

TU PLAN EXACTO, DÍA POR DÍA

MÉTODO BANDAS 90

PROGRAMA GUIADO DE 12 SEMANAS



BIENVENIDA AL PROGRAMA

Tu biblioteca te enseña los movimientos. Este método organiza qué hacer, cuándo hacerlo y cómo progresar.



TU OBJETIVO

Completar 90 días con una estructura sostenible, adaptada a tu nivel y al tiempo disponible.



TU REGLA PRINCIPAL

La técnica correcta tiene prioridad sobre la tensión de la banda, la velocidad y la cantidad de repeticiones.



TU PUNTO DE PARTIDA

Comienza con los días 1 a 6 de preparación. Después sigue una semana por vez.

AVISO DE SEGURIDAD

Este material es educativo y no sustituye una evaluación profesional.



DETENTE SI ES NECESARIO

Interrumpe el ejercicio si sientes dolor agudo, mareo, falta de aire inusual o pérdida de control del movimiento.



ADAPTA SIN CULPA

Reduce tensión, repeticiones o rango de movimiento cuando lo necesites. Progresar no significa forzar.



CONSULTA PROFESIONAL

Si tienes una lesión, condición médica, embarazo o una recuperación reciente, consulta a un profesional antes de comenzar.

LO QUE ENCONTRARÁS

Todo el programa está organizado para reducir decisiones y facilitar la constancia.



12 SEMANAS

Cuatro sesiones principales por semana, movilidad, una opción exprés y un día de descanso.



TRES NIVELES

Principiante, intermedio y avanzado dentro de la misma rutina.



TRES DURACIONES

Versión exprés de 15 minutos, completa de 25 minutos e intensiva de hasta 40 minutos.



REFERENCIAS

Cada ejercicio indica su número dentro de tu biblioteca de 500 ejercicios.

TRES FASES PROGRESIVAS

Los primeros 6 días preparan el cuerpo. Después comienzan 12 semanas completas.



DÍAS 1-6

Evaluación, elección de bandas, práctica técnica, activación y primera rutina.



SEMANAS 1-4

Adaptación y técnica: aprender a controlar la tensión y crear constancia.



SEMANAS 5-8

Progresión y fuerza: aumentar gradualmente series, tensión o control.



SEMANAS 9-12

Intensidad y consolidación: combinar movimientos y fortalecer el hábito.

QUÉ NECESITAS

No es necesario tener un gimnasio completo.



MÍNIMO RECOMENDADO

Una mini banda y una banda larga. Si solo tienes una, utiliza las sustituciones indicadas.



APOYO OPCIONAL

Una silla estable, una colchoneta y un punto de anclaje seguro para algunos ejercicios.



SEGURIDAD DEL MATERIAL

Revisa la banda antes de cada sesión. No utilices bandas con cortes, grietas o zonas debilitadas.

TENSIÓN CORRECTA

La resistencia adecuada permite completar la serie sin perder alineación.



LIGERA

Ideal para aprender, movilidad, hombros y días de recuperación.



MEDIA

Adecuada para la mayoría de las rutinas completas.



FUERTE

Úsala solo cuando completes todas las repeticiones con control y todavía puedas mantener la postura.



PRUEBA RÁPIDA

Las últimas dos repeticiones deben sentirse exigentes, pero posibles sin balancear el cuerpo.

COMIENZA DONDE ESTÁS

El nivel describe la dosis del entrenamiento, no tu valor ni tu capacidad.



PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, descanso de 60 a 75 segundos y versión adaptada cuando aparezca.



INTERMEDIO

2 a 3 series, banda media y descanso de 45 a 60 segundos.



AVANZADO

3 a 4 series, tensión media o fuerte y descanso de 30 a 45 segundos.



CUÁNDO SUBIR

Avanza solo después de completar dos sesiones consecutivas con técnica estable.

15, 25 O 40 MINUTOS

La mejor versión es la que puedes completar con constancia.



EXPRES - 15 MIN

Realiza los primeros 4 ejercicios, 2 vueltas y descansos breves.



COMPLETA - 25 MIN

Realiza los 6 ejercicios con las series indicadas.



INTENSIVA - 40 MIN

Completa la rutina y añade una vuelta final con tensión moderada.



DÍA OCUPADO

La versión exprés cuenta. No necesitas compensarla al día siguiente.

CINCO REGLAS

Utiliza estas reglas en todas las rutinas del programa.



1. RESPIRA

Exhala durante la fase de mayor esfuerzo e inhala al regresar.



2. CONTROLA

Mantén de 2 a 3 segundos por repetición. Evita soltar la banda de golpe.



3. ALINEA

Rodillas, cadera, columna y hombros deben conservar una posición estable.



4. MANTIÉN TENSIÓN

Evita que la banda quede completamente floja entre repeticiones.



5. DEJA MARGEN

Finaliza la serie cuando solo podrías hacer 2 repeticiones más con buena técnica.

REGISTRA TU PUNTO DE PARTIDA

No busques récords. El objetivo es obtener una referencia segura.



SENTADILLAS CONTROLADAS

Cuenta cuántas completas en 45 segundos manteniendo la postura.



PLANCHA ADAPTADA

Registra cuántos segundos mantienes una posición estable, con rodillas apoyadas si lo necesitas.



MOVILIDAD

Eleva los brazos sobre la cabeza y anota si puedes hacerlo sin arquear la espalda.



ENERGÍA

Puntúa tu energía general de 1 a 5 antes de comenzar.

SECUENCIA DE 5 MINUTOS

Realízala antes de las sesiones principales.



MINUTO 1

Marcha suave y respiración profunda.



MINUTO 2

Círculos de hombros y apertura de brazos.



MINUTO 3

Bisagras de cadera sin banda.



MINUTO 4

Sentadillas cortas y controladas.



MINUTO 5

Caminata lateral suave con mini banda o sin banda.

SECUENCIA DE 4 MINUTOS

Finaliza cada sesión reduciendo el ritmo gradualmente.



RESPIRACIÓN

Inhala por la nariz y exhala lentamente durante 45 segundos.



PIERNAS

Estiramiento suave de cuádriceps, glúteos e isquiotibiales.



TREN SUPERIOR

Apertura de pecho y estiramiento cómodo de espalda.



REGISTRO

Marca la sesión y anota energía, tensión utilizada y cualquier adaptación.

CAMBIA UNA VARIABLE A LA VEZ

La progresión debe ser gradual y fácil de medir.



OPCIÓN 1

Añade 1 o 2 repeticiones por serie.



OPCIÓN 2

Aumenta una serie en uno o dos ejercicios.



OPCIÓN 3

Utiliza una banda ligeramente más fuerte.



OPCIÓN 4

Reduce 5 a 10 segundos de descanso.



NO COMBINES TODO

Cambia una sola variable por semana para proteger la técnica.

DÍA 1: EVALÚA SIN COMPETIR

Completa la evaluación inicial y registra tus resultados en la ficha de seguimiento.



ORDEN

Sentadillas de 45 segundos, plancha adaptada, movilidad de hombros y nivel de energía.



INTENSIDAD

Mantén un esfuerzo moderado. Hoy solo estás creando una referencia.



FINAL

Realiza 5 minutos de caminata suave y respiración.

DÍA 2: CONOCE TUS BANDAS

Prueba la tensión ligera y media en tres movimientos básicos.



EJ. 001

Sentadilla con mini banda: 2 series de 10 repeticiones.



EJ. 031

Press de hombros: 2 series de 8 repeticiones.



EJ. 041

Remo inclinado: 2 series de 10 repeticiones.



REGISTRO

Anota qué banda permite terminar con 2 repeticiones en reserva.

DÍA 3: PRACTICA LA TÉCNICA

Sesión suave para aprender posiciones que aparecerán durante todo el método.



BISAGRA

Ejercicio 023, peso muerto rumano: 2 x 10.



EMPUJE

Ejercicio 051, press de pecho de pie: 2 x 10.



ANTIRROTACIÓN

Ejercicio 061, press Pallof: 2 x 8 por lado.



DESCANSO

60 segundos entre series.

DÍA 4: ACTIVA TODO EL CUERPO

Circuito de adaptación de aproximadamente 15 minutos.



CIRCUITO

Ej. 005, 011, 035, 041 y 066.



DOS VUELTAS

10 a 12 repeticiones por ejercicio; 60 segundos entre vueltas.



CLAVE

Utiliza tensión ligera y movimiento controlado.

DÍA 5: PRIMERA RUTINA EXPRÉS

Completa una sesión corta para practicar el formato del programa.



ORDEN

Ej. 001, 031, 041 y 011.



DOS VUELTAS

12 repeticiones por ejercicio; 45 a 60 segundos entre vueltas.



REGISTRO

Anota duración, banda utilizada y energía del 1 al 5.

DÍA 6: RECUPERA Y PREPÁRATE

Hoy no necesitas una sesión intensa.



MOVILIDAD

5 minutos de caminata, círculos de hombros y movilidad de cadera.



PREPARACIÓN

Elige cuatro días de la semana para tus sesiones principales.



SIGUIENTE PASO

Mañana comienza la Semana 1. Utiliza la versión exprés si tienes poco tiempo.

SEMANA 01: ADAPTACIÓN Y TÉCNICA

Controla el movimiento y crea constancia.



- 07

Piernas y glúteos
Rutina A
- 08

Tren superior y core
Rutina B
- 09

Movilidad y caminata
15-25 min
- 10

Cuerpo completo
Rutina C
- 11

Glúteos y estabilidad
Rutina D
- 12

Exprés opcional
Elige A, B, C o D
- 13

Descanso
Recuperación

OBJETIVO DE PROGRESIÓN

Aprende el orden y utiliza bandas ligeras.

PIERNAS Y GLÚTEOS

Fase 1: ADAPTACIÓN Y TÉCNICA



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

001	Sentadilla con mini banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	2 series 45-60 s	10-12 reps.*
005	Caminata lateral con mini banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	2 series 45-60 s	10-12 reps.*
011	Puente de glúteos con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	2 series 45-60 s	10-12 reps.*
019	Zancada inversa con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	2 series 45-60 s	10-12 reps.*
029	Elevación de talones con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	2 series 45-60 s	10-12 reps.*
061	Press Pallof con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	2 series 45-60 s	10-12 reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

2 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

3 series o banda más fuerte, no ambas.

*En ejercicios unilaterales, completa las repeticiones indicadas por cada lado.

TREN SUPERIOR Y CORE

Fase 1: ADAPTACIÓN Y TÉCNICA



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

031	Press de hombros con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	2 series 45-60 s	10-12 reps.*
035	Apertura de banda al frente Consulta la ejecución en tu biblioteca	2 series 45-60 s	10-12 reps.*
037	Curl de bíceps con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	2 series 45-60 s	10-12 reps.*
041	Remo inclinado con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	2 series 45-60 s	10-12 reps.*
051	Press de pecho de pie con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	2 series 45-60 s	10-12 reps.*
066	Insecto muerto con mini banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	2 series 45-60 s	10-12 reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

2 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

3 series o banda más fuerte, no ambas.

*En ejercicios unilaterales, completa las repeticiones indicadas por cada lado.

CUERPO COMPLETO

Fase 1: ADAPTACIÓN Y TÉCNICA



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

081	Paso lateral con press de hombros Consulta la ejecución en tu biblioteca	2 series 45-60 s	10-12 reps.*
082	Sentadilla con curl de bíceps Consulta la ejecución en tu biblioteca	2 series 45-60 s	10-12 reps.*
085	Peso muerto con remo Consulta la ejecución en tu biblioteca	2 series 45-60 s	10-12 reps.*
096	Paso lateral con apertura de banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	2 series 45-60 s	10-12 reps.*
100	Marcha de granjero con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	2 series 45-60 s	10-12 reps.*
075	Crunch inverso con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	2 series 45-60 s	10-12 reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

2 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

3 series o banda más fuerte, no ambas.

*En ejercicios unilaterales, completa las repeticiones indicadas por cada lado.

GLÚTEOS Y ESTABILIDAD

Fase 1: ADAPTACIÓN Y TÉCNICA



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

007	Patada de glúteo de pie	2 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
013	Apertura de rodillas en puente	2 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
015	Almeja con mini banda	2 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
017	Patada de glúteo en cuadrupedia	2 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
042	Remo sentado con banda	2 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
067	Bicicleta con mini banda	2 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

- PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.
- INTERMEDIO

2 series, banda media y técnica estable.
- AVANZADO

3 series o banda más fuerte, no ambas.

*En ejercicios unilaterales, completa las repeticiones indicadas por cada lado.

SEGUIMIENTO SEMANAL

Registra lo suficiente para tomar una decisión la próxima semana.



☐	Rutina A	Tensión: ____ Energía: 1 2 3 4 5
☐	Rutina B	Tensión: ____ Energía: 1 2 3 4 5
☐	Movilidad	Tensión: ____ Energía: 1 2 3 4 5
☐	Rutina C	Tensión: ____ Energía: 1 2 3 4 5
☐	Rutina D	Tensión: ____ Energía: 1 2 3 4 5
☐	Exprés opcional	Tensión: ____ Energía: 1 2 3 4 5
☐	Descanso	Tensión: ____ Energía: 1 2 3 4 5

LO QUE ME RESULTÓ MÁS FÁCIL

LO QUE NECESITO ADAPTAR

OBJETIVO PARA LA PRÓXIMA SEMANA

SEMANA 02: ADAPTACIÓN Y TÉCNICA

Controla el movimiento y crea constancia.



- 14

Piernas y glúteos
Rutina A
- 15

Tren superior y core
Rutina B
- 16

Movilidad y caminata
15-25 min
- 17

Cuerpo completo
Rutina C
- 18

Glúteos y estabilidad
Rutina D
- 19

Exprés opcional
Elige A, B, C o D
- 20

Descanso
Recuperación

OBJETIVO DE PROGRESIÓN

Añade 1 repetición por serie.

PIERNAS Y GLÚTEOS

Fase 1: ADAPTACIÓN Y TÉCNICA



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

002	Sentadilla sumo con banda	2 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
006	Abducción de cadera de pie	2 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
012	Empuje de cadera con banda	2 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
019	Zancada inversa con banda	2 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
025	Buenos días con banda	2 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
029	Elevación de talones con banda	2 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

2 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

3 series o banda más fuerte, no ambas.

*En ejercicios unilaterales, completa las repeticiones indicadas por cada lado.

TREN SUPERIOR Y CORE

Fase 1: ADAPTACIÓN Y TÉCNICA



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

032	Elevación lateral con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	2 series 45-60 s	10-12 reps.*
036	Tirón hacia el rostro con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	2 series 45-60 s	10-12 reps.*
038	Curl martillo con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	2 series 45-60 s	10-12 reps.*
042	Remo sentado con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	2 series 45-60 s	10-12 reps.*
052	Press de pecho de rodillas Consulta la ejecución en tu biblioteca	2 series 45-60 s	10-12 reps.*
061	Press Pallof con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	2 series 45-60 s	10-12 reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

2 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

3 series o banda más fuerte, no ambas.

*En ejercicios unilaterales, completa las repeticiones indicadas por cada lado.

CUERPO COMPLETO

Fase 1: ADAPTACIÓN Y TÉCNICA



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

003

Sentadilla lateral con banda

Consulta la ejecución en tu biblioteca

2 series

45-60 s

10-12

reps.*

031

Press de hombros con banda

Consulta la ejecución en tu biblioteca

2 series

45-60 s

10-12

reps.*

041

Remo inclinado con banda

Consulta la ejecución en tu biblioteca

2 series

45-60 s

10-12

reps.*

051

Press de pecho de pie con banda

Consulta la ejecución en tu biblioteca

2 series

45-60 s

10-12

reps.*

011

Puente de glúteos con banda

Consulta la ejecución en tu biblioteca

2 series

45-60 s

10-12

reps.*

066

Insecto muerto con mini banda

Consulta la ejecución en tu biblioteca

2 series

45-60 s

10-12

reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE 2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO 2 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO 3 series o banda más fuerte, no ambas.

*En ejercicios unilaterales, completa las repeticiones indicadas por cada lado.

GLÚTEOS Y ESTABILIDAD

Fase 1: ADAPTACIÓN Y TÉCNICA



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

005	Caminata lateral con mini banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	2 series 45-60 s	10-12 reps.*
016	Hidrante con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	2 series 45-60 s	10-12 reps.*
017	Patada de glúteo en cuadrupedia Consulta la ejecución en tu biblioteca	2 series 45-60 s	10-12 reps.*
023	Peso muerto rumano con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	2 series 45-60 s	10-12 reps.*
063	Corte diagonal de arriba abajo Consulta la ejecución en tu biblioteca	2 series 45-60 s	10-12 reps.*
075	Crunch inverso con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	2 series 45-60 s	10-12 reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

2 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

3 series o banda más fuerte, no ambas.

*En ejercicios unilaterales, completa las repeticiones indicadas por cada lado.

SEGUIMIENTO SEMANAL

Registra lo suficiente para tomar una decisión la próxima semana.



☐	Rutina A	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Rutina B	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Movilidad	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Rutina C	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Rutina D	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Exprés opcional	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Descanso	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5

LO QUE ME RESULTÓ MÁS FÁCIL

LO QUE NECESITO ADAPTAR

OBJETIVO PARA LA PRÓXIMA SEMANA

SEMANA 03: ADAPTACIÓN Y TÉCNICA

Controla el movimiento y crea constancia.



- 21

Piernas y glúteos
Rutina A
- 22

Tren superior y core
Rutina B
- 23

Movilidad y caminata
15-25 min
- 24

Cuerpo completo
Rutina C
- 25

Glúteos y estabilidad
Rutina D
- 26

Exprés opcional
Elige A, B, C o D
- 27

Descanso
Recuperación

OBJETIVO DE PROGRESIÓN

Mantén la tensión durante todo el recorrido.

PIERNAS Y GLÚTEOS

Fase 1: ADAPTACIÓN Y TÉCNICA



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

001	Sentadilla con mini banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
009	Pulsos de sentadilla con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
020	Zancada búlgara con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
023	Peso muerto rumano con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
026	Curl femoral de pie con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
029	Elevación de talones con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

ADAPTACIÓN: cambia el Ej. 020 por el Ej. 019 si pierdes control.

TREN SUPERIOR Y CORE

Fase 1: ADAPTACIÓN Y TÉCNICA



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

031	Press de hombros con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
035	Apertura de banda al frente Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
040	Patada de tríceps con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
043	Remo a una mano con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
054	Apertura de pecho con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
061	Press Pallof con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

*En ejercicios unilaterales, completa las repeticiones indicadas por cada lado.

CUERPO COMPLETO

Fase 1: ADAPTACIÓN Y TÉCNICA



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

082	Sentadilla con curl de bíceps	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
083	Sentadilla con press de hombros	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
085	Peso muerto con remo	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
089	Rodilla alta con jalón	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
097	Puente con press de pecho	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
066	Insecto muerto con mini banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

*En ejercicios unilaterales, completa las repeticiones indicadas por cada lado.

GLÚTEOS Y ESTABILIDAD

Fase 1: ADAPTACIÓN Y TÉCNICA



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

007

Patada de glúteo de pie

Consulta la ejecución en tu biblioteca

3 series

45-60 s

10-12

reps.*

012

Empuje de cadera con banda

Consulta la ejecución en tu biblioteca

3 series

45-60 s

10-12

reps.*

018

Abducción en cuadrupedia

Consulta la ejecución en tu biblioteca

3 series

45-60 s

10-12

reps.*

021

Subida frontal al banco con banda

Consulta la ejecución en tu biblioteca

3 series

45-60 s

10-12

reps.*

067

Bicicleta con mini banda

Consulta la ejecución en tu biblioteca

3 series

45-60 s

10-12

reps.*

079

Sostén lateral antirrotación

Consulta la ejecución en tu biblioteca

3 series

45-60 s

10-12

reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE 2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO 3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO 4 series o banda más fuerte, no ambas.

*En ejercicios unilaterales, completa las repeticiones indicadas por cada lado.

SEGUIMIENTO SEMANAL

Registra lo suficiente para tomar una decisión la próxima semana.



☐	Rutina A	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Rutina B	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Movilidad	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Rutina C	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Rutina D	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Exprés opcional	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Descanso	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5

LO QUE ME RESULTÓ MÁS FÁCIL

LO QUE NECESITO ADAPTAR

OBJETIVO PARA LA PRÓXIMA SEMANA

SEMANA 04: ADAPTACIÓN Y TÉCNICA

Controla el movimiento y crea constancia.



- 28

Piernas y glúteos
Rutina A
- 29

Tren superior y core
Rutina B
- 30

Movilidad y caminata
15-25 min
- 31

Cuerpo completo
Rutina C
- 32

Glúteos y estabilidad
Rutina D
- 33

Exprés opcional
Elige A, B, C o D
- 34

Descanso
Recuperación

OBJETIVO DE PROGRESIÓN

Completa una sesión sin pausas adicionales.

PIERNAS Y GLÚTEOS

Fase 1: ADAPTACIÓN Y TÉCNICA



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

002	Sentadilla sumo con banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
010	Sentadilla con abducción	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
019	Zancada inversa con banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
024	Peso muerto a una pierna con banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
027	Curl femoral acostado con banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
030	Sentadilla con elevación de talones	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

ADAPTACIÓN: cambia el Ej. 024 por el Ej. 023 si pierdes control.

TREN SUPERIOR Y CORE

Fase 1: ADAPTACIÓN Y TÉCNICA



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

032	Elevación lateral con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
036	Tirón hacia el rostro con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
037	Curl de bíceps con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
044	Jalón al pecho con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
057	Press de pecho en el suelo Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
061	Press Pallof con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE 2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO 3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO 4 series o banda más fuerte, no ambas.

*En ejercicios unilaterales, completa las repeticiones indicadas por cada lado.

CUERPO COMPLETO

Fase 1: ADAPTACIÓN Y TÉCNICA



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

081	Paso lateral con press de hombros Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
084	Zancada con curl de bíceps Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
086	Peso muerto con tirón alto Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
088	Caminata lateral con remo Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
097	Puente con press de pecho Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
075	Crunch inverso con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

*En ejercicios unilaterales, completa las repeticiones indicadas por cada lado.

GLÚTEOS Y ESTABILIDAD

Fase 1: ADAPTACIÓN Y TÉCNICA



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

005	Caminata lateral con mini banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
013	Apertura de rodillas en puente Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
016	Hidrante con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
023	Peso muerto rumano con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
070	Plancha lateral con abducción Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
078	Inclinación lateral con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

ADAPTACIÓN: cambia el Ej. 070 por el Ej. 015 si pierdes control.

SEGUIMIENTO SEMANAL

Registra lo suficiente para tomar una decisión la próxima semana.



☐	Rutina A	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Rutina B	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Movilidad	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Rutina C	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Rutina D	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Exprés opcional	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Descanso	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5

LO QUE ME RESULTÓ MÁS FÁCIL

LO QUE NECESITO ADAPTAR

OBJETIVO PARA LA PRÓXIMA SEMANA

SEMANA 05: PROGRESIÓN Y FUERZA

Aumenta la tensión sin perder la técnica.



- 35

Piernas y glúteos
Rutina A
- 36

Tren superior y core
Rutina B
- 37

Movilidad y caminata
15-25 min
- 38

Cuerpo completo
Rutina C
- 39

Glúteos y estabilidad
Rutina D
- 40

Exprés opcional
Elige A, B, C o D
- 41

Descanso
Recuperación

OBJETIVO DE PROGRESIÓN

Prueba una banda media en dos ejercicios.

PIERNAS Y GLÚTEOS

Fase 2: PROGRESIÓN Y FUERZA



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

002	Sentadilla sumo con banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
005	Caminata lateral con mini banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
012	Empuje de cadera con banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
020	Zancada búlgara con banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
023	Peso muerto rumano con banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
029	Elevación de talones con banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

ADAPTACIÓN: cambia el Ej. 020 por el Ej. 019 si pierdes control.

TREN SUPERIOR Y CORE

Fase 2: PROGRESIÓN Y FUERZA



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

031	Press de hombros con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
036	Tirón hacia el rostro con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
038	Curl martillo con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
041	Remo inclinado con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
051	Press de pecho de pie con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
060	Press cerrado con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

*En ejercicios unilaterales, completa las repeticiones indicadas por cada lado.

CUERPO COMPLETO

Fase 2: PROGRESIÓN Y FUERZA



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

083	Sentadilla con press de hombros	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
084	Zancada con curl de bíceps	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
085	Peso muerto con remo	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
087	Paso atrás con press al frente	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
096	Paso lateral con apertura de banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
066	Insecto muerto con mini banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

*En ejercicios unilaterales, completa las repeticiones indicadas por cada lado.

GLÚTEOS Y ESTABILIDAD

Fase 2: PROGRESIÓN Y FUERZA



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

007	Patada de glúteo de pie	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
013	Apertura de rodillas en puente	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
017	Patada de glúteo en cuadrupedia	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
021	Subida frontal al banco con banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
067	Bicicleta con mini banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
079	Sostén lateral antirrotación	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

- PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.
- INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.
- AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

*En ejercicios unilaterales, completa las repeticiones indicadas por cada lado.

SEGUIMIENTO SEMANAL

Registra lo suficiente para tomar una decisión la próxima semana.



☐	Rutina A	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Rutina B	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Movilidad	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Rutina C	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Rutina D	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Exprés opcional	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Descanso	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5

LO QUE ME RESULTÓ MÁS FÁCIL

LO QUE NECESITO ADAPTAR

OBJETIVO PARA LA PRÓXIMA SEMANA

SEMANA 06: PROGRESIÓN Y FUERZA

Aumenta la tensión sin perder la técnica.



- 42

Piernas y glúteos
Rutina A
- 43

Tren superior y core
Rutina B
- 44

Movilidad y caminata
15-25 min
- 45

Cuerpo completo
Rutina C
- 46

Glúteos y estabilidad
Rutina D
- 47

Exprés opcional
Elige A, B, C o D
- 48

Descanso
Recuperación

OBJETIVO DE PROGRESIÓN

Añade una serie en el primer ejercicio.

PIERNAS Y GLÚTEOS

Fase 2: PROGRESIÓN Y FUERZA



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

003	Sentadilla lateral con banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
009	Pulsos de sentadilla con banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
019	Zancada inversa con banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
024	Peso muerto a una pierna con banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
026	Curl femoral de pie con banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
030	Sentadilla con elevación de talones	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

ADAPTACIÓN: cambia el Ej. 024 por el Ej. 023 si pierdes control.

TREN SUPERIOR Y CORE

Fase 2: PROGRESIÓN Y FUERZA



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

032	Elevación lateral con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
035	Apertura de banda al frente Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
039	Extensión de tríceps sobre la cabeza Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
043	Remo a una mano con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
052	Press de pecho de rodillas Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
061	Press Pallof con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

*En ejercicios unilaterales, completa las repeticiones indicadas por cada lado.

CUERPO COMPLETO

Fase 2: PROGRESIÓN Y FUERZA



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

082	Sentadilla con curl de bíceps	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
086	Peso muerto con tirón alto	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
088	Caminata lateral con remo	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
089	Rodilla alta con jalón	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
097	Puente con press de pecho	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
075	Crunch inverso con banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

*En ejercicios unilaterales, completa las repeticiones indicadas por cada lado.

GLÚTEOS Y ESTABILIDAD

Fase 2: PROGRESIÓN Y FUERZA



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

005	Caminata lateral con mini banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
012	Empuje de cadera con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
016	Hidrante con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
023	Peso muerto rumano con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
070	Plancha lateral con abducción Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
077	Giro ruso con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

ADAPTACIÓN: cambia el Ej. 070 por el Ej. 015 si pierdes control.

SEGUIMIENTO SEMANAL

Registra lo suficiente para tomar una decisión la próxima semana.



☐	Rutina A	Tensión: ____ Energía: 1 2 3 4 5
☐	Rutina B	Tensión: ____ Energía: 1 2 3 4 5
☐	Movilidad	Tensión: ____ Energía: 1 2 3 4 5
☐	Rutina C	Tensión: ____ Energía: 1 2 3 4 5
☐	Rutina D	Tensión: ____ Energía: 1 2 3 4 5
☐	Exprés opcional	Tensión: ____ Energía: 1 2 3 4 5
☐	Descanso	Tensión: ____ Energía: 1 2 3 4 5

LO QUE ME RESULTÓ MÁS FÁCIL

LO QUE NECESITO ADAPTAR

OBJETIVO PARA LA PRÓXIMA SEMANA

SEMANA 07: PROGRESIÓN Y FUERZA

Aumenta la tensión sin perder la técnica.



- 49

Piernas y glúteos
Rutina A
- 50

Tren superior y core
Rutina B
- 51

Movilidad y caminata
15-25 min
- 52

Cuerpo completo
Rutina C
- 53

Glúteos y estabilidad
Rutina D
- 54

Exprés opcional
Elige A, B, C o D
- 55

Descanso
Recuperación

OBJETIVO DE PROGRESIÓN

Reduce 5 segundos de descanso.

PIERNAS Y GLÚTEOS

Fase 2: PROGRESIÓN Y FUERZA



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

001	Sentadilla con mini banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
010	Sentadilla con abducción	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
020	Zancada búlgara con banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
023	Peso muerto rumano con banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
027	Curl femoral acostado con banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
029	Elevación de talones con banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

ADAPTACIÓN: cambia el Ej. 020 por el Ej. 019 si pierdes control.

TREN SUPERIOR Y CORE

Fase 2: PROGRESIÓN Y FUERZA



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

031

Press de hombros con banda

Consulta la ejecución en tu biblioteca

3 series

45-60 s

10-12

reps.*

036

Tirón hacia el rostro con banda

Consulta la ejecución en tu biblioteca

3 series

45-60 s

10-12

reps.*

037

Curl de bíceps con banda

Consulta la ejecución en tu biblioteca

3 series

45-60 s

10-12

reps.*

044

Jalón al pecho con banda

Consulta la ejecución en tu biblioteca

3 series

45-60 s

10-12

reps.*

054

Apertura de pecho con banda

Consulta la ejecución en tu biblioteca

3 series

45-60 s

10-12

reps.*

060

Press cerrado con banda

Consulta la ejecución en tu biblioteca

3 series

45-60 s

10-12

reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE 2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO 3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO 4 series o banda más fuerte, no ambas.

*En ejercicios unilaterales, completa las repeticiones indicadas por cada lado.

CUERPO COMPLETO

Fase 2: PROGRESIÓN Y FUERZA



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

083	Sentadilla con press de hombros	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
084	Zancada con curl de bíceps	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
085	Peso muerto con remo	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
090	Patinador lateral con banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
096	Paso lateral con apertura de banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
066	Insecto muerto con mini banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

ADAPTACIÓN: cambia el Ej. 090 por el Ej. 005 si pierdes control.

GLÚTEOS Y ESTABILIDAD

Fase 2: PROGRESIÓN Y FUERZA



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

007	Patada de glúteo de pie	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
013	Apertura de rodillas en puente	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
018	Abducción en cuadrupedia	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
021	Subida frontal al banco con banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
067	Bicicleta con mini banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
079	Sostén lateral antirrotación	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

- PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.
- INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.
- AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

*En ejercicios unilaterales, completa las repeticiones indicadas por cada lado.

SEGUIMIENTO SEMANAL

Registra lo suficiente para tomar una decisión la próxima semana.



☐	Rutina A	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Rutina B	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Movilidad	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Rutina C	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Rutina D	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Exprés opcional	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Descanso	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5

LO QUE ME RESULTÓ MÁS FÁCIL

LO QUE NECESITO ADAPTAR

OBJETIVO PARA LA PRÓXIMA SEMANA

SEMANA 08: PROGRESIÓN Y FUERZA

Aumenta la tensión sin perder la técnica.



- 56

Piernas y glúteos
Rutina A
- 57

Tren superior y core
Rutina B
- 58

Movilidad y caminata
15-25 min
- 59

Cuerpo completo
Rutina C
- 60

Glúteos y estabilidad
Rutina D
- 61

Exprés opcional
Elige A, B, C o D
- 62

Descanso
Recuperación

OBJETIVO DE PROGRESIÓN

Mantén control en las últimas repeticiones.

PIERNAS Y GLÚTEOS

Fase 2: PROGRESIÓN Y FUERZA



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

002	Sentadilla sumo con banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
005	Caminata lateral con mini banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
012	Empuje de cadera con banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
024	Peso muerto a una pierna con banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
026	Curl femoral de pie con banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
030	Sentadilla con elevación de talones	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

ADAPTACIÓN: cambia el Ej. 024 por el Ej. 023 si pierdes control.

TREN SUPERIOR Y CORE

Fase 2: PROGRESIÓN Y FUERZA



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

032	Elevación lateral con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
035	Apertura de banda al frente Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
040	Patada de tríceps con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
041	Remo inclinado con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
057	Press de pecho en el suelo Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
061	Press Pallof con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

*En ejercicios unilaterales, completa las repeticiones indicadas por cada lado.

CUERPO COMPLETO

Fase 2: PROGRESIÓN Y FUERZA



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

082	Sentadilla con curl de bíceps	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
087	Paso atrás con press al frente	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
088	Caminata lateral con remo	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
089	Rodilla alta con jalón	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
097	Puente con press de pecho	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
075	Crunch inverso con banda	3 series	10-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

*En ejercicios unilaterales, completa las repeticiones indicadas por cada lado.

GLÚTEOS Y ESTABILIDAD

Fase 2: PROGRESIÓN Y FUERZA



15 MIN
4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN
6 ejercicios / series indicadas

40 MIN
Rutina completa + 1 vuelta

009	Pulsos de sentadilla con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
016	Hidrante con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
017	Patada de glúteo en cuadrupedia Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
023	Peso muerto rumano con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
070	Plancha lateral con abducción Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*
077	Giro ruso con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	10-12 reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

ADAPTACIÓN: cambia el Ej. 070 por el Ej. 015 si pierdes control.

SEGUIMIENTO SEMANAL

Registra lo suficiente para tomar una decisión la próxima semana.



☐	Rutina A	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Rutina B	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Movilidad	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Rutina C	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Rutina D	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Exprés opcional	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Descanso	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5

LO QUE ME RESULTÓ MÁS FÁCIL

LO QUE NECESITO ADAPTAR

OBJETIVO PARA LA PRÓXIMA SEMANA

SEMANA 09: INTENSIDAD Y CONSOLIDACIÓN



Combina movimientos y consolida el hábito.

- 63

Piernas y glúteos
Rutina A
- 64

Tren superior y core
Rutina B
- 65

Movilidad y caminata
15-25 min
- 66

Cuerpo completo
Rutina C
- 67

Glúteos y estabilidad
Rutina D
- 68

Exprés opcional
Elige A, B, C o D
- 69

Descanso
Recuperación

OBJETIVO DE PROGRESIÓN

Completa la versión completa de tres sesiones.

PIERNAS Y GLÚTEOS

Fase 3: INTENSIDAD Y CONSOLIDACIÓN



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

003	Sentadilla lateral con banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
010	Sentadilla con abducción	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
020	Zancada búlgara con banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
023	Peso muerto rumano con banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
024	Peso muerto a una pierna con banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
030	Sentadilla con elevación de talones	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

ADAPTACIÓN: cambia el Ej. 020 por el Ej. 019 si pierdes control.

TREN SUPERIOR Y CORE

Fase 3: INTENSIDAD Y CONSOLIDACIÓN



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

031	Press de hombros con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	8-12 reps.*
034	Remo vertical con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	8-12 reps.*
039	Extensión de tríceps sobre la cabeza Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	8-12 reps.*
044	Jalón al pecho con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	8-12 reps.*
054	Apertura de pecho con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	8-12 reps.*
069	Plancha con remo de banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	8-12 reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

ADAPTACIÓN: cambia el Ej. 069 por el Ej. 041 si pierdes control.

CUERPO COMPLETO

Fase 3: INTENSIDAD Y CONSOLIDACIÓN



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

083	Sentadilla con press de hombros	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
090	Patinador lateral con banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
092	Propulsor con banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
093	Zancada lateral con remo	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
096	Paso lateral con apertura de banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
100	Marcha de granjero con banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

ADAPTACIÓN: cambia el Ej. 090 por el Ej. 005 si pierdes control.

GLÚTEOS Y ESTABILIDAD

Fase 3: INTENSIDAD Y CONSOLIDACIÓN



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

012

Empuje de cadera con banda

Consulta la ejecución en tu biblioteca

3 series

45-60 s

8-12

reps.*

018

Abducción en cuadrupedia

Consulta la ejecución en tu biblioteca

3 series

45-60 s

8-12

reps.*

021

Subida frontal al banco con banda

Consulta la ejecución en tu biblioteca

3 series

45-60 s

8-12

reps.*

061

Press Pallof con banda

Consulta la ejecución en tu biblioteca

3 series

45-60 s

8-12

reps.*

070

Plancha lateral con abducción

Consulta la ejecución en tu biblioteca

3 series

45-60 s

8-12

reps.*

080

Apertura de piernas en plancha

Consulta la ejecución en tu biblioteca

3 series

45-60 s

8-12

reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE 2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO 3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO 4 series o banda más fuerte, no ambas.

ADAPTACIÓN: cambia el Ej. 070 por el Ej. 015 si pierdes control.

SEGUIMIENTO SEMANAL

Registra lo suficiente para tomar una decisión la próxima semana.



☐	Rutina A	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Rutina B	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Movilidad	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Rutina C	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Rutina D	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Exprés opcional	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Descanso	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5

LO QUE ME RESULTÓ MÁS FÁCIL

LO QUE NECESITO ADAPTAR

OBJETIVO PARA LA PRÓXIMA SEMANA

SEMANA 10: INTENSIDAD Y CONSOLIDACIÓN



Combina movimientos y consolida el hábito.

- 70

Piernas y glúteos
Rutina A
- 71

Tren superior y core
Rutina B
- 72

Movilidad y caminata
15-25 min
- 73

Cuerpo completo
Rutina C
- 74

Glúteos y estabilidad
Rutina D
- 75

Exprés opcional
Elige A, B, C o D
- 76

Descanso
Recuperación

OBJETIVO DE PROGRESIÓN

Aumenta tensión en un movimiento seguro.

PIERNAS Y GLÚTEOS

Fase 3: INTENSIDAD Y CONSOLIDACIÓN



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

002	Sentadilla sumo con banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
009	Pulsos de sentadilla con banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
020	Zancada búlgara con banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
024	Peso muerto a una pierna con banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
026	Curl femoral de pie con banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
029	Elevación de talones con banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

ADAPTACIÓN: cambia el Ej. 020 por el Ej. 019 si pierdes control.

TREN SUPERIOR Y CORE

Fase 3: INTENSIDAD Y CONSOLIDACIÓN



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

032	Elevación lateral con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	8-12 reps.*
036	Tirón hacia el rostro con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	8-12 reps.*
040	Patada de tríceps con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	8-12 reps.*
043	Remo a una mano con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	8-12 reps.*
057	Press de pecho en el suelo Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	8-12 reps.*
069	Plancha con remo de banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	8-12 reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

ADAPTACIÓN: cambia el Ej. 069 por el Ej. 041 si pierdes control.

CUERPO COMPLETO

Fase 3: INTENSIDAD Y CONSOLIDACIÓN



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

085	Peso muerto con remo Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	8-12 reps.*
087	Paso atrás con press al frente Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	8-12 reps.*
092	Propulsor con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	8-12 reps.*
094	Peso muerto a una pierna con remo Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	8-12 reps.*
095	Sentadilla sumo con remo vertical Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	8-12 reps.*
099	Rodilla al pecho con press al frente Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	8-12 reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

ADAPTACIÓN: cambia el Ej. 094 por el Ej. 023 si pierdes control.

GLÚTEOS Y ESTABILIDAD

Fase 3: INTENSIDAD Y CONSOLIDACIÓN



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

013	Apertura de rodillas en puente	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
016	Hidrante con banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
023	Peso muerto rumano con banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
063	Corte diagonal de arriba abajo	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
070	Plancha lateral con abducción	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
077	Giro ruso con banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

ADAPTACIÓN: cambia el Ej. 070 por el Ej. 015 si pierdes control.

SEGUIMIENTO SEMANAL

Registra lo suficiente para tomar una decisión la próxima semana.



☐ Rutina A Tensión: ____ Energía: 1 2 3 4 5

☐ Rutina B Tensión: ____ Energía: 1 2 3 4 5

☐ Movilidad Tensión: ____ Energía: 1 2 3 4 5

☐ Rutina C Tensión: ____ Energía: 1 2 3 4 5

☐ Rutina D Tensión: ____ Energía: 1 2 3 4 5

☐ Exprés opcional Tensión: ____ Energía: 1 2 3 4 5

☐ Descanso Tensión: ____ Energía: 1 2 3 4 5

LO QUE ME RESULTÓ MÁS FÁCIL

LO QUE NECESITO ADAPTAR

OBJETIVO PARA LA PRÓXIMA SEMANA

SEMANA 11: INTENSIDAD Y CONSOLIDACIÓN



Combina movimientos y consolida el hábito.

- 77

Piernas y glúteos
Rutina A
- 78

Tren superior y core
Rutina B
- 79

Movilidad y caminata
15-25 min
- 80

Cuerpo completo
Rutina C
- 81

Glúteos y estabilidad
Rutina D
- 82

Exprés opcional
Elige A, B, C o D
- 83

Descanso
Recuperación

OBJETIVO DE PROGRESIÓN

Añade una vuelta final en una sesión.

PIERNAS Y GLÚTEOS

Fase 3: INTENSIDAD Y CONSOLIDACIÓN



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

003	Sentadilla lateral con banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
010	Sentadilla con abducción	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
020	Zancada búlgara con banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
023	Peso muerto rumano con banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
027	Curl femoral acostado con banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
030	Sentadilla con elevación de talones	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

ADAPTACIÓN: cambia el Ej. 020 por el Ej. 019 si pierdes control.

TREN SUPERIOR Y CORE

Fase 3: INTENSIDAD Y CONSOLIDACIÓN



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

031	Press de hombros con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	8-12 reps.*
034	Remo vertical con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	8-12 reps.*
039	Extensión de tríceps sobre la cabeza Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	8-12 reps.*
044	Jalón al pecho con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	8-12 reps.*
054	Apertura de pecho con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	8-12 reps.*
060	Press cerrado con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	8-12 reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

*En ejercicios unilaterales, completa las repeticiones indicadas por cada lado.

CUERPO COMPLETO

Fase 3: INTENSIDAD Y CONSOLIDACIÓN



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

083	Sentadilla con press de hombros	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
090	Patinador lateral con banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
091	Burpee con press de banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
093	Zancada lateral con remo	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
096	Paso lateral con apertura de banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
098	Plancha con paso lateral de manos	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

ADAPTACIÓN: cambia el Ej. 090 por el Ej. 005 si pierdes control.

GLÚTEOS Y ESTABILIDAD

Fase 3: INTENSIDAD Y CONSOLIDACIÓN



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

012	Empuje de cadera con banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
018	Abducción en cuadrupedia	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
021	Subida frontal al banco con banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
061	Press Pallof con banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
070	Plancha lateral con abducción	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
080	Apertura de piernas en plancha	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

ADAPTACIÓN: cambia el Ej. 070 por el Ej. 015 si pierdes control.

SEGUIMIENTO SEMANAL

Registra lo suficiente para tomar una decisión la próxima semana.



☐	Rutina A	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Rutina B	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Movilidad	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Rutina C	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Rutina D	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Exprés opcional	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Descanso	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5

LO QUE ME RESULTÓ MÁS FÁCIL

LO QUE NECESITO ADAPTAR

OBJETIVO PARA LA PRÓXIMA SEMANA

SEMANA 12: INTENSIDAD Y CONSOLIDACIÓN



Combina movimientos y consolida el hábito.

- 84

Piernas y glúteos
Rutina A
- 85

Tren superior y core
Rutina B
- 86

Movilidad y caminata
15-25 min
- 87

Cuerpo completo
Rutina C
- 88

Glúteos y estabilidad
Rutina D
- 89

Exprés opcional
Elige A, B, C o D
- 90

Descanso
Recuperación

OBJETIVO DE PROGRESIÓN

Consolida y compara tu progreso final.

PIERNAS Y GLÚTEOS

Fase 3: INTENSIDAD Y CONSOLIDACIÓN



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

002	Sentadilla sumo con banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
005	Caminata lateral con mini banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
019	Zancada inversa con banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
023	Peso muerto rumano con banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
026	Curl femoral de pie con banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
029	Elevación de talones con banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

*En ejercicios unilaterales, completa las repeticiones indicadas por cada lado.

TREN SUPERIOR Y CORE

Fase 3: INTENSIDAD Y CONSOLIDACIÓN



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

031	Press de hombros con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	8-12 reps.*
035	Apertura de banda al frente Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	8-12 reps.*
037	Curl de bíceps con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	8-12 reps.*
041	Remo inclinado con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	8-12 reps.*
051	Press de pecho de pie con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	8-12 reps.*
061	Press Pallof con banda Consulta la ejecución en tu biblioteca	3 series 45-60 s	8-12 reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

*En ejercicios unilaterales, completa las repeticiones indicadas por cada lado.

CUERPO COMPLETO

Fase 3: INTENSIDAD Y CONSOLIDACIÓN



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

082	Sentadilla con curl de bíceps	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
083	Sentadilla con press de hombros	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
085	Peso muerto con remo	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
092	Propulsor con banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
097	Puente con press de pecho	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
100	Marcha de granjero con banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.

INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.

AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

*En ejercicios unilaterales, completa las repeticiones indicadas por cada lado.

GLÚTEOS Y ESTABILIDAD

Fase 3: INTENSIDAD Y CONSOLIDACIÓN



15 MIN

4 ejercicios / 2 vueltas

25 MIN

6 ejercicios / series indicadas

40 MIN

Rutina completa + 1 vuelta

007	Patada de glúteo de pie	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
011	Puente de glúteos con banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
015	Almeja con mini banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
017	Patada de glúteo en cuadrupedia	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
066	Insecto muerto con mini banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*
075	Crunch inverso con banda	3 series	8-12
	Consulta la ejecución en tu biblioteca	45-60 s	reps.*

AJUSTA A TU NIVEL

- PRINCIPIANTE

2 series, banda ligera, +15 s de descanso.
- INTERMEDIO

3 series, banda media y técnica estable.
- AVANZADO

4 series o banda más fuerte, no ambas.

*En ejercicios unilaterales, completa las repeticiones indicadas por cada lado.

SEGUIMIENTO SEMANAL

Registra lo suficiente para tomar una decisión la próxima semana.



☐	Rutina A	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Rutina B	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Movilidad	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Rutina C	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Rutina D	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Exprés opcional	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5
☐	Descanso	Tensión: ____	Energía: 1 2 3 4 5

LO QUE ME RESULTÓ MÁS FÁCIL

LO QUE NECESITO ADAPTAR

OBJETIVO PARA LA PRÓXIMA SEMANA

REPITE TU PUNTO DE PARTIDA

Compara tu capacidad actual con el día 1 sin intentar compensar ni forzar.



SENTADILLAS

Repite 45 segundos con la misma técnica y registra el resultado.



PLANCHA ADAPTADA

Utiliza la misma variante del inicio y registra el tiempo estable.



MOVILIDAD

Compara la elevación de brazos y la comodidad general.



ENERGÍA

Puntúa de 1 a 5 y observa cómo cambió tu percepción del entrenamiento.

BUSCA SEÑALES ÚTILES

El progreso no se limita al peso o a las medidas.



FUERZA

¿Utilizas más tensión o completas más repeticiones con control?



TÉCNICA

¿Necesitas menos pausas para corregir postura?



CONSTANCIA

¿Cuántas semanas completaste al menos tres sesiones?



BIENESTAR

¿Mejoraron tu energía, confianza o facilidad para moverte?

IDENTIFICA LO QUE FUNCIONA

Utiliza tus registros para diseñar la siguiente etapa.



RUTINAS FAVORITAS

Elige una de piernas, una de tren superior y una de cuerpo completo.



DURACIÓN REALISTA

Define si 15, 25 o 40 minutos es sostenible para tu semana.



TENSIÓN ACTUAL

Anota la banda que utilizas con buena técnica en cada grupo muscular.



ADAPTACIONES

Conserva las sustituciones que te ayudaron a entrenar con comodidad.

RECUPERA ANTES DE REINICIAR

Después de 12 semanas, reduce el volumen durante 5 a 7 días.



FRECUENCIA

Realiza 2 o 3 sesiones exprés, sin buscar máxima intensidad.



TENSIÓN

Utiliza una banda más ligera de lo habitual.



MOVILIDAD

Incluye caminatas, respiración y movimientos suaves.



OBJETIVO

Finalizar la semana con más energía, no con más fatiga.

TRES SESIONES POR SEMANA

Una estructura simple para conservar el hábito.



DÍA A

Rutina de piernas y glúteos elegida del programa.



DÍA B

Rutina de tren superior y core.



DÍA C

Rutina de cuerpo completo.



PROGRESIÓN

Cambia una variable cada dos semanas: repeticiones, serie, tensión o descanso.

TU SIGUIENTE CICLO

Puedes volver a comenzar el método con una nueva dosis.



SI COMPLETASTE 3-4 DÍAS

Repite desde la Semana 5 con una banda ligeramente mayor.



SI COMPLETASTE 1-2 DÍAS

Repite desde la Semana 1 y prioriza la versión exprés.



SI HUBO MOLESTIAS

Regresa a una variante cómoda y busca orientación profesional cuando sea necesario.



NUEVO OBJETIVO

Elige una meta de proceso: sesiones por semana, tensión o calidad técnica.

CONTINÚA CON CLARIDAD

Ya no necesitas improvisar. Conserva la estructura que mejor se adapta a tu vida.



OPCIÓN 1

Repite el ciclo completo con mayor tensión.



OPCIÓN 2

Alterna tus cuatro rutinas favoritas durante 4 semanas.



OPCIÓN 3

Crea una semana propia usando una rutina A, B, C y D del método.



REGLA FINAL

La constancia de una rutina posible supera a una rutina perfecta que no realizas.



LO LOGRASTE

Completaste una ruta de entrenamiento organizada. Usa lo aprendido para seguir avanzando con control, claridad y constancia.

CERTIFICADO DE CONSTANCIA

Nombre: _____

Fecha: _____

Próximo objetivo: _____