



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA SENIORS - MOVILIDAD, FUERZA Y ACTIVIDAD DIARIA

Ciclo de entrenamiento de 3 días para mejorar fuerza, movilidad y condición física

Mantenerse activo con el paso de los años es una de las mejores formas de conservar la movilidad, la fuerza y la autonomía en la vida cotidiana. Un entrenamiento bien estructurado no tiene que centrarse en levantar grandes pesos, sino en mejorar la capacidad física y mantener la independencia personal.

Este plan de entrenamiento de 3 días para personas mayores combina ejercicios de fuerza funcional, movilidad, equilibrio y resistencia. Los movimientos pueden adaptarse a la condición física individual y realizarse con cargas ligeras, bandas elásticas o el propio peso corporal. La prioridad es entrenar de forma segura, controlada y progresiva.

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PERSONAS MAYORES - RUTINA DE 3 DÍAS

El programa está diseñado para trabajar los principales grupos musculares, mejorar la estabilidad corporal y favorecer una buena condición física. Los días de entrenamiento pueden distribuirse durante la semana, dejando tiempo suficiente para la recuperación.

Sesión	Enfoque	Objetivo
Día 1	Fuerza funcional y cuerpo completo	Fuerza y control
Día 2	Movilidad, equilibrio y resistencia	Coordinación y estabilidad
Día 3	Coordinación y fuerza funcional	Autonomía cotidiana

Cómo utilizar este plan

Realiza las sesiones en días separados cuando sea posible. Usa apoyos estables y adapta cada ejercicio a tu capacidad. Anota las repeticiones, el tiempo y cómo te has sentido. Puedes pedir supervisión profesional si la necesitas.

Nombre: _____ Semana / fechas: _____



DÍA 1 - FUERZA FUNCIONAL Y CUERPO COMPLETO

Fecha: _____ Duración: _____ Sensaciones: _____

Ejercicio	Series	Repeticiones / tiempo
Bicicleta estática o caminata	—	10 min
Sentadillas controladas con apoyo	3	10
Flexiones adaptadas contra pared o superficie elevada	3	8-10
Remo con polea o banda elástica	3	12
Press de hombros con mancuernas ligeras	3	10
Movilidad y estiramientos suaves	—	5 min

Objetivo del entrenamiento

Fortalecer los principales grupos musculares y mejorar la capacidad de realizar movimientos cotidianos con mayor seguridad y control.

DIARIO DE ENTRENAMIENTO - REGISTRO DE LA SESIÓN

Anota las repeticiones o los minutos realizados. En ejercicios de fuerza, registra la carga utilizada si corresponde.

Ejercicio	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Notas
Bicicleta estática o caminata				
Sentadillas controladas con apoyo				
Flexiones adaptadas contra pared o superficie elevada				
Remo con polea o banda elástica				
Press de hombros con mancuernas ligeras				
Movilidad y estiramientos suaves				

Observaciones / equilibrio / recuperación:



DÍA 2 - MOVILIDAD, EQUILIBRIO Y RESISTENCIA

Fecha: _____ Duración: _____ Sensaciones: _____

Ejercicio	Series	Repeticiones / tiempo
Caminata o bicicleta estática moderada	—	20-30 min
Equilibrio con apoyo	3	20 s/lado
Movilidad de cadera y articulaciones	3	10
Movilidad de hombros y brazos	3	15
Estiramientos suaves de todo el cuerpo	—	10 min

Objetivo del entrenamiento

Mejorar la movilidad, la coordinación, el equilibrio y la resistencia para favorecer una mayor seguridad en las actividades diarias.

DIARIO DE ENTRENAMIENTO - REGISTRO DE LA SESIÓN

Anota las repeticiones o los minutos realizados. En ejercicios de fuerza, registra la carga utilizada si corresponde.

Ejercicio	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Notas
Caminata o bicicleta estática moderada				
Equilibrio con apoyo				
Movilidad de cadera y articulaciones				
Movilidad de hombros y brazos				
Estiramientos suaves de todo el cuerpo				

Observaciones / equilibrio / recuperación:



DÍA 3 - COORDINACIÓN Y FUERZA FUNCIONAL

Fecha: _____ Duración: _____ Sensaciones: _____

Ejercicio	Series	Repeticiones / tiempo
Calentamiento ligero	—	10 min
Levantarse y sentarse de una silla estable	3	10-12
Subidas a plataforma baja con apoyo	3	8-10/pierna
Curl de bíceps con mancuernas ligeras	3	12
Elevaciones de talones con apoyo	3	15
Caminata suave final	—	15 min

Objetivo del entrenamiento

Desarrollar fuerza funcional, coordinación y estabilidad mediante movimientos que ayudan a mantener la autonomía personal.

DIARIO DE ENTRENAMIENTO - REGISTRO DE LA SESIÓN

Anota las repeticiones o los minutos realizados. En ejercicios de fuerza, registra la carga utilizada si corresponde.

Ejercicio	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Notas
Calentamiento ligero				
Levantarse y sentarse de una silla estable				
Subidas a plataforma baja con apoyo				
Curl de bíceps con mancuernas ligeras				
Elevaciones de talones con apoyo				
Caminata suave final				

Observaciones / equilibrio / recuperación:



RECOMENDACIONES PARA UN ENTRENAMIENTO SEGURO

- Calentamiento: Realiza entre 5 y 10 minutos de actividad ligera antes de cada sesión.
- Técnica: Ejecuta los movimientos lentamente y utiliza apoyos estables cuando sea necesario.
- Intensidad: Utiliza cargas que permitan mantener una técnica correcta sin realizar esfuerzos excesivos.
- Progresión: Aumenta gradualmente las repeticiones, la duración o la resistencia según tu capacidad.
- Hidratación: Bebe suficiente agua a lo largo del día y durante el entrenamiento cuando sea necesario.
- Recuperación: Respeta los días de descanso y adapta las sesiones si aparece cansancio excesivo.
- Salud: Si tienes enfermedades previas, problemas articulares o limitaciones importantes de movilidad, consulta con un profesional sanitario antes de comenzar.
- Señales de alarma: Interrumpe el ejercicio si aparecen dolor en el pecho, mareos o dificultad respiratoria inusual y busca atención médica.

PROGRESO Y CALIDAD DE VIDA

El entrenamiento para personas mayores no consiste en competir con otros, sino en mejorar la propia capacidad física. Una mayor fuerza y estabilidad pueden facilitar actividades cotidianas como subir escaleras, levantarse de una silla, transportar compras o caminar con mayor seguridad.

La combinación de fuerza, movilidad, equilibrio y resistencia ayuda a mantener una buena condición física y favorece una vida cotidiana más activa e independiente.

DRACHENSANG ACADEMY ESPAÑA - Entrena con estructura. Mantente fuerte. Sigue activo.



CONTROL DE PROGRESO - 4 SEMANAS

Registra tus sesiones y anota cómo evolucionan tu movilidad, equilibrio y bienestar general.

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Movilidad / equilibrio / notas
1				
2				
3				
4				

SEGUIMIENTO PERSONAL

Actividad cotidiana que resulta más fácil:

Ejercicios que necesitan adaptación:

Objetivo para las próximas semanas:

Este plan es orientativo. Ajusta las sesiones a tu capacidad y consulta a un profesional sanitario cuando sea necesario.