

brío

7 días para empezar a *entrenar fuerza* en casa



Para mujeres que empiezan, o vuelven,
a entrenar. Sin gimnasio, con lo que ya
tienes en casa.

Guía gratis

20 min por sesión

Siete días, *tres sesiones*

Tres días de fuerza de unos 20 minutos y el resto, suave. Lo único que te pido: marcar cada día como hecho.

DÍA 1 **Fuerza: piernas y glúteos**
Lun 20 minutos

DÍA 2 **Paseo y movilidad**
Mar 30 min, ritmo cómodo

DÍA 3 **Fuerza: empuje y tirón**
Mié 20 minutos

DÍA 4 **Descanso activo**
Jue Estiramientos suaves

DÍA 5 **Fuerza: cuerpo completo**
Vie 20 minutos

DÍA 6 **Paseo largo**
Sáb 45 a 60 min

DÍA 7 **Revisión**
Dom Repites las pruebas y comparas

Lo que *necesitas* (ya lo tienes)

- ✓ Una **silla** estable, sin ruedas.
- ✓ Una **mesa o encimera** robusta.
- ✓ Un **sofá** firme.
- ✓ Una **mochila** con 3 a 5 kg: libros o botellas de agua.
- ✓ Una esterilla o una toalla gorda.
- ✓ Ropa cómoda y 20 minutos sin interrupciones.

Antes de nada

Si tienes una lesión, dolor, estás embarazada o tienes una condición médica, consúltalo antes con tu médico. Si algo duele de verdad (no cansa: duele), para.

Cuatro reglas, *siempre las mismas*

1

Deja 2 repeticiones en el depósito

Para cuando creas que podrías hacer 2 más. Cuesta, pero no revienta.

2

Baja en 3 segundos, sube en 1

Controlar la bajada es lo que más trabaja el músculo.

3

Saca el aire al hacer fuerza

No aguantas la respiración.

4

Descansa 60 segundos entre series

Pon un temporizador en el móvil.

Calentamiento: 2 minutos

30 segundos marchando en el sitio, 10 círculos de brazos y 10 sentadillas sin silla.

Tu *punto de partida*

Cuatro pruebas de 5 minutos. Apunta los números en una nota del móvil con la fecha: el día 7 las repites.

1. Sentadillas a la silla en 30 s

Cuenta cuántas haces sin parar.

2. Flexiones inclinadas seguidas

Manos en la mesa. Para cuando la técnica se rompa.

3. Plancha en el sofá

Cuántos segundos aguantas con el cuerpo recto.

4. Cómo te sientes, del 1 al 10

Energía, sueño y ganas. Un número para cada una.

No hay un número bueno. El único rival es tu yo de hoy.

DÍA 1 · FUERZA

Piernas y glúteos

Unos 20 minutos, 3 series de cada una



1. Sentadilla a la silla

3 × 10

Siéntate despacio y levántate empujando el suelo con todo el pie. Brazos al frente.



2. Puente de glúteo 3 × 12

Pies planos cerca de los glúteos. Sube hasta la línea hombros-rodillas y aguanta 1 s.



3. Plancha en el sofá

3 × 20 s

Manos en el borde del sofá y cuerpo recto. Aprieta abdomen y glúteos.

Marca el día 1 como hecho.

El músculo se hace *descansando*

Día 2 • Paseo y movilidad

30 minutos a un ritmo en el que puedas hablar, pero no cantar. Al volver, 5 minutos de círculos de cadera, hombros y tobillos, 10 por lado.

Día 4 • Descanso activo

10 minutos de estiramientos suaves o un paseo corto. Si tienes agujetas, es normal: se van en dos o tres días.

Un hábito pequeño

Toma una fuente de proteína en cada comida: huevos, legumbres, yogur, pescado o carne magra. Sin pesar nada.

DÍA 3 · FUERZA

Empuje y tirón

Unos 20 minutos, 3 series de cada una



1. Flexión inclinada

3 × 8

Manos en el borde de la mesa. Baja el pecho hacia el borde con el cuerpo recto.



2. Remo con mochila

3 × 10

Espalda recta. Lleva la mochila a las costillas juntando los omóplatos.



3. Bisagra con mochila

3 × 10

Cadera atrás y mochila pegada a las piernas. Sube apretando glúteos.

¿Te sobra? Apoya las manos en una silla: es más difícil. ¿Te cuesta? Usa la encimera.

DÍA 5 · FUERZA

Cuerpo completo

Unos 20 minutos, 3 series de cada una



1. Zancada atrás

3 × 8 por pierna

Paso atrás y rodilla casi al suelo. Apóyate en una pared si lo necesitas.



2. Sentadilla con mochila

3 × 10

Como el día 1, pero abrazando la mochila contra el pecho.



3. Plancha en el sofá

3 × 30 s

Un poco más que el día 1. Si puedes, baja a los antebrazos.

Con esta sesión ya tienes tres de fuerza: la base de la semana.

Un paseo y *la revisión*

Día 6 • Paseo largo

Entre 45 y 60 minutos a ritmo cómodo. Mejor al aire libre y con compañía.

Día 7 • Revisión

Repite las cuatro pruebas de la página 5 y compara con tu punto de partida.

-
- ✓ ¿Qué te ha resultado más fácil que el día 1?
-
- ✓ ¿Qué sesión te ha gustado más?
-
- ✓ ¿Qué tres días y a qué hora entrenarás la semana que viene?

Aunque la mejora sea pequeña, mira la fecha: has cumplido una semana entera.

La semana 2: *sube un poco*

- ✓ **Primero**, una o dos repeticiones más por serie, hasta 12.
- ✓ **Después**, baja más lento: 4 segundos.
- ✓ **Luego**, más peso: más libros en la mochila.
- ✓ **Por último**, variantes más difíciles, como flexiones en el suelo.

¿Quieres la semana 2 adaptada a ti?

Escríbeme por mensaje a
@brio.fuerza con la palabra
SEMANA 2.

brío es una marca inventada: Marius Ion (mihailmariusion.com) hizo esta guía con IA como ejemplo. Es orientativa y no sustituye el consejo de un médico.