

HOGARFIT · PLAN GRATUITO

PLAN 4 SEMANAS PRINCIPIANTES

Diseñado por David Alonso García, Personal Trainer Certificado. Tres sesiones por semana. Sin gimnasio, sin material caro.

CALENTAMIENTO (5 MIN)

- Marcha en sitio elevando rodillas — 60 s
- Círculos de hombros adelante y atrás — 30 s
- Rotaciones de cadera — 30 s por lado
- Sentadilla parcial sin carga — 15 reps
- Movilidad de tobillo (apoya y empuja) — 30 s por pie

Antes de cada sesión.

VUELTA A LA CALMA (5 MIN)

- Estiramiento de cuádriceps de pie — 30 s por pierna
- Isquiotibiales sentado — 30 s por pierna
- Pectoral en marco de puerta — 30 s por brazo
- Gato-vaca — 8 ciclos lentos
- Respiración diafragmática — 1 min (4 s inhala, 6 s exhala)

Después de cada sesión.

SEMANA 1

APRENDER TÉCNICA Y CREAR EL HÁBITO

Esta semana prioriza la técnica sobre la intensidad. Movimientos lentos y controlados. Si una repetición no es limpia, no cuenta.

Lunes — Tren inferior y core

CALENTAMIENTO (5 MIN) · SESIÓN · VUELTA A LA CALMA (5 MIN)

EJERCICIO	SERIES	REPS	DESCAN-SO
Sentadilla en silla (tocar y levantar)	3	10	60 s
Zancada estática (cada pierna)	3	8	60 s
Puente de glúteos	3	12	45 s
Plancha alta sobre rodillas	3	20 s	45 s
Bird-dog	2	8 por lado	45 s

Miércoles — Tren superior y core

CALENTAMIENTO (5 MIN) · SESIÓN · VUELTA A LA CALMA (5 MIN)

EJERCICIO	SERIES	REPS	DESCAN-SO
Flexiones en pared	3	10	60 s
Remo en mesa (tirando del filo)	3	8	60 s
Press de hombro con botellas (1,5 L)	3	10	60 s
Dead bug	3	8 por lado	45 s
Plancha lateral sobre rodilla	2	15 s por lado	45 s

Viernes — Cuerpo completo (full body)

CALENTAMIENTO (5 MIN) · SESIÓN · VUELTA A LA CALMA (5 MIN)

EJERCICIO	SERIES	REPS	DESCAN-SO
Sentadilla en silla	2	12	45 s
Flexiones en pared	2	12	45 s
Puente de glúteos	2	15	45 s
Remo en mesa	2	10	45 s
Plancha alta sobre rodillas	2	25 s	45 s
Marcha en sitio	1	3 min	—

SEMANA 2

AUMENTAR VOLUMEN Y EMPEZAR PROGRESIÓN

Misma técnica, más repeticiones. Si una serie te resulta cómoda, baja el descanso 10-15 segundos antes de añadir reps.

Lunes — Tren inferior y core

CALENTAMIENTO (5 MIN) · SESIÓN · VUELTA A LA CALMA (5 MIN)

EJERCICIO	SERIES	REPS	DESCANSO
Sentadilla libre (sin silla)	3	12	60 s
Zancada caminando	3	10 por pierna	60 s
Puente a una pierna	3	8 por lado	60 s
Plancha alta sobre puntas	3	25 s	45 s
Bird-dog lento	3	10 por lado	45 s

Miércoles — Tren superior y core

CALENTAMIENTO (5 MIN) · SESIÓN · VUELTA A LA CALMA (5 MIN)

EJERCICIO	SERIES	REPS	DESCANSO
Flexiones en mesa baja	3	10	60 s
Remo en mesa	3	10	60 s
Press de hombro con botellas (1,5 L)	3	12	60 s
Dead bug	3	10 por lado	45 s
Plancha lateral sobre pie	3	20 s por lado	45 s

Viernes — Circuito full body

CALENTAMIENTO (5 MIN) · SESIÓN · VUELTA A LA CALMA (5 MIN)

EJERCICIO	SERIES	REPS	DESCANSO
Sentadilla libre	3	15	30 s
Flexiones en mesa baja	3	10	30 s
Puente de glúteos	3	15	30 s
Remo en mesa	3	10	30 s
Plancha alta	3	30 s	30 s
Marcha rápida en sitio	1	5 min	—

SEMANA 3

SUBIR INTENSIDAD — PATRONES MÁS EXIGENTES

Cambiamos a flexiones de rodillas y sentadilla con tempo (3 segundos bajada). El esfuerzo percibido debe ser 7/10 en las últimas reps.

Lunes — Tren inferior y core

CALENTAMIENTO (5 MIN) · SESIÓN · VUELTA A LA CALMA (5 MIN)

EJERCICIO	SERIES	REPS	DESCAN-SO
Sentadilla con tempo 3-1-1	4	10	75 s
Zancada inversa	3	10 por pierna	60 s
Puente a una pierna	3	10 por lado	60 s
Plancha alta	3	40 s	45 s
Hollow hold	3	20 s	45 s

Miércoles — Tren superior y core

CALENTAMIENTO (5 MIN) · SESIÓN · VUELTA A LA CALMA (5 MIN)

EJERCICIO	SERIES	REPS	DESCAN-SO
Flexiones de rodillas	4	8	75 s
Remo en mesa con pies adelantados	3	10	60 s
Press de hombro con botellas (2 L)	3	10	60 s
Pájaro inverso (botellas)	3	12	45 s
Plancha lateral	3	25 s por lado	45 s

Viernes — Circuito metabólico

CALENTAMIENTO (5 MIN) · SESIÓN · VUELTA A LA CALMA (5 MIN)

EJERCICIO	SERIES	REPS	DESCAN-SO
Sentadilla libre	4	15	30 s
Flexiones de rodillas	4	8	30 s
Zancada estática	4	10 por pierna	30 s
Plancha alta	4	30 s	30 s
Skiping bajo	4	30 s	30 s

SEMANA 4

AÑADIR CARGA Y CONSOLIDAR

Última semana del plan. Sumamos una mochila con 3-5 kg en sentadillas y zancadas si la técnica está limpia. Si no, repite la semana 3.

Lunes — Tren inferior y core (con carga)

CALENTAMIENTO (5 MIN) · SESIÓN · VUELTA A LA CALMA (5 MIN)

EJERCICIO	SERIES	REPS	DESCAN-SO
Sentadilla con mochila 3-5 kg	4	12	90 s
Zancada caminando con mochila	3	10 por pierna	75 s
Puente a una pierna	3	12 por lado	60 s
Plancha alta	3	50 s	45 s
Hollow hold	3	30 s	45 s

Miércoles — Tren superior y core

CALENTAMIENTO (5 MIN) · SESIÓN · VUELTA A LA CALMA (5 MIN)

EJERCICIO	SERIES	REPS	DESCAN-SO
Flexiones de rodillas (tempo 2-1-1)	4	10	75 s
Remo invertido bajo mesa	4	8	75 s
Press de hombro botellas 2 L	4	10	60 s
Pájaro inverso (botellas)	3	12	45 s
Plancha lateral con elevación cadera	3	10 por lado	45 s

Viernes — Test final — full body

CALENTAMIENTO (5 MIN) · SESIÓN · VUELTA A LA CALMA (5 MIN)

EJERCICIO	SERIES	REPS	DESCAN-SO
Sentadilla con mochila 3-5 kg	3	15	45 s
Flexiones de rodillas	3	Máx limpias	45 s
Zancada inversa con mochila	3	10 por pierna	45 s
Remo en mesa	3	12	45 s
Plancha alta	3	Máx (hasta romper técnica)	45 s
Marcha rápida o skipping	1	8 min	—

HOGARFIT · CIERRE DEL PLAN

NOTAS FINALES

TÉCNICA PRIMERO

Si una repetición no es limpia, no cuenta. Es preferible hacer 6 reps perfectas que 12 a medias. La técnica es el cimiento de todo lo que viene después.

DESCANSO REAL

Duerme 7-8 h, hidrata bien y respeta los días de descanso (martes, jueves, sábado y domingo). El músculo crece fuera del entrenamiento, no durante.

CUÁNDO SUBIR EL NIVEL

Sube de semana solo si has completado las 3 sesiones con técnica correcta y esfuerzo percibido por debajo de 8/10 en la última serie. Si no, repite la semana.

DESPUÉS DE LA SEMANA 4

Cuando termines, pasa al programa de 8 semanas para sedentarios o a las rutinas con material en hogarfit.com. Mantén el patrón: 3 sesiones + 5 min calentamiento + 5 min vuelta a la calma.