



PLAN · ENTRENAMIENTO

Plan de 4 semanas

Tres sesiones de fuerza por semana, cada día escrito, en versión gimnasio y versión casa. Para progresar de verdad sin vivir entrenando.

PANACEA NATURE · PANACEANATURE.COM · EDICIÓN SEPTIEMBRE 2026

Tres días, cuerpo completo, cuatro semanas

Entrenas **tres días por semana con un día de descanso entre cada uno**: por ejemplo lunes, miércoles y viernes. Hay tres sesiones distintas, A, B y C, y cada una trabaja piernas, empuje, tracción y tronco. Cada sesión dura entre 45 y 60 minutos, calentamiento incluido.

- 1 Calienta siempre** con la rutina de 8 minutos de la página 3.
- 2 Termina cada serie con 2 o 3 repeticiones en reserva**: el punto en que podrías hacer dos o tres más con buena técnica, pero no muchas más.
- 3 Anota tus pesos** en la tabla de la página 9. Sin registro no hay progreso visible.
- 4 Sube el peso** cuando completes todas las series en el tope del rango de repeticiones. La regla completa está en la página 8.
- 5 Si faltas a una sesión, retómala**; no la saltes. Si faltas una semana entera, repite la anterior.

Gimnasio o casa

Cada ejercicio tiene al lado su versión para casa. En casa basta con un par de mancuernas o, si no tienes, una mochila con libros o botellas de agua. Cuando te quedes sin peso, sube repeticiones, haz la bajada más lenta (3 segundos) o pasa a la variante a una pierna o a un brazo.

Antes de empezar: si tienes una lesión, una condición cardiovascular, estás en embarazo o llevas años sin actividad física, consulta a un profesional de la salud. Durante el plan, la molestia muscular de los primeros días es normal; el dolor agudo o en una articulación no lo es: detén ese ejercicio.

Calentamiento de 8 minutos

MINUTOS	QUÉ HACER
0 – 2	Marcha en el sitio o bicicleta suave, subiendo el ritmo hasta sentir calor.
2 – 3	Movilidad de cadera: 8 aperturas por lado y 8 balanceos de pierna adelante y atrás.
3 – 4	Hombros: 10 círculos de brazos hacia delante, 10 hacia atrás y 10 aperturas de pecho.
4 – 6	10 sentadillas sin peso, 10 bisagras de cadera con las manos en la cintura y 5 flexiones inclinadas.
6 – 8	Dos series de aproximación del primer ejercicio del día: 8 repeticiones con la mitad del peso y 4 con el 75 %.

Cómo leer las tablas de las sesiones

- **3 x 10–12** significa 3 series de entre 10 y 12 repeticiones.
- **Descanso** es el tiempo entre series del mismo ejercicio.
- La **plancha** se mide en segundos por serie.
- En los ejercicios a una pierna o a un brazo, las repeticiones son **por lado**.

El remo invertido bajo una mesa solo con una mesa pesada y estable que no pueda voltearse. Si no tienes una así, usa el remo con mochila apoyando la otra mano en una silla.

Encuentra tus pesos de partida

Objetivo de la semana: técnica limpia y pesos con los que termines cada serie con 3 repeticiones en reserva. Descanso: 90 segundos.

Sesión A

lunes

GIMNASIO	CASA	SERIES × REPS
Sentadilla goblet	Sentadilla goblet con mochila	2 × 10-12
Press con mancuernas en banco	Flexiones (rodillas apoyadas si hace falta)	2 × 10-12
Remo con mancuerna a una mano	Remo con mochila, mano en una silla	2 × 10-12
Plancha	Plancha	2 × 20-30 s

Sesión B

miércoles

GIMNASIO	CASA	SERIES × REPS
Peso muerto rumano con mancuernas	Peso muerto rumano con mochila	2 × 10-12
Press de hombros sentado	Press de hombros con mochila o botellas	2 × 10-12
Jalón al pecho	Remo invertido bajo una mesa firme	2 × 10-12
Zancadas atrás	Zancadas atrás	2 × 8-10

Sesión C

viernes

GIMNASIO	CASA	SERIES × REPS
Sentadilla búlgara	Sentadilla búlgara con el pie en una silla	2 × 8-10
Flexiones inclinadas	Flexiones inclinadas en una mesa o sofá	2 × 10-12
Remo en polea o máquina	Remo con mochila a dos manos	2 × 10-12
Puente de glúteo	Puente de glúteo	2 × 12-15

Una serie más por ejercicio

Mismos ejercicios, tres series. Mantén el peso de la semana 1 salvo que completaras todo en el tope del rango: entonces súbelo. Termina con 2 o 3 repeticiones en reserva. Descanso: 90 segundos.

Sesión A

GIMNASIO	CASA	SERIES × REPS
Sentadilla goblet	Sentadilla goblet con mochila	3 × 10–12
Press con mancuernas en banco	Flexiones	3 × 10–12
Remo con mancuerna a una mano	Remo con mochila, mano en una silla	3 × 10–12
Plancha	Plancha	3 × 25–35 s

Sesión B

GIMNASIO	CASA	SERIES × REPS
Peso muerto rumano con mancuernas	Peso muerto rumano con mochila	3 × 10–12
Press de hombros sentado	Press de hombros con mochila o botellas	3 × 10–12
Jalón al pecho	Remo invertido bajo una mesa firme	3 × 10–12
Zancadas atrás	Zancadas atrás	3 × 8–10

Sesión C

GIMNASIO	CASA	SERIES × REPS
Sentadilla búlgara	Sentadilla búlgara con el pie en una silla	3 × 8–10
Flexiones inclinadas	Flexiones inclinadas en una mesa o sofá	3 × 10–12
Remo en polea o máquina	Remo con mochila a dos manos	3 × 10–12
Puente de glúteo	Puente de glúteo a una pierna	3 × 10–12

Menos repeticiones, más peso

El rango baja a 8–10 en los ejercicios principales para que puedas usar más peso. Termina con 2 repeticiones en reserva.
Descanso: 90 a 120 segundos en los dos primeros ejercicios de cada sesión.

Sesión A

GIMNASIO	CASA	SERIES × REPS
Sentadilla goblet	Sentadilla goblet con bajada de 3 s	3 × 8–10
Press con mancuernas en banco	Flexiones con bajada de 3 s	3 × 8–10
Remo con mancuerna a una mano	Remo con mochila, mano en una silla	3 × 8–10
Plancha	Plancha	3 × 30–40 s

Sesión B

GIMNASIO	CASA	SERIES × REPS
Peso muerto rumano con mancuernas	Peso muerto rumano a una pierna	3 × 8–10
Press de hombros sentado	Flexiones en pica	3 × 8–10
Jalón al pecho	Remo invertido bajo una mesa firme	3 × 8–10
Zancadas atrás	Zancadas atrás con mochila	3 × 8–10

Sesión C

GIMNASIO	CASA	SERIES × REPS
Sentadilla búlgara	Sentadilla búlgara con mochila	3 × 8–10
Flexiones inclinadas	Flexiones en el piso	3 × 8–12
Remo en polea o máquina	Remo con mochila a dos manos	3 × 8–10
Puente de glúteo	Puente de glúteo a una pierna	3 × 10–12

Cuatro series donde más rinden

Una cuarta serie en los dos primeros ejercicios de cada sesión. Termina con 1 o 2 repeticiones en reserva. Descanso: 2 minutos en los dos primeros ejercicios, 90 segundos en el resto. Al acabar, vuelve a empezar desde la semana 2 con tus pesos nuevos.

Sesión A

GIMNASIO	CASA	SERIES × REPS
Sentadilla goblet	Sentadilla goblet con bajada de 3 s	4 × 8-10
Press con mancuernas en banco	Flexiones con bajada de 3 s	4 × 8-10
Remo con mancuerna a una mano	Remo con mochila, mano en una silla	3 × 8-10
Plancha	Plancha con toque de hombro	3 × 30-40 s

Sesión B

GIMNASIO	CASA	SERIES × REPS
Peso muerto rumano con mancuernas	Peso muerto rumano a una pierna	4 × 8-10
Press de hombros sentado	Flexiones en pica	4 × 8-10
Jalón al pecho	Remo invertido bajo una mesa firme	3 × 8-10
Zancadas atrás	Zancadas atrás con mochila	3 × 8-10

Sesión C

GIMNASIO	CASA	SERIES × REPS
Sentadilla búlgara	Sentadilla búlgara con mochila	4 × 8-10
Flexiones inclinadas	Flexiones en el piso	4 × 8-12
Remo en polea o máquina	Remo con mochila a dos manos	3 × 8-10
Puente de glúteo	Puente de glúteo a una pierna	3 × 10-12

Cuándo subir el peso

- 1 Cada ejercicio tiene un rango de repeticiones, por ejemplo **3 × 8–10**.
- 2 Cuando completes **todas las series en el tope del rango** —10, 10 y 10— con 2 repeticiones en reserva, sube el peso la sesión siguiente.
- 3 Sube entre **1 y 2,5 kg** en ejercicios de tren superior y entre **2,5 y 5 kg** en piernas. En casa, añade peso a la mochila o pasa a la variante más difícil.
- 4 Con el peso nuevo vuelve a la parte baja del rango y repite el ciclo.

Este plan se apoya en tres hallazgos: todas las formas de entrenamiento de fuerza superan a no entrenar, y cargas altas y bajas dan un crecimiento muscular comparable (Currier, 2023); con el mismo volumen, la frecuencia semanal importa poco para el músculo (Schoenfeld, 2019); y más volumen da más resultados, con rendimientos decrecientes (Pelland, 2025).

Cómo combinarlo con tu objetivo

TU OBJETIVO	QUÉ ESPERAR DEL PLAN
Perder grasa	Mantener o subir tus pesos mientras bajas de peso. Si la fuerza se mantiene, conservas músculo. Si cae dos semanas seguidas, revisa proteína y sueño en el Manual del déficit calórico.
Mantener	Progreso lento pero constante en los pesos, y cambios visibles en la composición corporal a lo largo de los meses.
Ganar músculo	La progresión es lo que convierte las calorías extra en músculo. Apunta a subir peso o repeticiones casi cada semana.

Tu proteína diaria sostiene todo esto: la ISSN recomienda entre 1,4 y 2,0 g por kilo al día a quienes entrenan. Tu cifra exacta está en la calculadora de macros de panaceanature.com.

Registro de pesos

Anota el peso que usaste y las repeticiones de la última serie, por ejemplo "12 kg · 10". En casa, escribe la variante.

EJERCICIO	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
A · Sentadilla goblet				
A · Press con mancuernas				
A · Remo a una mano				
A · Plancha				
B · Peso muerto rumano				
B · Press de hombros				
B · Jalón / remo invertido				
B · Zancadas atrás				
C · Sentadilla búlgara				
C · Flexiones				
C · Remo en polea / mochila				
C · Puente de glúteo				

FUENTES

La evidencia detrás del plan

1. Currier B. S. et al. (2023). Resistance training prescription for muscle strength and hypertrophy in healthy adults: a systematic review and Bayesian network meta-analysis. *Br J Sports Med*.
2. Schoenfeld B. J. et al. (2019). How many times per week should a muscle be trained to maximize muscle hypertrophy? A systematic review and meta-analysis. *J Sports Sci*.
3. Pelland J. C. et al. (2025). The Resistance Training Dose Response: Meta-Regressions Exploring the Effects of Weekly Volume and Frequency on Muscle Hypertrophy and Strength Gains. *Sports Med*.
4. Jäger R. et al. (2017). International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. *J Int Soc Sports Nutr* 14:20. doi:10.1186/s12970-017-0177-8
5. Garthe I. et al. (2011). Effect of two different weight-loss rates on body composition and strength and power-related performance in elite athletes. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*.

Este plan es informativo y no sustituye la valoración de un profesional de la salud o del deporte. Adapta los ejercicios a tu condición y detén cualquier movimiento que produzca dolor agudo.

© 2026 Panacea Nature · panaceanature.com. Puedes imprimir este documento para tu uso personal.