YOUFemme

UN PLAN DE YOUFEMME

Tus primeras 4 semanas

Un plan para entrenar en casa glúteos, caderas y cintura. Para mujeres trans que empiezan desde cero.



3 entrenos por semana **Unos 30 minutos** **Sin gimnasio**

Por Mira Vale

Solo tienes que empezar

Qué hay dentro

Cómo funciona	2	Tu mes de un vistazo	3
Medidas y fotos	4	Calentamiento y vuelta a la calma	5
Entreno A y entreno B	6	Días suaves: caminar y yoga	8
Registro semanal	9	Después de la semana 4	13

Hola, soy Mira

Hice esto para quien está en su cuarto con una colchoneta, un poco de ilusión y ni idea de por dónde empezar. No necesitas gimnasio, ropa bonita ni experiencia. Necesitas unos 30 minutos, tres días por semana, y un trozo de suelo.

Durante cuatro semanas vas a trabajar los glúteos, los lados de la cadera y la cintura, que son las zonas que más cambian tu silueta. También vas a caminar y estirar, porque acabar dolorida y rígida no es la idea.

Cómo funciona el plan

Dos entrenos que se turnan

El entreno A es sobre todo caderas, el B sobre todo glúteos. La semana 1 va A, B, A. La semana 2 va B, A, B. Y así.

Tres días suaves

Dos caminatas y diez minutos de yoga. Parecen casi demasiado fáciles. Hazlos igual, es cuando tu cuerpo se recupera.

Domingo libre

Libre de verdad. Siesta, brunch, lo que quieras.

Un poco más cada semana

La semana 2 suma una serie, la 3 suma repeticiones y la 4 te hace ir más lento. Las hojas de registro te dicen qué toca.

Las únicas reglas

1. Descansa más o menos un minuto entre series.
2. Termina cada serie cuando te queden unas dos repeticiones buenas. No hace falta llegar hasta no poder más.
3. Que el músculo arda está bien. Un dolor agudo en una articulación, no. Para y pasa a la versión más fácil.
4. ¿Te saltaste un día? Sigue desde donde lo dejaste. No intentes meter dos entrenos en un día.

Vas a necesitar

- [ ] Un poco de suelo y una colchoneta (una toalla doblada sirve)
- [ ] Un sofá o una silla firme para el hip thrust
- [ ] Agua
- [ ] Semana 4, opcional: una minibanda elástica

Un día de entreno, de principio a fin

5 min	20–25 min	5 min	1 min
Calentamiento	**Entreno A o B**	**Vuelta a la calma**	**Apúntalo**
página 5	páginas 6 y 7	página 5	tu registro, páginas 9 a 12

Tu mes

Marca cada día cuando lo termines. ¿Tienes que mover un día? Sin problema, solo deja un día suave o de descanso entre dos entrenos.

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
Semana 1 **Aprende** 2 series de todo. Ve despacio y cuida la técnica.	☐ **Entreno A** Caderas	☐ **Caminar** 15–20 min	☐ **Entreno B** Glúteos y cintura	☐ **Yoga** 10 minutos	☐ **Entreno A** Caderas	☐ **Caminar** 15–20 min	☐ **Descanso** Te lo ganaste
Semana 2 **Series completas** 3 series de todo. Esta es tu base.	☐ **Entreno B** Glúteos y cintura	☐ **Caminar** 20–25 min	☐ **Entreno A** Caderas	☐ **Yoga** 10 minutos	☐ **Entreno B** Glúteos y cintura	☐ **Caminar** 20–25 min	☐ **Descanso** Te lo ganaste
Semana 3 **Más repeticiones** 3 series, un par de repeticiones más.	☐ **Entreno A** Caderas	☐ **Caminar** 25 min	☐ **Entreno B** Glúteos y cintura	☐ **Yoga** 10 minutos	☐ **Entreno A** Caderas	☐ **Trotar** Trota 1 min, camina 2 min. 6 veces	☐ **Descanso** Te lo ganaste
Semana 4 **Más lento** Las mismas repeticiones que la semana 3, pero baja en 3 segundos.	☐ **Entreno B** Glúteos y cintura	☐ **Caminar** 25 min	☐ **Entreno A** Caderas	☐ **Yoga** 10 minutos	☐ **Entreno B** Glúteos y cintura	☐ **Trotar** Trota 2 min, camina 2 min. 5 veces	☐ **Descanso** Te lo ganaste

Antes de empezar

Cuando te ves todos los días, el espejo juzga fatal. Una cinta métrica y un par de fotos son mucho más sinceras.

	DÍA 1	TRAS LA SEMANA 4
Cadera en la parte más ancha de los glúteos		
Cintura la parte más estrecha, casi siempre justo encima del ombligo		
Muslo justo debajo del glúteo, siempre la misma pierna		
Pecho opcional		
Peso opcional, de verdad puedes pasar de la báscula		

Cómo medir

Por la mañana, antes de desayunar. De pie y relajada, sin meter tripa. La cinta ajustada pero sin apretar.

Haz 3 fotos

De frente, de lado y de espaldas. Mismo sitio, misma luz, misma ropa. Guárdalas en un álbum oculto y no las mires hasta la semana 4.

Qué esperar

En cuatro semanas vas a notar sobre todo que tienes más fuerza y que los ejercicios cuestan menos. Los cambios de forma tardan más, normalmente unos meses. En TRH, ganar músculo puede ir más lento, y es normal.

Calentamiento y vuelta a la calma

Cinco minutos antes de cada entreno y cinco después. Los músculos fríos son músculos gruñones.

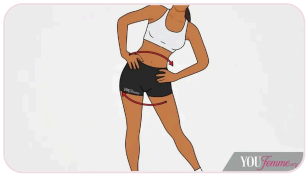
Calentamiento 5 min



Marcha en el sitio

1 minuto

Rodillas arriba, brazos sueltos. Quieres entrar en calor, no sudar.



Círculos de cadera

10 hacia cada lado

Manos en la cintura, pies un poco más separados que la cadera. Círculos grandes y lentos.



Gato-vaca

8 rondas lentas

A cuatro patas. Al inhalar deja caer la tripa, al exhalar redondea la espalda.



Zancada baja

20 segundos por lado

Un pie delante, la rodilla de atrás en el suelo. Pecho arriba e inclínate un poco hacia delante.

Vuelta a la calma 5 min

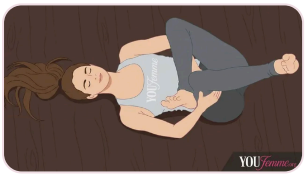


Figura cuatro

40 segundos por lado

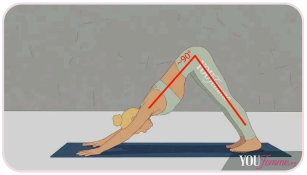
Boca arriba. Cruza un tobillo sobre la otra rodilla y acerca ese muslo hacia ti.



Mariposa sentada

40 segundos

Sentada y recta, junta las plantas de los pies y deja que las rodillas caigan hacia los lados.



Perro boca abajo

30 segundos

Desde cuatro patas, lleva la cadera arriba y atrás. Puedes dejar las rodillas dobladas.



Postura del niño

45 segundos

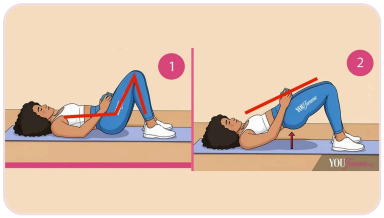
Siéntate sobre los talones, brazos estirados delante y la frente al suelo. Solo respira.

¿Sin energía?

Hay días en que no hay manera. Haz el calentamiento, una serie de cada ejercicio y la vuelta a la calma. Son unos 15 minutos y cuentan igual. Si estás enferma o algo te duele, descansa. Un día saltado no cambia nada.

Entreno A: caderas

Primero calienta. Haz todas las series de un ejercicio y luego pasa al siguiente. Un minuto de descanso entre series, más o menos.



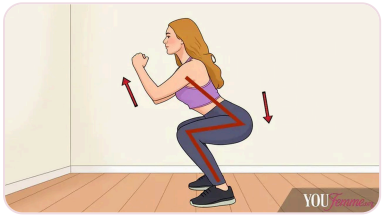
Puente de glúteos

Lo notas en los glúteos, no en la zona lumbar

1. Boca arriba, rodillas dobladas y pies apoyados a la anchura de la cadera.
2. Empuja con los talones y sube la cadera hasta que hombros, cadera y rodillas queden en línea.
3. Aprieta un segundo arriba y baja despacio.

Ojo con: empujar con las puntas o arquear la espalda arriba
Más fácil: sube un poco menos
Más difícil: a una pierna, o con una mochila sobre la cadera

Sem 1	2 × 10
Sem 2	3 × 12
Sem 3	3 × 15
Sem 4	3 × 15



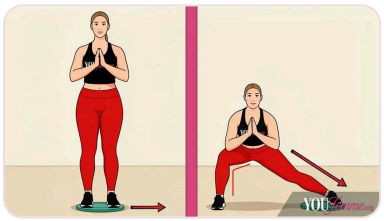
Sentadilla

Lo notas en los glúteos y la parte de delante de los muslos

1. Pies a la anchura de los hombros, puntas un poco hacia fuera.
2. Lleva la cadera atrás como si te sentaras en una silla, pecho arriba.
3. Baja hasta donde estés cómoda y sube empujando con los talones.

Ojo con: que las rodillas se vayan hacia dentro
Más fácil: siéntate en una silla y vuelve a levantarte
Más difícil: sujeta una mochila contra el pecho

Sem 1	2 × 8
Sem 2	3 × 10
Sem 3	3 × 12
Sem 4	3 × 12



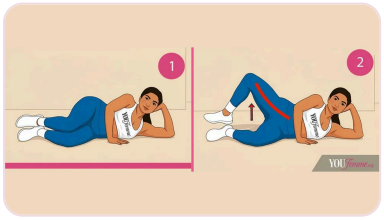
Zancada lateral por lado

Lo notas en el lado del glúteo y la cara interna del muslo

1. De pie con los pies juntos.
2. Da un paso grande hacia un lado, lleva la cadera atrás y dobla esa rodilla. La otra pierna queda estirada.
3. Empuja con la pierna doblada para volver.

Ojo con: dejar caer el pecho hacia el suelo
Más fácil: paso más corto, agárrate a una silla
Más difícil: tarda 3 segundos en bajar

Sem 1	2 × 6
Sem 2	3 × 8
Sem 3	3 × 10
Sem 4	3 × 10



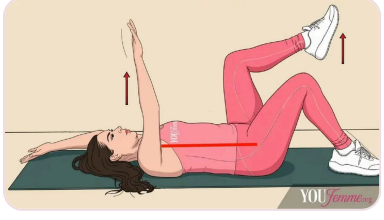
Almeja por lado

Lo notas en el lado de la cadera, cerca de la parte alta del glúteo

1. Túmbate de lado, rodillas dobladas y pies juntos.
2. Sin separar los pies, sube la rodilla de arriba.
3. Pausa un segundo y baja despacio.

Ojo con: rodar la cadera hacia atrás para subir más
Más fácil: sube menos, pero bien hecho
Más difícil: minibanda justo encima de las rodillas

Sem 1	2 × 12
Sem 2	3 × 15
Sem 3	3 × 18
Sem 4	3 × 18



Bicho muerto con toque de talón por lado

Lo notas en lo profundo del abdomen

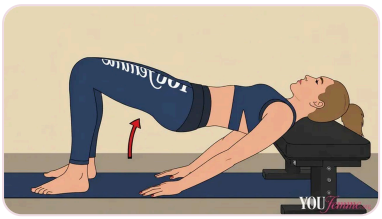
1. Boca arriba, rodillas dobladas y levantadas sobre la cadera.
2. Pega suavemente la zona lumbar al suelo.
3. Baja un talón hasta tocar el suelo, vuelve y cambia.

Ojo con: que la zona lumbar se despegue del suelo
Más fácil: movimiento más pequeño
Más difícil: estira un poco la pierna al bajar

Sem 1	2 × 6
Sem 2	3 × 8
Sem 3	3 × 10
Sem 4	3 × 10

Entreno B: glúteos y cintura

Primero calienta. Si no tienes sofá para el hip thrust, haz el puente de glúteos del entreno A.



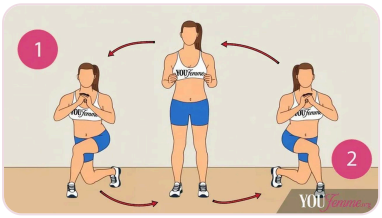
Hip thrust

Lo notas en los glúteos, y mucho, arriba del todo

1. Siéntate en el suelo con la parte alta de la espalda contra el borde de un sofá o una silla firme, pies apoyados.
2. Empuja con los talones y sube la cadera hasta quedar recta de hombros a rodillas.
3. Aprieta 2 segundos y baja despacio.

Ojo con: pies demasiado cerca de los glúteos, o arquear la espalda
Más fácil: haz puentes de glúteos en el suelo
Más difícil: una mochila o un peso sobre la cadera

Sem 1	2 × 10
Sem 2	3 × 12
Sem 3	3 × 15
Sem 4	3 × 15



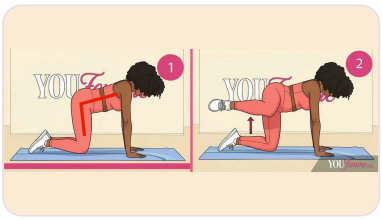
Zancada cruzada por pierna

Lo notas en el lado y la parte alta del glúteo

1. De pie, pies a la anchura de la cadera.
2. Lleva una pierna en diagonal por detrás de la otra y baja la cadera, pecho arriba.
3. Empuja con el talón de delante para subir.

Ojo con: que la rodilla de delante gire hacia dentro
Más fácil: agárrate a una silla, paso más corto
Más difícil: tarda 3 segundos en bajar

Sem 1	2 × 6
Sem 2	3 × 8
Sem 3	3 × 10
Sem 4	3 × 10



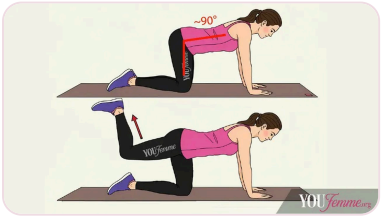
Patada lateral a cuatro patas por lado

Lo notas en el lado de la cadera

1. A cuatro patas, manos bajo los hombros y rodillas bajo la cadera.
2. Con la rodilla doblada, súbela hacia el lado, más o menos a la altura de la cadera.
3. Pausa y bájala con control.

Ojo con: inclinar todo el cuerpo para subir más
Más fácil: sube menos
Más difícil: minibanda justo encima de las rodillas

Sem 1	2 × 10
Sem 2	3 × 12
Sem 3	3 × 15
Sem 4	3 × 15



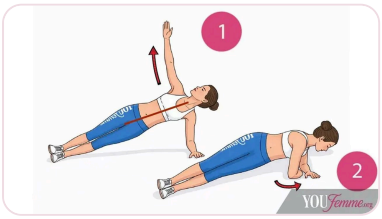
Patada de burro por pierna

Lo notas en el centro del glúteo

1. A cuatro patas, manos bajo los hombros y rodillas bajo la cadera.
2. Con la rodilla doblada, sube el pie hasta que el muslo quede en línea con el cuerpo.
3. Aprieta y baja sin arquear la espalda.

Ojo con: arquear la zona lumbar
Más fácil: patada más pequeña
Más difícil: aguanta 2 segundos arriba

Sem 1	2 × 10
Sem 2	3 × 12
Sem 3	3 × 14
Sem 4	3 × 14



Plancha lateral con alcance por lado

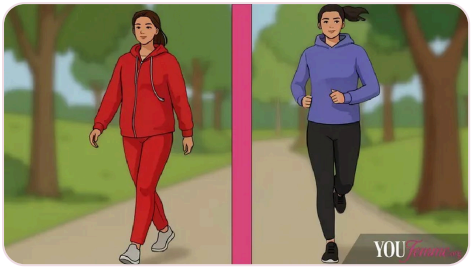
Lo notas en el costado de la cintura

1. Túmbate de lado, codo bajo el hombro y piernas una sobre otra.
2. Sube la cadera hasta formar una línea recta.
3. Lleva el brazo de arriba hacia el techo, luego despacio por debajo del cuerpo, y vuelve.

Ojo con: que la cadera se hunda hacia el suelo
Más fácil: deja las rodillas apoyadas
Más difícil: más despacio

Sem 1	2 × 5
Sem 2	2 × 8
Sem 3	3 × 8
Sem 4	3 × 8

Días suaves



Martes y sábado: caminar

Pecho arriba, hombros sueltos y deja que los brazos se balanceen. La velocidad da igual. En las semanas 3 y 4, el sábado pasa a ser un trote corto con pausas para caminar. ¿Te falta el aire? Camina más entre trotes. ¿Correr no es lo tuyo? Camina 30 minutos y listo, eso cuenta.

	MARTES	SÁBADO
Semana 1	Caminar 15–20 min	Caminar 15–20 min
Semana 2	Caminar 20–25 min	Caminar 20–25 min
Semana 3	Caminar 25 min	Trota 1 min, camina 2 min. 6 veces
Semana 4	Caminar 25 min	Trota 2 min, camina 2 min. 5 veces

Jueves: 10 minutos de yoga

Ponte algo cómodo y haz estas posturas despacio, dos veces.



Gato-vaca

8 a 12 rondas lentas

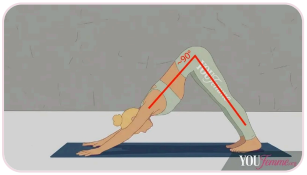
A cuatro patas. Al inhalar deja caer la tripa, al exhalar redondea la espalda.



Postura del niño

el tiempo que quieras

Siéntate sobre los talones, brazos estirados delante y la frente al suelo. Deja que la cadera pese.



Perro boca abajo

30 a 45 segundos, 2 o 3 veces

Desde cuatro patas, lleva la cadera arriba y atrás. Talones hacia el suelo, aunque no lleguen.

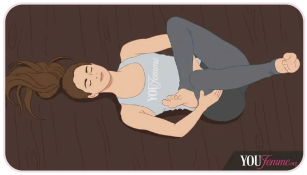


Figura cuatro

40 segundos por lado

Boca arriba. Cruza un tobillo sobre la otra rodilla y acerca ese muslo hacia ti.

¿Hace mal tiempo?

Da vueltas por casa, marcha en el sitio con unas cuantas canciones que te gusten o cámbialo por el yoga. Moverte un poco es mejor que nada.

Semana 1

Aprende. 2 series de todo. Ve despacio y cuida la técnica.

Apunta cuántas repeticiones hiciste de verdad. Tu memoria te va a mentir, tu libreta no.

☐ Lunes · Entreno A

EJERCICIO	OBJETIVO	SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
Puente de glúteos	2 × 10			
Sentadilla	2 × 8			
Zancada lateral	2 × 6 por lado			
Almeja	2 × 12 por lado			
Bicho muerto con toque de talón	2 × 6 por lado			

☐ Miércoles · Entreno B

EJERCICIO	OBJETIVO	SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
Hip thrust	2 × 10			
Zancada cruzada	2 × 6 por pierna			
Patada lateral a cuatro patas	2 × 10 por lado			
Patada de burro	2 × 10 por pierna			
Plancha lateral con alcance	2 × 5 por lado			

☐ Viernes · Entreno A

EJERCICIO	OBJETIVO	SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
Puente de glúteos	2 × 10			
Sentadilla	2 × 8			
Zancada lateral	2 × 6 por lado			
Almeja	2 × 12 por lado			
Bicho muerto con toque de talón	2 × 6 por lado			

Días suaves ☐ Martes Caminar ____ min ☐ Jueves Yoga ☐ Sábado Caminar ____ min

Energía esta semana

1 2 3 4 5

Notas (qué fue bien, qué molestó, de qué estás orgullosa)

Semana 2

Series completas. 3 series de todo. Esta es tu base.

Apunta cuántas repeticiones hiciste de verdad. Tu memoria te va a mentir, tu libreta no.

☐ Lunes · Entreno B

EJERCICIO	OBJETIVO	SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
Hip thrust	3 × 12			
Zancada cruzada	3 × 8 por pierna			
Patada lateral a cuatro patas	3 × 12 por lado			
Patada de burro	3 × 12 por pierna			
Plancha lateral con alcance	2 × 8 por lado			

☐ Miércoles · Entreno A

EJERCICIO	OBJETIVO	SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
Puente de glúteos	3 × 12			
Sentadilla	3 × 10			
Zancada lateral	3 × 8 por lado			
Almeja	3 × 15 por lado			
Bicho muerto con toque de talón	3 × 8 por lado			

☐ Viernes · Entreno B

EJERCICIO	OBJETIVO	SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
Hip thrust	3 × 12			
Zancada cruzada	3 × 8 por pierna			
Patada lateral a cuatro patas	3 × 12 por lado			
Patada de burro	3 × 12 por pierna			
Plancha lateral con alcance	2 × 8 por lado			

Días suaves ☐ Martes Caminar ____ min ☐ Jueves Yoga ☐ Sábado Caminar ____ min

Energía esta semana

1 2 3 4 5

Notas (qué fue bien, qué molestó, de qué estás orgullosa)

Semana 3

Más repeticiones. 3 series, un par de repeticiones más.

Apunta cuántas repeticiones hiciste de verdad. Tu memoria te va a mentir, tu libreta no.

☐ Lunes · Entreno A

EJERCICIO	OBJETIVO	SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
Puente de glúteos	3 × 15			
Sentadilla	3 × 12			
Zancada lateral	3 × 10 por lado			
Almeja	3 × 18 por lado			
Bicho muerto con toque de talón	3 × 10 por lado			

☐ Miércoles · Entreno B

EJERCICIO	OBJETIVO	SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
Hip thrust	3 × 15			
Zancada cruzada	3 × 10 por pierna			
Patada lateral a cuatro patas	3 × 15 por lado			
Patada de burro	3 × 14 por pierna			
Plancha lateral con alcance	3 × 8 por lado			

☐ Viernes · Entreno A

EJERCICIO	OBJETIVO	SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
Puente de glúteos	3 × 15			
Sentadilla	3 × 12			
Zancada lateral	3 × 10 por lado			
Almeja	3 × 18 por lado			
Bicho muerto con toque de talón	3 × 10 por lado			

Días suaves ☐ Martes Caminar ____ min ☐ Jueves Yoga ☐ Sábado Trotar ____ min

Energía esta semana

1 2 3 4 5

Notas (qué fue bien, qué molestó, de qué estás orgullosa)

Semana 4

Más lento. Las mismas repeticiones que la semana 3, pero baja en 3 segundos.

Apunta cuántas repeticiones hiciste de verdad. Tu memoria te va a mentir, tu libreta no.

☐ Lunes · Entreno B

EJERCICIO	OBJETIVO	SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
Hip thrust	3 × 15			
Zancada cruzada	3 × 10 por pierna			
Patada lateral a cuatro patas	3 × 15 por lado			
Patada de burro	3 × 14 por pierna			
Plancha lateral con alcance	3 × 8 por lado			

☐ Miércoles · Entreno A

EJERCICIO	OBJETIVO	SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
Puente de glúteos	3 × 15			
Sentadilla	3 × 12			
Zancada lateral	3 × 10 por lado			
Almeja	3 × 18 por lado			
Bicho muerto con toque de talón	3 × 10 por lado			

☐ Viernes · Entreno B

EJERCICIO	OBJETIVO	SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
Hip thrust	3 × 15			
Zancada cruzada	3 × 10 por pierna			
Patada lateral a cuatro patas	3 × 15 por lado			
Patada de burro	3 × 14 por pierna			
Plancha lateral con alcance	3 × 8 por lado			

Días suaves ☐ **Martes** Caminar ____ min ☐ **Jueves** Yoga ☐ **Sábado** Trotar ____ min

Energía esta semana

1 2 3 4 5

Notas (qué fue bien, qué molestó, de qué estás orgullosa)

Lo lograste

Cuatro semanas. Doce entrenos. En serio, enhorabuena.

Ahora vuelve a la página 4 y rellena la columna “tras la semana 4”. Haz las mismas tres fotos y ponlas al lado de las primeras.



Para las semanas difíciles

Habrá semanas en que te sientas genial. Y otras en que el espejo es cruel, estás cansada y parece que nada cambia. Las dos cosas son parte del camino. Tu cuerpo no cambia en línea recta, cambia a saltitos que solo notas después. Sigue apareciendo, aunque un día solo hagas el calentamiento.

¿Y ahora qué?

Repítelo

Vuelve a la semana 1 pero con los números de tu semana 4. Añade una minibanda a las almejas y a las patadas laterales.

Elige un objetivo

¿Más glúteos? Prueba la rutina de glúteos para principiantes. ¿Más cadera? La guía de caderas. Todo gratis en youfemme.org.

Cuéntanos qué tal

De verdad, nos encanta leerlo: hello@youfemme.org

→ **Rutina de ejercicios para mujeres trans (con temporizador)**
youfemme.org/es/rutina-de-ejercicios-para-mujeres-trans

→ **Rutina de glúteos para principiantes**
youfemme.org/es/rutina-gluteos-principiantes-figura-femenina

→ **Guía de caderas más anchas**
youfemme.org/es/guia-ejercicios-caderas-anchas-femeninas

¿Conoces a alguien que esté empezando? Pásale youfemme.org. El plan es gratis y lo va a seguir siendo.