



Foundations: el plan de 4 semanas con peso corporal

Tres sesiones cortas a la semana durante cuatro semanas, sin material, cada ejercicio ilustrado — el mismo plan que la app da gratis a cada nuevo usuario.

Foundations es el plan que Lamplit te da el primer día: una rampa de entrada de cuatro semanas construida alrededor de cuatro patrones fundamentales —sentadilla, empuje, bisagra de cadera y estabilización del core— a una dosis de la que un principiante puede recuperarse de verdad. Dos días de fuerza de cuerpo completo, un día de core y una secuencia de movilidad el domingo — entre siete y veinte minutos cada uno, dieciséis sesiones en total, nada que comprar.

Esto es ese plan en papel. Cada ejercicio enlaza a su guía ilustrada en la Biblioteca de ejercicios gratuita, el calendario tiene una casilla por sesión y la página de reglas te dice cuándo subir la dificultad. En la app, el mismo plan funciona con un reproductor de sesiones guiadas que cuenta tus repeticiones y tus descansos; en papel, los cuentas tú.

Las tres sesiones

Todos los ejercicios son con peso corporal y escalables. Si una serie te resulta fácil en la última ronda, las reglas de progresión de la página siguiente te dicen qué cambiar.

Fundamentos de cuerpo completo

Lun · Jue · unos 17 min

Fuerza — sentadilla, empuje, bisagra de cadera y estabilización del core en dosis para principiantes

CALENTAMIENTO

- ☐ Círculos de brazos 30 s
- ☐ Jumping jacks 45 s
- ☐ Bisagra de cadera × 8
- ☐ Gato-vaca 30 s

BLOQUE PRINCIPAL — 3 RONDAS

- ☐ Sentadilla con silla × 10
- ☐ Flexiones de rodillas × 8
- ☐ Puente de glúteos × 12
- ☐ Dead bug × 10

Descanso 60 s

VUELTA A LA CALMA

- ☐ Estiramiento de isquiotibiales 30 s
- ☐ Estiramiento de cuádriceps 30 s
- ☐ Postura del niño 45 s

Core esencial

Mar · unos 15 min

Estabilidad del core — sin maratones de abdominales, solo los movimientos que importan

CALENTAMIENTO

- ☐ Gato-vaca 30 s
- ☐ Bird dog × 8

BLOQUE PRINCIPAL — 3 Rondas

- ☐ Dead bug × 10
- ☐ Plancha de rodillas 30 s
- ☐ Bird dog × 10
- ☐ Crunch bicicleta × 16

Descanso 45 s

VUELTA A LA CALMA

- ☐ Estiramiento de cobra 30 s
- ☐ Postura del niño 40 s

Movilidad matutina

Dom · unos 7 min

Una secuencia suave de la cabeza a los pies para soltar la columna y las caderas

BLOQUE PRINCIPAL

- ☐ Gato-vaca 45 s
- ☐ Perro boca abajo 30 s
- ☐ World's Greatest Stretch 60 s
- ☐ Estiramiento de flexores de cadera 40 s
- ☐ Estiramiento de isquiotibiales 40 s
- ☐ Estiramiento de cobra 30 s
- ☐ Círculos de brazos 30 s
- ☐ Estiramiento de cuello 30 s
- ☐ Postura del niño 45 s

Calendario de cuatro semanas

Marca una sesión cuando la termines. Dieciséis marcas son el plan completo. ¿Fallas una? Hazla el siguiente día libre y sigue — nunca dobles.

	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Semana 1	Cuerpo completo ☐	Core ☐		Cuerpo completo ☐			Movilidad ☐
Semana 2	Cuerpo completo ☐	Core ☐		Cuerpo completo ☐			Movilidad ☐
Semana 3	Cuerpo completo ☐	Core ☐		Cuerpo completo ☐			Movilidad ☐
Semana 4	Cuerpo completo ☐	Core ☐		Cuerpo completo ☐			Movilidad ☐

Técnica, progresión y recuperación

El plan funciona si haces las dieciséis sesiones a la dosis correcta. No funciona más rápido si las haces más duras.

- ☐ Técnica antes que repeticiones. Consulta la guía ilustrada de cada ejercicio antes de la primera sesión, y otra vez si algo no te cuadra.
- ☐ Súbelo de dificultad solo cuando la última ronda te resulte fácil: añade dos repeticiones y luego pasa a la siguiente progresión — de sentadilla en silla a sentadilla con peso corporal, de flexión de rodillas a flexión. Las cargas ligeras construyen músculo cuando se llevan cerca del esfuerzo máximo. ^[3]

- ☐ Respeta el descanso. Sesenta segundos entre rondas forman parte del programa, no son una pausa en él.
- ☐ Un dolor muscular leve durante uno o dos días en la primera semana es normal. Un dolor agudo o en las articulaciones no lo es — para y que te lo miren.
- ☐ Camina los demás días. El recuento de pasos diario se asocia por sí solo con una menor mortalidad, con independencia de la intensidad. ^[4]
- ☐ Dos sesiones de fuerza a la semana son exactamente lo que pide la guía de la OMS, y la actividad de fortalecimiento muscular se asocia con una mortalidad por todas las causas un 10–17% menor. ^{[1][2]}

Cómo usar el plan

- 1 Abre una vez la guía ilustrada de cada ejercicio antes de empezar — la Biblioteca de ejercicios de este sitio los tiene todos, gratis.
- 2 Lunes y jueves: Fundamentos de cuerpo completo. Martes: Core esencial. Domingo: Movilidad matutina. Camina los demás días.
- 3 Sigue las repeticiones y los descansos tal como están escritos durante la primera semana, aunque te parezcan fáciles. Progresas a partir de la segunda semana con la página de reglas.
- 4 Marca el calendario después de cada sesión. Dieciséis marcas son el plan.
- 5 En Lamplit, el mismo plan funciona en la pestaña Entrenamiento gratuita con un reproductor de sesiones guiadas —temporizadores, cuentas atrás de descanso, conteo de repeticiones— y cada sesión se registra automáticamente como un entrenamiento.

¿Prefieres el teléfono al papel?

Ese mismo plan de entrenamiento está integrado en Lamplit, gratis: registra las entradas por ti y reúne sueño, ánimo, comida y entrenamiento en un solo sitio. Web, iPhone, Android, Apple Watch y Wear OS.

lamplit.ai — cuenta gratuita, sin tarjeta de crédito

Fuentes

Cuando un punto se apoya en una fuente concreta, el número entre corchetes remite a ella. Todas las fuentes están enlazadas.

1. Bull, F.C. et al. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
2. Momma, H., Kawakami, R., Honda, T. & Sawada, S.S. (2022). Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. British Journal of Sports Medicine, 56(13), 755–763. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-105061>
3. Schoenfeld, B.J., Grgic, J., Ogborn, D. & Krieger, J.W. (2017). Strength and hypertrophy adaptations between low- vs. high-load resistance training: a systematic review and meta-analysis. Journal of Strength and Conditioning Research, 31(12), 3508–3523. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002200>

4. Saint-Maurice, P.F. et al. (2020). Association of daily step count and step intensity with mortality among US adults. JAMA, 323(12), 1151–1160. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.1382>

Última revisión: 24 de agosto de 2026

Este plan es información general de fitness para adultos sanos y no es consejo médico. Si tienes una afección cardíaca, estás embarazada, te recuperas de una lesión o una operación, o te han aconsejado limitar el ejercicio, consulta con un profesional sanitario antes de empezar. Detén cualquier ejercicio que cause dolor agudo o en las articulaciones.