levantar peso	Haz la sesión a RPE 6 con menos series en lugar de saltártela; una sesión corta también cuenta
Si te duelen las articulaciones	Calienta 8–10 minutos, usa tempos más lentos y máquinas, y consulta a un médico o fisioterapeuta si el dolor es agudo, hay hinchazón o dura más de 48 horas
Si tienes pérdidas de orina al saltar o al levantar mucho peso	Suelta el aire en el esfuerzo, reduce la carga y consulta a una fisioterapeuta de suelo pélvico; es frecuente y tiene tratamiento
Si el peso sube poco a poco a pesar de entrenar	Mide la cintura y la fuerza, no solo la báscula; prioriza la proteína en cada comida y los pasos diarios
Si tus pesos dejan de subir	Usa la doble progresión, quédate en el rango de repeticiones hasta que todas las series lleguen al máximo y haz la descarga prevista cada cuarta semana

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

2 × 12 @ RPE 6–7

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas o sentadilla con barra, Press de banca con mancuernas, Jalón al pecho, Press Pallof
- ☐ Entrenamiento B: Peso muerto con barra hexagonal, Zancadas caminando (mancuernas), Press de hombro sentado con mancuernas, Paseo del granjero
- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas o sentadilla con barra, Press de banca con mancuernas, Jalón al pecho, Press Pallof
- ☐ Cada día: 98 g de proteína · 7500 pasos

	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

2 × 12 @ RPE 6–7

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento B: Peso muerto con barra hexagonal, Zancadas caminando (mancuernas), Press de hombro sentado con mancuernas, Paseo del granjero
- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas o sentadilla con barra, Press de banca con mancuernas, Jalón al pecho, Press Pallof
- ☐ Entrenamiento B: Peso muerto con barra hexagonal, Zancadas caminando (mancuernas), Press de hombro sentado con mancuernas, Paseo del granjero
- ☐ Cada día: 98 g de proteína · 7500 pasos

	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

2 × 12 @ RPE 6–7

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas o sentadilla con barra, Press de banca con mancuernas, Jalón al pecho, Press Pallof
- ☐ Entrenamiento B: Peso muerto con barra hexagonal, Zancadas caminando (mancuernas), Press de hombro sentado con mancuernas, Paseo del granjero
- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas o sentadilla con barra, Press de banca con mancuernas, Jalón al pecho, Press Pallof
- ☐ Cada día: 98 g de proteína · 7500 pasos

	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

2 × 12 @ RPE 6–7

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento B: Peso muerto con barra hexagonal, Zancadas caminando (mancuernas), Press de hombro sentado con mancuernas, Paseo del granjero
- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas o sentadilla con barra, Press de banca con mancuernas, Jalón al pecho, Press Pallof
- ☐ Entrenamiento B: Peso muerto con barra hexagonal, Zancadas caminando (mancuernas), Press de hombro sentado con mancuernas, Paseo del granjero
- ☐ Cada día: 98 g de proteína · 7500 pasos

	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

05

3 × 8–10 @ RPE 7–8

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas o sentadilla con barra, Press de banca con mancuernas, Jalón al pecho, Press Pallof
- ☐ Entrenamiento B: Peso muerto con barra hexagonal, Zancadas caminando (mancuernas), Press de hombro sentado con mancuernas, Paseo del granjero
- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas o sentadilla con barra, Press de banca con mancuernas, Jalón al pecho, Press Pallof
- ☐ Cada día: 98 g de proteína · 7500 pasos

	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

06

3 x 8-10 @ RPE 7-8

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento B: Peso muerto con barra hexagonal, Zancadas caminando (mancuernas), Press de hombro sentado con mancuernas, Paseo del granjero
- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas o sentadilla con barra, Press de banca con mancuernas, Jalón al pecho, Press Pallof
- ☐ Entrenamiento B: Peso muerto con barra hexagonal, Zancadas caminando (mancuernas), Press de hombro sentado con mancuernas, Paseo del granjero
- ☐ Cada día: 98 g de proteína · 7500 pasos

	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

07

3 × 8–10 @ RPE 7–8

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas o sentadilla con barra, Press de banca con mancuernas, Jalón al pecho, Press Pallof
- ☐ Entrenamiento B: Peso muerto con barra hexagonal, Zancadas caminando (mancuernas), Press de hombro sentado con mancuernas, Paseo del granjero
- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas o sentadilla con barra, Press de banca con mancuernas, Jalón al pecho, Press Pallof
- ☐ Cada día: 98 g de proteína · 7500 pasos

	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

08

3 × 8–10 @ RPE 7–8

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento B: Peso muerto con barra hexagonal, Zancadas caminando (mancuernas), Press de hombro sentado con mancuernas, Paseo del granjero
- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas o sentadilla con barra, Press de banca con mancuernas, Jalón al pecho, Press Pallof
- ☐ Entrenamiento B: Peso muerto con barra hexagonal, Zancadas caminando (mancuernas), Press de hombro sentado con mancuernas, Paseo del granjero
- ☐ Cada día: 98 g de proteína · 7500 pasos

	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 y potencia

09

3 × 8–10 @ RPE 7–8

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas o sentadilla con barra, Press de banca con mancuernas, Jalón al pecho, Press Pallof
- ☐ Entrenamiento B: Peso muerto con barra hexagonal, Zancadas caminando (mancuernas), Press de hombro sentado con mancuernas, Paseo del granjero
- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas o sentadilla con barra, Press de banca con mancuernas, Jalón al pecho, Press Pallof
- ☐ Cada día: 98 g de proteína · 7500 pasos

	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 y potencia

10

3 × 8–10 @ RPE 7–8

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento B: Peso muerto con barra hexagonal, Zancadas caminando (mancuernas), Press de hombro sentado con mancuernas, Paseo del granjero
- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas o sentadilla con barra, Press de banca con mancuernas, Jalón al pecho, Press Pallof
- ☐ Entrenamiento B: Peso muerto con barra hexagonal, Zancadas caminando (mancuernas), Press de hombro sentado con mancuernas, Paseo del granjero
- ☐ Cada día: 98 g de proteína · 7500 pasos

	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 y potencia

11

3 × 8–10 @ RPE 7–8

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas o sentadilla con barra, Press de banca con mancuernas, Jalón al pecho, Press Pallof
- ☐ Entrenamiento B: Peso muerto con barra hexagonal, Zancadas caminando (mancuernas), Press de hombro sentado con mancuernas, Paseo del granjero
- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas o sentadilla con barra, Press de banca con mancuernas, Jalón al pecho, Press Pallof
- ☐ Cada día: 98 g de proteína · 7500 pasos

	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 y potencia

12

3 × 8–10 @ RPE 7–8

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento B: Peso muerto con barra hexagonal, Zancadas caminando (mancuernas), Press de hombro sentado con mancuernas, Paseo del granjero
- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas o sentadilla con barra, Press de banca con mancuernas, Jalón al pecho, Press Pallof
- ☐ Entrenamiento B: Peso muerto con barra hexagonal, Zancadas caminando (mancuernas), Press de hombro sentado con mancuernas, Paseo del granjero
- ☐ Cada día: 98 g de proteína · 7500 pasos

	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

Registro de entrenamiento

REGISTROS

Registro de sueño y síntomas

[illegible]

NOTAS

Grid of dotted lines for notes.

NOTAS

Grid of dots for notes.

REFERENCIAS

1. Watson et al. (2018) LIFTMOR trial: high-intensity resistance and impact training improves bone in postmenopausal women with low bone mass. J Bone Miner Res
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28975661/>
2. The 2022 hormone therapy position statement of The North American Menopause Society
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35797481/>
3. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
4. NHS: Menopause — things you can do
<https://www.nhs.uk/conditions/menopause/things-you-can-do/>

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