

# KILOPACE

DIARIO DE ENTRENAMIENTO N.º 14

19 DE OCTUBRE DE 2026

## Tu diario de movilidad de 30 días

Rutinas diarias para contrarrestar muchas horas sentado

**Caderas, Isquios, Parte alta de la espalda**

ENFOQUE

**15 min**

MINUTOS AL DÍA

**5**

DÍAS POR SEMANA

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 rango llega cuando tu sistema nervioso confía en una posición; despacio y a menudo es lo que funciona.

Notas del entrenador

06

## 07 El programa

Rutinas diarias para contrarrestar muchas horas sentado

Tu calendario de 30 días

08

Biblioteca de ejercicios

10

Si pasa esto, haz esto

11

Glosario

11

## 13 Páginas semanales

Marca cada sesión cuando la completes

## 19 Registros

Notas

22

Referencias

24

CAPÍTULO 01

---

# Tus números

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

## TUS NÚMEROS

# Rutinas diarias para contrarrestar muchas horas sentado

**Caderas, Isquios, Parte alta de la espalda**

ENFOQUE

**15 min**

MINUTOS AL DÍA

**5**

DÍAS POR SEMANA

**10**

EJERCICIOS

## 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

Enfoque: Caderas, Isquios, Parte alta de la espalda

Minutos al día: 15 min

Días por semana: 5

Ejercicios: 10

RECÓRTALA Y LLÉVALA CONTIGO

CAPÍTULO 02

---

# Cómo usar este diario

El rango llega cuando tu sistema nervioso confía en una posición; despacio y a menudo es lo que funciona.

## CÓMO USAR ESTE DIARIO

# Cómo usar este diario

- 01 Haz la rutina a la misma hora cada día; el hábito gana a la intensidad.
- 02 Respira despacio; estira hasta una tensión ligera, nunca hasta el dolor.
- 03 Calienta primero con 3 minutos de caminata o marcha.
- 04 Usa el registro para apuntar qué notaste tenso y cómo ha cambiado.

---

“El trabajo activo al final del rango convierte la nueva flexibilidad en movilidad útil.”

---

## NOTAS DEL ENTRENADOR

- El rango llega cuando tu sistema nervioso confía en una posición; despacio y a menudo es lo que funciona.
- Estirar antes de levantar mucho peso está bien si los aguantes son cortos.
- Cuenta con notar cambios en dos a cuatro semanas, no en días.
- Un dolor agudo, de pinzamiento o como un calambre nervioso significa aflojar y cambiar la posición.

CAPÍTULO 03

---

# El programa

Rutinas diarias para contrarrestar muchas horas sentado

01

# Tus cuatro tests

Haz los tests el día 1, el 15 y el 30, en caliente y a la misma hora del día. Apunta aquí los resultados.

| TEST                | CÓMO                                                                            | RESULTADO          |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Tocarte los pies    | Rodillas estiradas, baja las manos y mide de la punta de los dedos al suelo     | ____ / ____ / ____ |
| Sentadilla profunda | Talones apoyados, pecho alto, tiempo de aguante en segundos                     | ____ / ____ / ____ |
| Rascarse la espalda | Una mano por arriba, otra por abajo, separación entre las puntas de los dedos   | ____ / ____ / ____ |
| Rodilla a la pared  | Talón apoyado, distancia de los dedos a la pared con la que la rodilla aún toca | ____ / ____ / ____ |

02

# Tu calendario de 30 días

| DÍA | SESIÓN               | EJERCICIOS                                                                                                                                                                                         |
|-----|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | Día de test          | Paloma · Sentadilla cosaca · Aguante en sentadilla profunda · Flossing de isquios · Medio spagat · Gato-vaca — 30 s por lado, respirando con calma                                                 |
| 2   | Rutina               | Aguante en sentadilla profunda · Flossing de isquios · Medio spagat · Gato-vaca · Libro abierto · Enhebrar la aguja — 30 s por lado, respirando con calma                                          |
| 3   | Rutina               | Medio spagat · Gato-vaca · Libro abierto · Enhebrar la aguja · Cambio de cadera 90/90 · Estiramiento del sofá — 30 s por lado, respirando con calma                                                |
| 4   | Camina 20–30 minutos | —                                                                                                                                                                                                  |
| 5   | Rutina               | Cambio de cadera 90/90 · Estiramiento del sofá · Paloma · Sentadilla cosaca · Aguante en sentadilla profunda · Flossing de isquios — 30 s por lado, respirando con calma                           |
| 6   | Rutina               | Paloma · Sentadilla cosaca · Aguante en sentadilla profunda · Flossing de isquios · Medio spagat · Gato-vaca — 30 s por lado, respirando con calma                                                 |
| 7   | Camina 20–30 minutos | —                                                                                                                                                                                                  |
| 8   | Rutina               | Medio spagat · Gato-vaca · Libro abierto · Enhebrar la aguja · Cambio de cadera 90/90 · Estiramiento del sofá — 40 s de aguante, luego 3 × 10 s de contracciones activas suaves al final del rango |

| DÍA | SESIÓN               | EJERCICIOS                                                                                                                                                                                                              |
|-----|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9   | Rutina               | Libro abierto · Enhebrar la aguja · Cambio de cadera 90/90 · Estiramiento del sofá · Paloma · Sentadilla cosaca — 40 s de aguante, luego 3 × 10 s de contracciones activas suaves al final del rango                    |
| 10  | Rutina               | Cambio de cadera 90/90 · Estiramiento del sofá · Paloma · Sentadilla cosaca · Aguante en sentadilla profunda · Flossing de isquios — 40 s de aguante, luego 3 × 10 s de contracciones activas suaves al final del rango |
| 11  | Camina 20–30 minutos | —                                                                                                                                                                                                                       |
| 12  | Rutina               | Aguante en sentadilla profunda · Flossing de isquios · Medio spagat · Gato-vaca · Libro abierto · Enhebrar la aguja — 40 s de aguante, luego 3 × 10 s de contracciones activas suaves al final del rango                |
| 13  | Rutina               | Medio spagat · Gato-vaca · Libro abierto · Enhebrar la aguja · Cambio de cadera 90/90 · Estiramiento del sofá — 40 s de aguante, luego 3 × 10 s de contracciones activas suaves al final del rango                      |
| 14  | Camina 20–30 minutos | —                                                                                                                                                                                                                       |
| 15  | Día de test          | Cambio de cadera 90/90 · Estiramiento del sofá · Paloma · Sentadilla cosaca · Aguante en sentadilla profunda · Flossing de isquios — 50 s de aguante, luego 3 × 10 s de contracciones activas suaves al final del rango |
| 16  | Rutina               | Paloma · Sentadilla cosaca · Aguante en sentadilla profunda · Flossing de isquios · Medio spagat · Gato-vaca — 50 s de aguante, luego 3 × 10 s de contracciones activas suaves al final del rango                       |
| 17  | Rutina               | Aguante en sentadilla profunda · Flossing de isquios · Medio spagat · Gato-vaca · Libro abierto · Enhebrar la aguja — 50 s de aguante, luego 3 × 10 s de contracciones activas suaves al final del rango                |
| 18  | Camina 20–30 minutos | —                                                                                                                                                                                                                       |
| 19  | Rutina               | Libro abierto · Enhebrar la aguja · Cambio de cadera 90/90 · Estiramiento del sofá · Paloma · Sentadilla cosaca — 50 s de aguante, luego 3 × 10 s de contracciones activas suaves al final del rango                    |
| 20  | Rutina               | Cambio de cadera 90/90 · Estiramiento del sofá · Paloma · Sentadilla cosaca · Aguante en sentadilla profunda · Flossing de isquios — 50 s de aguante, luego 3 × 10 s de contracciones activas suaves al final del rango |
| 21  | Camina 20–30 minutos | —                                                                                                                                                                                                                       |
| 22  | Rutina               | Aguante en sentadilla profunda · Flossing de isquios · Medio spagat · Gato-vaca · Libro abierto · Enhebrar la aguja — 60 s de aguante, luego 3 × 10 s de contracciones activas suaves al final del rango                |
| 23  | Rutina               | Medio spagat · Gato-vaca · Libro abierto · Enhebrar la aguja · Cambio de cadera 90/90 · Estiramiento del sofá — 60 s de aguante, luego 3 × 10 s de contracciones activas suaves al final del rango                      |

| DÍA | SESIÓN               | EJERCICIOS                                                                                                                                                                                                              |
|-----|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24  | Rutina               | Libro abierto · Enhebrar la aguja · Cambio de cadera 90/90 · Estiramiento del sofá · Paloma · Sentadilla cosaca — 60 s de aguante, luego 3 × 10 s de contracciones activas suaves al final del rango                    |
| 25  | Camina 20–30 minutos | —                                                                                                                                                                                                                       |
| 26  | Rutina               | Paloma · Sentadilla cosaca · Aguante en sentadilla profunda · Flossing de isquios · Medio spagat · Gato-vaca — 60 s de aguante, luego 3 × 10 s de contracciones activas suaves al final del rango                       |
| 27  | Rutina               | Aguante en sentadilla profunda · Flossing de isquios · Medio spagat · Gato-vaca · Libro abierto · Enhebrar la aguja — 60 s de aguante, luego 3 × 10 s de contracciones activas suaves al final del rango                |
| 28  | Camina 20–30 minutos | —                                                                                                                                                                                                                       |
| 29  | Rutina               | Libro abierto · Enhebrar la aguja · Cambio de cadera 90/90 · Estiramiento del sofá · Paloma · Sentadilla cosaca — 60 s de aguante, luego 3 × 10 s de contracciones activas suaves al final del rango                    |
| 30  | Día de test          | Cambio de cadera 90/90 · Estiramiento del sofá · Paloma · Sentadilla cosaca · Aguante en sentadilla profunda · Flossing de isquios — 60 s de aguante, luego 3 × 10 s de contracciones activas suaves al final del rango |

03

## Biblioteca de ejercicios

| EJERCICIO                      | CÓMO HACERLO                                                                                                                    |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Paloma                         | Tibia delantera cruzada delante del cuerpo, pierna trasera estirada, cadera recta, inclínate hacia delante con suavidad.        |
| Sentadilla cosaca              | Piernas muy abiertas, baja hacia una cadera con la otra pierna estirada y la punta hacia arriba.                                |
| Aguante en sentadilla profunda | Talones apoyados, los codos empujan las rodillas hacia fuera; agárrate al marco de una puerta si hace falta.                    |
| Flossing de isquios            | Tumbado, sujeta la parte de atrás del muslo y estira y flexiona la rodilla despacio.                                            |
| Medio spagat                   | Pierna delantera estirada, cadera atrás sobre la rodilla trasera, columna larga.                                                |
| Gato-vaca                      | A cuatro patas, redondea y arquea la columna segmento a segmento.                                                               |
| Libro abierto                  | Tumbado de lado con las rodillas flexionadas, abre el brazo de arriba hacia el otro lado mientras las rodillas se quedan abajo. |
| Enhebrar la aguja              | A cuatro patas, desliza un brazo por debajo del otro y gira la parte alta de la espalda.                                        |

| EJERCICIO                     | CÓMO HACERLO                                                                                        |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cambio de cadera 90/90</b> | Siéntate con las dos rodillas flexionadas a 90° y gira de un lado a otro con el pecho alto.         |
| <b>Estiramiento del sofá</b>  | Rodilla trasera en el suelo contra una pared, pie delantero adelantado, aprieta el glúteo de atrás. |

04

## Si pasa esto, haz esto

|                                                                       |                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>Si un estiramiento te pinza en la parte delantera de la cadera</b> | Reduce el rango y bascula la pelvis hacia dentro                        |
| <b>Si notas hormigueo o dolor que baja por una pierna o un brazo</b>  | Deja esa posición; está irritando un nervio                             |
| <b>Si tus tests no mejoran hacia el día 15</b>                        | Alarga los aguantes y añade una segunda sesión corta                    |
| <b>Si al día siguiente tienes muchas agujetas</b>                     | Has ido demasiado lejos; vuelve a una tensión ligera                    |
| <b>Si pierdes lo ganado tras unos días sin hacerlo</b>                | Es normal al principio; la constancia consolida el rango                |
| <b>Si tienes hiperlaxitud y notas las articulaciones inestables</b>   | Prioriza la fuerza al final del rango sobre los aguantes pasivos largos |

05

## Glosario

|                                |                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>RPE</b>                     | 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. |
| <b>Repeticiones en reserva</b> | Cuántas repeticiones buenas más podrías haber hecho al terminar la serie. RIR 2 ≈ RPE 8.                                                                        |
| <b>3 × 8–10</b>                | Tres series de 8 a 10 repeticiones cada una. Elige un peso que te permita llegar al rango con buena técnica.                                                    |
| <b>Descarga</b>                | Una semana más ligera, con menos volumen o carga, normalmente cada 4–6 semanas, para que el cuerpo se recupere y se adapte.                                     |
| <b>Sobrecarga progresiva</b>   | Hacer el entrenamiento más exigente poco a poco, con más peso, repeticiones o series, para seguir mejorando.                                                    |
| <b>Doble progresión</b>        | Suma primero repeticiones hasta que todas las series lleguen al máximo del rango; luego sube el peso y vuelve a empezar por abajo.                              |
| <b>Zona 2 / ritmo suave</b>    | Un esfuerzo relajado en el que puedes hablar con frases completas. Construye la base aeróbica y ayuda a recuperarte.                                            |

|                          |                                                                                                                                                                |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Umbral</b>            | El ritmo más exigente que puedes mantener durante una hora aproximadamente; se siente exigente pero llevadero, solo puedes decir unas pocas palabras seguidas. |
| <b>Tempo / series</b>    | Tempo: carrera exigente, sostenida y constante. Series: repeticiones rápidas más cortas con recuperación entre ellas.                                          |
| <b>GET</b>               | Gasto energético total diario: las calorías que gastas en un día, incluidos el ejercicio y la actividad diaria.                                                |
| <b>Proteína por kg</b>   | Proteína diaria según el peso corporal; p. ej., 1,6 g/kg son 112 g para una persona de 70 kg.                                                                  |
| <b>Objetivo de fibra</b> | 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

Aprende las posiciones ·  
aguantes de 30 s

01

SEMANA DEL \_\_\_\_\_

- Día 1: Día de test + Paloma · Sentadilla cosaca · Aguante en sentadilla profunda · Flossing de isquios · Medio spagat · Gato-vaca — 30 s por lado, respirando con calma
- Día 2: Aguante en sentadilla profunda · Flossing de isquios · Medio spagat · Gato-vaca · Libro abierto · Enhebrar la aguja — 30 s por lado, respirando con calma
- Día 3: Medio spagat · Gato-vaca · Libro abierto · Enhebrar la aguja · Cambio de cadera 90/90 · Estiramiento del sofá — 30 s por lado, respirando con calma
- Día 5: Cambio de cadera 90/90 · Estiramiento del sofá · Paloma · Sentadilla cosaca · Aguante en sentadilla profunda · Flossing de isquios — 30 s por lado, respirando con calma
- Día 6: Paloma · Sentadilla cosaca · Aguante en sentadilla profunda · Flossing de isquios · Medio spagat · Gato-vaca — 30 s por lado, respirando con calma

|         | 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

Aguantes de 40 s con trabajo activo al final del rango

02

SEMANA DEL \_\_\_\_\_

- ☐ Día 8: Medio spagat · Gato-vaca · Libro abierto · Enhebrar la aguja · Cambio de cadera 90/90 · Estiramiento del sofá — 40 s de aguante, luego 3 × 10 s de contracciones activas suaves al final del rango
- ☐ Día 9: Libro abierto · Enhebrar la aguja · Cambio de cadera 90/90 · Estiramiento del sofá · Paloma · Sentadilla cosaca — 40 s de aguante, luego 3 × 10 s de contracciones activas suaves al final del rango
- ☐ Día 10: Cambio de cadera 90/90 · Estiramiento del sofá · Paloma · Sentadilla cosaca · Aguante en sentadilla profunda · Flossing de isquios — 40 s de aguante, luego 3 × 10 s de contracciones activas suaves al final del rango
- ☐ Día 12: Aguante en sentadilla profunda · Flossing de isquios · Medio spagat · Gato-vaca · Libro abierto · Enhebrar la aguja — 40 s de aguante, luego 3 × 10 s de contracciones activas suaves al final del rango
- ☐ Día 13: Medio spagat · Gato-vaca · Libro abierto · Enhebrar la aguja · Cambio de cadera 90/90 · Estiramiento del sofá — 40 s de aguante, luego 3 × 10 s de contracciones activas suaves al final del rango

|         | LUN                   | MAR                   | MIÉ                   | JUE                   | VIE                   | SÁB                   | DOM                   |
|---------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| HECHO   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ENERGÍA | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |
| SUEÑO   | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

SEMANA

Aguantes de 50 s con trabajo activo al final del rango

03

SEMANA DEL \_\_\_\_\_

- ☐ Día 15: Día de test + Cambio de cadera 90/90 · Estiramiento del sofá · Paloma · Sentadilla cosaca · Aguante en sentadilla profunda · Flossing de isquios — 50 s de aguante, luego 3 × 10 s de contracciones activas suaves al final del rango
- ☐ Día 16: Paloma · Sentadilla cosaca · Aguante en sentadilla profunda · Flossing de isquios · Medio spagat · Gato-vaca — 50 s de aguante, luego 3 × 10 s de contracciones activas suaves al final del rango
- ☐ Día 17: Aguante en sentadilla profunda · Flossing de isquios · Medio spagat · Gato-vaca · Libro abierto · Enhebrar la aguja — 50 s de aguante, luego 3 × 10 s de contracciones activas suaves al final del rango
- ☐ Día 19: Libro abierto · Enhebrar la aguja · Cambio de cadera 90/90 · Estiramiento del sofá · Paloma · Sentadilla cosaca — 50 s de aguante, luego 3 × 10 s de contracciones activas suaves al final del rango
- ☐ Día 20: Cambio de cadera 90/90 · Estiramiento del sofá · Paloma · Sentadilla cosaca · Aguante en sentadilla profunda · Flossing de isquios — 50 s de aguante, luego 3 × 10 s de contracciones activas suaves al final del rango

|         | LUN                   | MAR                   | MIÉ                   | JUE                   | VIE                   | SÁB                   | DOM                   |
|---------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| HECHO   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ENERGÍA | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |
| SUEÑO   | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 | ○○○○○                 |

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

SEMANA

Aguantes de 60 s con trabajo activo al final del rango

04

SEMANA DEL \_\_\_\_\_

- Día 22: Aguante en sentadilla profunda · Flossing de isquios · Medio spagat · Gato-vaca · Libro abierto · Enhebrar la aguja — 60 s de aguante, luego 3 × 10 s de contracciones activas suaves al final del rango
- Día 23: Medio spagat · Gato-vaca · Libro abierto · Enhebrar la aguja · Cambio de cadera 90/90 · Estiramiento del sofá — 60 s de aguante, luego 3 × 10 s de contracciones activas suaves al final del rango
- Día 24: Libro abierto · Enhebrar la aguja · Cambio de cadera 90/90 · Estiramiento del sofá · Paloma · Sentadilla cosaca — 60 s de aguante, luego 3 × 10 s de contracciones activas suaves al final del rango
- Día 26: Paloma · Sentadilla cosaca · Aguante en sentadilla profunda · Flossing de isquios · Medio spagat · Gato-vaca — 60 s de aguante, luego 3 × 10 s de contracciones activas suaves al final del rango
- Día 27: Aguante en sentadilla profunda · Flossing de isquios · Medio spagat · Gato-vaca · Libro abierto · Enhebrar la aguja — 60 s de aguante, luego 3 × 10 s de contracciones activas suaves al final del rango

|         | 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?

SEMANA

Aguantes de 60 s con trabajo activo al final del rango

05

SEMANA DEL \_\_\_\_\_

- ☐ Día 29: Libro abierto · Enhebrar la aguja · Cambio de cadera 90/90 · Estiramiento del sofá · Paloma · Sentadilla cosaca — 60 s de aguante, luego 3 × 10 s de contracciones activas suaves al final del rango
- ☐ Día 30: Día de test + Cambio de cadera 90/90 · Estiramiento del sofá · Paloma · Sentadilla cosaca · Aguante en sentadilla profunda · Flossing de isquios — 60 s de aguante, luego 3 × 10 s de contracciones activas suaves al final del rango

|         | LUN                   | MAR                   | MIÉ                   | JUE                   | VIE                   | SÁB                   | DOM                   |
|---------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| HECHO   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 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 30 días

| DÍA | ZONA MÁS TENSA | CÓMO ME SENTÍ (1-5) | NOTAS |
|-----|----------------|---------------------|-------|
| 1   |                |                     |       |
| 2   |                |                     |       |
| 3   |                |                     |       |
| 4   |                |                     |       |
| 5   |                |                     |       |
| 6   |                |                     |       |
| 7   |                |                     |       |
| 8   |                |                     |       |
| 9   |                |                     |       |
| 10  |                |                     |       |
| 11  |                |                     |       |
| 12  |                |                     |       |
| 13  |                |                     |       |
| 14  |                |                     |       |
| 15  |                |                     |       |
| 16  |                |                     |       |
| 17  |                |                     |       |
| 18  |                |                     |       |
| 19  |                |                     |       |
| 20  |                |                     |       |
| 21  |                |                     |       |
| 22  |                |                     |       |
| 23  |                |                     |       |

| DÍA | ZONA MÁS TENSA | CÓMO ME SENTÍ (1-5) | NOTAS |
|-----|----------------|---------------------|-------|
| 24  |                |                     |       |
| 25  |                |                     |       |
| 26  |                |                     |       |
| 27  |                |                     |       |
| 28  |                |                     |       |
| 29  |                |                     |       |
| 30  |                |                     |       |

NOTAS

Grid of dotted lines for notes.

NOTAS

Grid of dots for notes.

## REFERENCIAS

1. Behm et al. (2016) Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals. Appl Physiol Nutr Metab

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26642915/>

2. NHS: Strength and flexibility exercises

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/strength-exercises/>

3. ACSM Position Stand: Quantity and Quality of Exercise (Garber et al., 2011)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21694556/>

# 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](https://kilopace.com)