

A group of older adults, including a man with white hair and a beard and a woman with white hair, are running in a park during sunset. They are wearing athletic wear and smartwatches, and the background is filled with warm, golden light from the setting sun.

Rutina para personas mayores

Rutina para personas mayores

Principiantes (5-7 días/semana)



Distribución semanal recomendada

Día	Contenido principal	Duración estimada
Lunes	Fuerza + estabilidad (circuito)	40-50 min
Martes	Cardio + movilidad	40-55 min
Miércoles	Fuerza + estabilidad (circuito)	40-50 min
Jueves	Cardio + movilidad	40-55 min
Viernes	Fuerza + estabilidad (circuito)	40-50 min
Sábado	Opción libre: paseo, baile, movilidad	25-50 min
Domingo	Descanso activo o repetición opcional	25-50 min



Días de fuerza + estabilidad (L, X, V) - circuito (2-3 vueltas)

Ejercicio	Repeticiones	RPE	Descanso
Sentadilla asistida a silla	8-10	3-6	60"
Remo con banda elástica	10-12	3-6	60"
Press de pared (flexiones en pared)	8-10	3-6	60"
Elevación de talones	12-15	3-6	45"
Marcha lateral con miniband	10-12	3-5	45"
Equilibrio a una pierna (apoyo)	20" por pierna	3-4	30"



Días de cardio + movilidad (M, J y S)

Actividad	Duración	RPE
Caminata (exterior o cinta)	25-35 min	3-4
Bicicleta (pedaleo suave)	20-25 min	3-4
Movilidad articular general	10-15 min	-
Respiración + relajación	5-10 min	-

Rutina para personas mayores

Avanzados (5-7 días/semana)



Distribución semanal recomendada

Día	Contenido principal	Duración estimada
Lunes	Fuerza + potencia	55-75 min
Martes	Estabilidad + agilidad	40-50 min
Miércoles	Fuerza + potencia	55-75 min
Jueves	Estabilidad + agilidad	40-50 min
Viernes	Fuerza + potencia	55-75 min
Sábado	Cardio libre + movilidad activa	50-75 min
Domingo	Descanso activo o paseo largo	30-55 min



Días de fuerza + potencia (L, X y V) - series tradicionales (3 por ejercicio) o circuito (3 vueltas)

Ejercicio	Repeticiones	RIR	Descanso
Sentadilla goblet con mancuerna	6-8	5-6	90"
Peso muerto con kettlebell ligera	6-8	3-4	90"
Press horizontal en máquina	8-10	3-4	90"
Remo Girona	8-10	3-4	90"
Step-up dinámico	6-8	5-6	60"
Paseos de granjero (carga ligera)	20-30 m	4-6	-



Días de agilidad + estabilidad (M y J) - circuito (3 vueltas)

Actividad	Duración	RPE
Caminata con obstáculos	10-15 m por ronda	3-5
Desplazamientos laterales rápidos	30 seg	5-6
Marcha en tándem	10 m	3-4
Equilibrio + lanzamiento de balón	1 min	4-5
Dual-task (colores, números, etc.)	1-2 min	3-5



Sábado y/o domingo - cardio libre + movilidad

Actividad	Duración	Intensidad (RPE)
Senderismo o caminata	40-75 min	RPE 4-6
Libre (baile, natación, etc.)	40-55 min	RPE 4-6
Movilidad + respiración	10-20 min	-



¡A por ello!