

KILOPACE

DIARIO DE ENTRENAMIENTO N.º 06

19 DE OCTUBRE DE 2026

Tu diario de caminatas de 8 semanas

Más pasos, caminata japonesa por intervalos y días en
pendiente

4500

PASOS ACTUALES

10.000

OBJETIVO DE PASOS EN LA SEMANA 8

7,0 km

DISTANCIA CON TU OBJETIVO

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

Un buen calzado importa más que cualquier aparato.

Notas del entrenador

06

07

El programa

Más pasos, caminata japonesa por intervalos y días en pendiente

Caminar en pendiente

08

Tu plan de 8 semanas

08

Formas de sumar más pasos

09

Caminar y perder grasa

09

Si pasa esto, haz esto

09

11

Páginas semanales

Marca cada sesión cuando la completes

20

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

Más pasos, caminata japonesa por intervalos y días en pendiente

4500

PASOS ACTUALES

10.000

OBJETIVO DE PASOS EN LA SEMANA 8

7,0 km

DISTANCIA CON TU OBJETIVO

+257 kcal

ENERGÍA EXTRA CON TU OBJETIVO

4

CAMINATAS ESTRUCTURADAS / SEMANA

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

Pasos actuales: 4500

Objetivo de pasos en la semana 8: 10.000

Distancia con tu objetivo: ≈ 7,0 km

Energía extra con tu objetivo: ≈ +257 kcal

Caminatas estructuradas / semana: 4

RECÓRTALA Y LLÉVALA CONTIGO

CAPÍTULO 02

Cómo usar este diario

Un buen calzado importa más que cualquier aparato.

CÓMO USAR ESTE DIARIO

Cómo usar este diario

- 01 Cuenta tus pasos con el móvil o el reloj; fíjate en la media semanal, no en días sueltos.
- 02 Haz las caminatas estructuradas cualquier día; repártelas a lo largo de la semana.
- 03 Si no llegas a tu objetivo de pasos, no lo compenses al día siguiente. Simplemente sigue.
- 04 Cuando una semana te resulte fácil, ya puedes pasar a la siguiente.

“Balancea los brazos y mantén una postura erguida; así es más fácil caminar rápido.”

NOTAS DEL ENTRENADOR

- Un buen calzado importa más que cualquier aparato.
- Cada 1.000 pasos diarios extra se asocian a mejores resultados de salud, hasta unos 8.000–10.000.
- Camina al aire libre cuando puedas; la luz del día ayuda al sueño y al ánimo.
- Añade dos sesiones cortas de fuerza por semana para proteger el músculo mientras pierdes peso.

CAPÍTULO 03

El programa

Más pasos, caminata japonesa por intervalos y días en pendiente

01

Caminata japonesa por intervalos

Camina 3 minutos rápido y 3 minutos suave, y repite. Investigadores en Japón comprobaron que hacerlo casi todos los días mejoraba la forma física, la fuerza de piernas y la tensión arterial más que caminar el mismo tiempo a un solo ritmo.

- Rápido significa que puedes hablar con frases cortas, pero no cantar (aprox. RPE 7).
- Suave significa un paseo relajado en el que recuperas el aliento.
- Empieza con 3 rondas y llega a 5 rondas (30 minutos).

02

Caminar en pendiente

Caminar cuesta arriba gasta más energía y trabaja glúteos y gemelos sin el impacto de correr. Este plan aumenta la pendiente poco a poco del 5 % hacia el 12 %.

03

Tu plan de 8 semanas

SEMANA	PASOS / DÍA	CAMINATAS	DISTANCIA	ENERGÍA DE LOS PASOS
1	4500	4	≈ 3,1 km	≈ 210
2	5500	4	≈ 3,8 km	≈ 257
3	6500	4	≈ 4,5 km	≈ 304
4	7500	4	≈ 5,2 km	≈ 351
5	8500	4	≈ 5,9 km	≈ 397
6	9500	4	≈ 6,6 km	≈ 444
7	10.000	4	≈ 7,0 km	≈ 467
8	10.000	4	≈ 7,0 km	≈ 467

04

Formas de sumar más pasos

- Camina 10 minutos después de cada comida. También ayuda al azúcar en sangre.
- Bájate una parada antes o aparca en el extremo más lejano.
- Camina mientras hablas por teléfono o escuchas podcasts.
- Usa las escaleras para cualquier cosa por debajo de tres pisos.
- Pon un walking pad bajo un escritorio elevable para bloques cortos.
- Queda cada semana con alguien para una caminata larga.

05

Caminar y perder grasa

Caminar añade un gasto de energía diario y constante sin aumentar mucho el hambre. Junto con un déficit calórico moderado y suficiente proteína, es una de las formas más sostenibles de perder grasa.

06

Si pasa esto, haz esto

Si no llegas a tu objetivo de pasos	Divídelo en tres caminatas de 10 minutos después de las comidas y suma 500 pasos por semana, no más
Si te duelen las tibias o los pies	Reduce el objetivo diario durante una semana, camina por superficies más blandas, revisa el calzado y consulta a un profesional si el dolor continúa
Si caminar se te ha vuelto aburrido	Cambia de ruta, pon un podcast, camina con alguien o añade cuestras e intervalos rápidos cortos
Si la báscula no se mueve	Dale 3–4 semanas, controla la cintura y las raciones, y mantén los pasos; caminar mejora la salud aunque el peso se mantenga
Si el tiempo te lo impide	Usa una cinta, un centro comercial, escaleras o un vídeo de caminar en casa; cuenta igual
Si te salen ampollas	Usa calcetines transpirables, asegúrate de que las zapatillas te dejen un dedo de holgura en la punta y cubre pronto las zonas que rozan

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

Objetivo diario: 4500 pasos

01

SEMANA DEL _____

- ☐ Pasos diarios: 4500
- ☐ Caminata por intervalos: 3 × (3 min rápido a RPE 7 + 3 min suave)
- ☐ Caminata por intervalos: 3 × (3 min rápido a RPE 7 + 3 min suave)
- ☐ Caminata en pendiente: 15 min al 5% de inclinación, ritmo constante, sin agarrarte a las barras
- ☐ Caminata en pendiente: 15 min al 5% de inclinación, ritmo constante, sin agarrarte a las barras
- ☐ Hábito: una caminata de 10 minutos después de tu comida principal

	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

Objetivo diario: 5500 pasos

02

SEMANA DEL _____

- ☐ Pasos diarios: 5500
- ☐ Caminata por intervalos: 3 × (3 min rápido a RPE 7 + 3 min suave)
- ☐ Caminata por intervalos: 3 × (3 min rápido a RPE 7 + 3 min suave)
- ☐ Caminata en pendiente: 18 min al 6% de inclinación, ritmo constante, sin agarrarte a las barras
- ☐ Caminata en pendiente: 18 min al 6% de inclinación, ritmo constante, sin agarrarte a las barras
- ☐ Hábito: una caminata de 10 minutos después de tu comida principal

	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

Objetivo diario: 6500 pasos

03

SEMANA DEL _____

- ☐ Pasos diarios: 6500
- ☐ Caminata por intervalos: 4 × (3 min rápido a RPE 7 + 3 min suave)
- ☐ Caminata por intervalos: 4 × (3 min rápido a RPE 7 + 3 min suave)
- ☐ Caminata en pendiente: 21 min al 7% de inclinación, ritmo constante, sin agarrarte a las barras
- ☐ Caminata en pendiente: 21 min al 7% de inclinación, ritmo constante, sin agarrarte a las barras
- ☐ Hábito: una caminata de 10 minutos después de tu comida principal

	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

Objetivo diario: 7500 pasos

04

SEMANA DEL _____

- ☐ Pasos diarios: 7500
- ☐ Caminata por intervalos: 4 × (3 min rápido a RPE 7 + 3 min suave)
- ☐ Caminata por intervalos: 4 × (3 min rápido a RPE 7 + 3 min suave)
- ☐ Caminata en pendiente: 24 min al 8% de inclinación, ritmo constante, sin agarrarte a las barras
- ☐ Caminata en pendiente: 24 min al 8% de inclinación, ritmo constante, sin agarrarte a las barras
- ☐ Hábito: una caminata de 10 minutos después de tu comida principal

	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

Objetivo diario: 8500 pasos

05

SEMANA DEL _____

- ☐ Pasos diarios: 8500
- ☐ Caminata por intervalos: 5 × (3 min rápido a RPE 7 + 3 min suave)
- ☐ Caminata por intervalos: 5 × (3 min rápido a RPE 7 + 3 min suave)
- ☐ Caminata en pendiente: 27 min al 9% de inclinación, ritmo constante, sin agarrarte a las barras
- ☐ Caminata en pendiente: 27 min al 9% de inclinación, ritmo constante, sin agarrarte a las barras
- ☐ Hábito: atiende de pie todas las llamadas

	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

Objetivo diario: 9500 pasos

06

SEMANA DEL _____

- ☐ Pasos diarios: 9500
- ☐ Caminata por intervalos: 5 × (3 min rápido a RPE 7 + 3 min suave)
- ☐ Caminata por intervalos: 5 × (3 min rápido a RPE 7 + 3 min suave)
- ☐ Caminata en pendiente: 30 min al 10% de inclinación, ritmo constante, sin agarrarte a las barras
- ☐ Caminata en pendiente: 30 min al 10% de inclinación, ritmo constante, sin agarrarte a las barras
- ☐ Hábito: atiende de pie todas las llamadas

	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

Objetivo diario: 10.000 pasos

07

SEMANA DEL _____

- ☐ Pasos diarios: 10.000
- ☐ Caminata por intervalos: 5 × (3 min rápido a RPE 7 + 3 min suave)
- ☐ Caminata por intervalos: 5 × (3 min rápido a RPE 7 + 3 min suave)
- ☐ Caminata en pendiente: 30 min al 11% de inclinación, ritmo constante, sin agarrarte a las barras
- ☐ Caminata en pendiente: 30 min al 11% de inclinación, ritmo constante, sin agarrarte a las barras
- ☐ Hábito: atiende de pie todas las llamadas

	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

Objetivo diario: 10.000 pasos

08

SEMANA DEL _____

- ☐ Pasos diarios: 10.000
- ☐ Caminata por intervalos: 5 × (3 min rápido a RPE 7 + 3 min suave)
- ☐ Caminata por intervalos: 5 × (3 min rápido a RPE 7 + 3 min suave)
- ☐ Caminata en pendiente: 30 min al 12% de inclinación, ritmo constante, sin agarrarte a las barras
- ☐ Caminata en pendiente: 30 min al 12% de inclinación, ritmo constante, sin agarrarte a las barras
- ☐ Hábito: atiende de pie todas las llamadas

	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 diario de pasos

NOTAS

Grid of dotted lines for notes.

NOTAS

Grid of dots for notes.

REFERENCIAS

1. Paluch et al. (2022) Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. Lancet Public Health
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35247352/>
2. Nemoto et al. (2007) Effects of high-intensity interval walking training on physical fitness and blood pressure in middle-aged and older people. Mayo Clin Proc
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17605959/>
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