

KILOPACE

DIARIO DE ENTRENAMIENTO N.º 05

19 DE OCTUBRE DE 2026

Tu diario de pilates en pared de 28 días

Sesiones de 15 minutos, adaptadas a ti y pensadas para hacer
junto a una pared

20

SESIONES EN 28 DÍAS

15 min

DURACIÓN DE LA SESIÓN

Cuerpo completo

ENFOQUE

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

Lento y controlado es mejor que rápido; el ardor debe notarse en el músculo, nunca en una articulación.

Notas del entrenador

06

07 El programa

Sesiones de 15 minutos, adaptadas a ti y pensadas para hacer junto a una pared

Tu calendario de 28 días

08

Biblioteca de ejercicios

10

Biblioteca de técnica

11

Si pasa esto, haz esto

12

Glosario

12

14 Páginas semanales

Marca cada sesión cuando la completes

19 Registros

Notas

21

Referencias

23

CAPÍTULO 01

Tus números

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

TUS NÚMEROS

Sesiones de 15 minutos, adaptadas a ti y pensadas para hacer junto a una pared

20

SESIONES EN 28 DÍAS

15 min

DURACIÓN DE LA SESIÓN

Cuerpo completo

ENFOQUE

17

EJERCICIOS

51 kcal

ENERGÍA POR SESIÓN

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 en 28 días: 20

Duración de la sesión: 15 min

Enfoque: Cuerpo completo

Ejercicios: 17

Energía por sesión: ≈ 51 kcal

RECÓRTALA Y LLÉVALA CONTIGO

CAPÍTULO 02

Cómo usar este diario

Lento y controlado es mejor que rápido; el ardor debe notarse en el músculo, nunca en una articulación.

CÓMO USAR ESTE DIARIO

Cómo usar este diario

- 01 Haz la sesión del día aunque tengas poca energía; 10 minutos cuentan.
- 02 Marca el círculo y anota cuánto aguantaste el ejercicio más difícil.
- 03 ¿Te has saltado un día? Sigue con el siguiente. No doubles.
- 04 El día 28, repite el plan en el nivel siguiente o con sesiones más largas.

“Suelta el aire al subir o empujar; tómallo al volver.”

NOTAS DEL ENTRENADOR

- Lento y controlado es mejor que rápido; el ardor debe notarse en el músculo, nunca en una articulación.
- En los ejercicios en el suelo, mantén la zona lumbar en contacto suave con el suelo.
- El pilates mejora la fuerza y la postura; combínalo con caminar para la salud del corazón y el gasto calórico.
- Sentirte más fuerte en el día a día es la mejor señal de que funciona.

CAPÍTULO 03

El programa

Sesiones de 15 minutos, adaptadas a ti y pensadas para hacer
junto a una pared

01

Prepara tu pared

- Una pared despejada y lisa con unos 2 metros de suelo libre delante.
- Una esterilla o una manta doblada bajo la espalda y la cadera.
- Sin calcetines o con calcetines antideslizantes, para que los pies no resbalen.
- Un temporizador: el de intervalos de tu móvil o los tiempos impresos en este diario.

02

Tu calendario de 28 días

DÍA	ENFOQUE	EJERCICIOS	TRABAJO / DESCANSO
1	Cuerpo completo	Puente de glúteo en pared · Sentadilla isométrica en pared · Elevación lateral de pierna tumbada · Dead bug en pared · Almeja en pared · Roll-down en pared	3 rondas · 25 s de trabajo / 15 s de descanso
2	Cuerpo completo	Elevación lateral de pierna tumbada · Dead bug en pared · Toques de pie · Flexión en pared · Roll-down en pared · Apertura de pecho en pared	3 rondas · 25 s de trabajo / 15 s de descanso
3	Cuerpo completo	Toques de pie · Flexión en pared · Ángeles en pared · Elevación de gemelos en pared · Apertura de pecho en pared · Estiramiento de isquios en pared	3 rondas · 25 s de trabajo / 15 s de descanso
4	Descanso o caminata	Caminata de 20 minutos o estiramientos suaves	
5	Cuerpo completo	Ángeles en pared · Elevación de gemelos en pared · Puente de glúteo en pared · Sentadilla isométrica en pared · Estiramiento de isquios en pared · Almeja en pared	3 rondas · 25 s de trabajo / 15 s de descanso
6	Cuerpo completo	Puente de glúteo en pared · Sentadilla isométrica en pared · Elevación lateral de pierna tumbada · Dead bug en pared · Almeja en pared · Roll-down en pared	3 rondas · 25 s de trabajo / 15 s de descanso
7	Descanso o caminata	Caminata de 20 minutos o estiramientos suaves	
8	Cuerpo completo	Elevación lateral de pierna tumbada · Dead bug en pared · Toques de pie · Flexión en pared · Roll-down en pared · Apertura de pecho en pared	2 rondas · 30 s de trabajo / 15 s de descanso
9	Cuerpo completo	Toques de pie · Flexión en pared · Ángeles en pared · Elevación de gemelos en pared · Apertura de pecho en pared · Estiramiento de isquios en pared	2 rondas · 30 s de trabajo / 15 s de descanso

DÍA	ENFOQUE	EJERCICIOS	TRABAJO / DESCANSO
10	Cuerpo completo	Ángeles en pared · Elevación de gemelos en pared · Puente de glúteo en pared · Sentadilla isométrica en pared · Estiramiento de isquios en pared · Almeja en pared	2 rondas · 30 s de trabajo / 15 s de descanso
11	Descanso o caminata	Caminata de 20 minutos o estiramientos suaves	
12	Cuerpo completo	Puente de glúteo en pared · Sentadilla isométrica en pared · Elevación lateral de pierna tumbada · Dead bug en pared · Almeja en pared · Roll-down en pared	2 rondas · 30 s de trabajo / 15 s de descanso
13	Cuerpo completo	Elevación lateral de pierna tumbada · Dead bug en pared · Toques de pie · Flexión en pared · Roll-down en pared · Apertura de pecho en pared	2 rondas · 30 s de trabajo / 15 s de descanso
14	Descanso o caminata	Caminata de 20 minutos o estiramientos suaves	
15	Cuerpo completo	Elevación lateral de pierna tumbada · Dead bug en pared · Toques de pie · Plancha en pared · Roll-down en pared · El hundred (pies en la pared)	2 rondas · 35 s de trabajo / 15 s de descanso
16	Cuerpo completo	Toques de pie · Plancha en pared · Flexión en pared · Ángeles en pared · El hundred (pies en la pared) · Apertura de pecho en pared	2 rondas · 35 s de trabajo / 15 s de descanso
17	Cuerpo completo	Flexión en pared · Ángeles en pared · Elevación de gemelos en pared · Puente de glúteo en pared · Apertura de pecho en pared · Estiramiento de isquios en pared	2 rondas · 35 s de trabajo / 15 s de descanso
18	Descanso o caminata	Caminata de 20 minutos o estiramientos suaves	
19	Cuerpo completo	Elevación de gemelos en pared · Puente de glúteo en pared · Puente con marcha · Sentadilla isométrica en pared · Estiramiento de isquios en pared · Almeja en pared	2 rondas · 35 s de trabajo / 15 s de descanso
20	Cuerpo completo	Puente con marcha · Sentadilla isométrica en pared · Rebotes de sentadilla en pared · Elevación lateral de pierna tumbada · Almeja en pared · Círculos con la pierna	2 rondas · 35 s de trabajo / 15 s de descanso
21	Descanso o caminata	Caminata de 20 minutos o estiramientos suaves	
22	Cuerpo completo	Toques de pie · Plancha en pared · Flexión en pared · Ángeles en pared · El hundred (pies en la pared) · Apertura de pecho en pared	2 rondas · 40 s de trabajo / 15 s de descanso

DÍA	ENFOQUE	EJERCICIOS	TRABAJO / DESCANSO
23	Cuerpo completo	Flexión en pared · Ángeles en pared · Elevación de gemelos en pared · Puente de glúteo en pared · Apertura de pecho en pared · Estiramiento de isquios en pared	2 rondas · 40 s de trabajo / 15 s de descanso
24	Cuerpo completo	Elevación de gemelos en pared · Puente de glúteo en pared · Puente con marcha · Sentadilla isométrica en pared · Estiramiento de isquios en pared · Almeja en pared	2 rondas · 40 s de trabajo / 15 s de descanso
25	Descanso o caminata	Caminata de 20 minutos o estiramientos suaves	
26	Cuerpo completo	Puente con marcha · Sentadilla isométrica en pared · Rebotes de sentadilla en pared · Elevación lateral de pierna tumbada · Almeja en pared · Círculos con la pierna	2 rondas · 40 s de trabajo / 15 s de descanso
27	Cuerpo completo	Rebotes de sentadilla en pared · Elevación lateral de pierna tumbada · Dead bug en pared · Toques de pie · Círculos con la pierna · Roll-down en pared	2 rondas · 40 s de trabajo / 15 s de descanso
28	Descanso o caminata	Caminata de 20 minutos o estiramientos suaves	

03

Biblioteca de ejercicios

EJERCICIO	CÓMO HACERLO
Puente de glúteo en pared	Túmbate con los pies apoyados en la pared y las rodillas a 90°. Empuja con los talones, eleva la cadera, aprieta los glúteos y baja despacio.
Sentadilla isométrica en pared	Espalda pegada a la pared, deslízate hacia abajo hasta flexionar las rodillas (no más de 90°). Aguanta respirando de forma constante.
Elevación lateral de pierna tumbada	Túmbate de lado con las plantas contra la pared. Eleva la pierna de arriba deslizando el talón por la pared y baja despacio.
Dead bug en pared	Boca arriba, empuja con las manos contra la pared por encima de ti. Baja despacio la pierna contraria, con la zona lumbar pegada al suelo.
Almeja en pared	Túmbate de lado con los pies en la pared y las rodillas flexionadas. Abre la rodilla de arriba, con los pies juntos, y cierra despacio.
Roll-down en pared	De pie con la espalda en la pared. Enróllate hacia abajo vértebra a vértebra y vuelve a subir.
Toques de pie	Túmbate con las rodillas a 90° y los pies en la pared. Baja un pie hasta tocar el suelo, vuelve y cambia.

EJERCICIO	CÓMO HACERLO
Flexión en pared	Manos en la pared a la altura del pecho, cuerpo recto. Acerca el pecho a la pared y empuja para alejarte.
Apertura de pecho en pared	Antebrazo en la pared a la altura del hombro, gira el pecho suavemente hacia el lado contrario. Respira 30 segundos por lado.
Ángeles en pared	Espalda, cabeza y brazos en la pared. Desliza los brazos arriba y abajo como si hicieras un ángel en la nieve.
Elevación de gemelos en pared	Manos apoyadas suavemente en la pared, sube de puntillas en 2 segundos y baja en 2.
Estiramiento de isquios en pared	Tumbate en el marco de una puerta o junto a una esquina con una pierna apoyada en la pared. Relájate y respira.
Plancha en pared	Manos en el suelo, sube los pies por la pared hasta la altura de la cadera. Mantén el cuerpo en línea recta.
El hundred (pies en la pared)	Pies en la pared, cabeza y hombros elevados; bombea con los brazos mientras inhalas en 5 tiempos y exhalas en 5.
Puente con marcha	Mantén el puente en pared y separa un pie de la pared cada vez, con la cadera nivelada.
Rebotes de sentadilla en pared	Desde la sentadilla en pared, sube y baja unos pocos centímetros.
Círculos con la pierna	Boca arriba, un pie en la pared y la otra pierna arriba. Dibuja círculos pequeños, 5 en cada sentido.

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
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
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
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

EJERCICIO	CLAVES
Flexión	Manos algo más abiertas que los hombros, cuerpo en línea recta · Baja el pecho al suelo, codos a unos 45°, y empuja · No dejes caer la cadera ni adelantes la cabeza

05

Si pasa esto, haz esto

Si te duele la zona lumbar en los puentes o el trabajo de piernas	Pega suavemente la zona lumbar al suelo, acorta el recorrido y aprieta los glúteos antes de subir
Si se te carga el cuello en el hundred o el teaser	Deja la cabeza apoyada en la esterilla o sujétala con una mano, y trabaja desde el abdomen, no desde la barbilla
Si los pies te resbalan en la pared	Entrena descalzo o con calcetines antideslizantes y mueve la esterilla para que las rodillas queden a 90°
Si las sesiones te resultan demasiado fáciles	Baja cada repetición en 3 segundos, añade una pausa y luego pasa a las versiones a una pierna
Si te has saltado varios días	Vuelve hoy con la sesión más corta; la constancia gana a una racha perfecta
Si notas dolor, no esfuerzo, en una articulación	Sáltate ese ejercicio, elige la versión más fácil y consulta a un fisioterapeuta si continúa

06

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 x 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

Aprende los ejercicios

25 segundos por ejercicio · 3 rondas

SEMANA DEL _____

01

- Día 1: Puente de glúteo en pared · Sentadilla isométrica en pared · Elevación lateral de pierna tumbada · Dead bug en pared · Almeja en pared · Roll-down en pared — 3 rondas · 25 s de trabajo / 15 s de descanso
- Día 2: Elevación lateral de pierna tumbada · Dead bug en pared · Toques de pie · Flexión en pared · Roll-down en pared · Apertura de pecho en pared — 3 rondas · 25 s de trabajo / 15 s de descanso
- Día 3: Toques de pie · Flexión en pared · Ángeles en pared · Elevación de gemelos en pared · Apertura de pecho en pared · Estiramiento de isquios en pared — 3 rondas · 25 s de trabajo / 15 s de descanso
- Día 5: Ángeles en pared · Elevación de gemelos en pared · Puente de glúteo en pared · Sentadilla isométrica en pared · Estiramiento de isquios en pared · Almeja en pared — 3 rondas · 25 s de trabajo / 15 s de descanso
- Día 6: Puente de glúteo en pared · Sentadilla isométrica en pared · Elevación lateral de pierna tumbada · Dead bug en pared · Almeja en pared · Roll-down en pared — 3 rondas · 25 s de trabajo / 15 s de descanso

	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

Aguanta más

02

30 segundos por ejercicio · 2 rondas

SEMANA DEL _____

- Día 8: Elevación lateral de pierna tumbada · Dead bug en pared · Toques de pie · Flexión en pared · Roll-down en pared · Apertura de pecho en pared — 2 rondas · 30 s de trabajo / 15 s de descanso
- Día 9: Toques de pie · Flexión en pared · Ángeles en pared · Elevación de gemelos en pared · Apertura de pecho en pared · Estiramiento de isquios en pared — 2 rondas · 30 s de trabajo / 15 s de descanso
- Día 10: Ángeles en pared · Elevación de gemelos en pared · Puente de glúteo en pared · Sentadilla isométrica en pared · Estiramiento de isquios en pared · Almeja en pared — 2 rondas · 30 s de trabajo / 15 s de descanso
- Día 12: Puente de glúteo en pared · Sentadilla isométrica en pared · Elevación lateral de pierna tumbada · Dead bug en pared · Almeja en pared · Roll-down en pared — 2 rondas · 30 s de trabajo / 15 s de descanso
- Día 13: Elevación lateral de pierna tumbada · Dead bug en pared · Toques de pie · Flexión en pared · Roll-down en pared · Apertura de pecho en pared — 2 rondas · 30 s de trabajo / 15 s de descanso

	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

Sube el reto

03

35 segundos por ejercicio · 2 rondas

SEMANA DEL _____

- Día 15: Elevación lateral de pierna tumbada · Dead bug en pared · Toques de pie · Plancha en pared · Roll-down en pared · El hundred (pies en la pared) — 2 rondas · 35 s de trabajo / 15 s de descanso
- Día 16: Toques de pie · Plancha en pared · Flexión en pared · Ángeles en pared · El hundred (pies en la pared) · Apertura de pecho en pared — 2 rondas · 35 s de trabajo / 15 s de descanso
- Día 17: Flexión en pared · Ángeles en pared · Elevación de gemelos en pared · Puente de glúteo en pared · Apertura de pecho en pared · Estiramiento de isquios en pared — 2 rondas · 35 s de trabajo / 15 s de descanso
- Día 19: Elevación de gemelos en pared · Puente de glúteo en pared · Puente con marcha · Sentadilla isométrica en pared · Estiramiento de isquios en pared · Almeja en pared — 2 rondas · 35 s de trabajo / 15 s de descanso
- Día 20: Puente con marcha · Sentadilla isométrica en pared · Rebotes de sentadilla en pared · Elevación lateral de pierna tumbada · Almeja en pared · Círculos con la pierna — 2 rondas · 35 s de trabajo / 15 s de descanso

	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

Domínalo

04

40 segundos por ejercicio · 2 rondas

SEMANA DEL _____

- ☐ Día 22: Toques de pie · Plancha en pared · Flexión en pared · Ángeles en pared · El hundred (pies en la pared) · Apertura de pecho en pared — 2 rondas · 40 s de trabajo / 15 s de descanso
- ☐ Día 23: Flexión en pared · Ángeles en pared · Elevación de gemelos en pared · Puente de glúteo en pared · Apertura de pecho en pared · Estiramiento de isquios en pared — 2 rondas · 40 s de trabajo / 15 s de descanso
- ☐ Día 24: Elevación de gemelos en pared · Puente de glúteo en pared · Puente con marcha · Sentadilla isométrica en pared · Estiramiento de isquios en pared · Almeja en pared — 2 rondas · 40 s de trabajo / 15 s de descanso
- ☐ Día 26: Puente con marcha · Sentadilla isométrica en pared · Rebotes de sentadilla en pared · Elevación lateral de pierna tumbada · Almeja en pared · Círculos con la pierna — 2 rondas · 40 s de trabajo / 15 s de descanso
- ☐ Día 27: Rebotes de sentadilla en pared · Elevación lateral de pierna tumbada · Dead bug en pared · Toques de pie · Círculos con la pierna · Roll-down en pared — 2 rondas · 40 s de trabajo / 15 s de descanso

	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?



CAPÍTULO 05

Registros

REGISTROS

Registro de 28 días

NOTAS

Grid of dots for notes.

NOTAS

Grid of dots for notes.

REFERENCIAS

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

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

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

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

3. NHS: Strength and flexibility exercises

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

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