

SÉ DUEÑO DE TU CUERPO

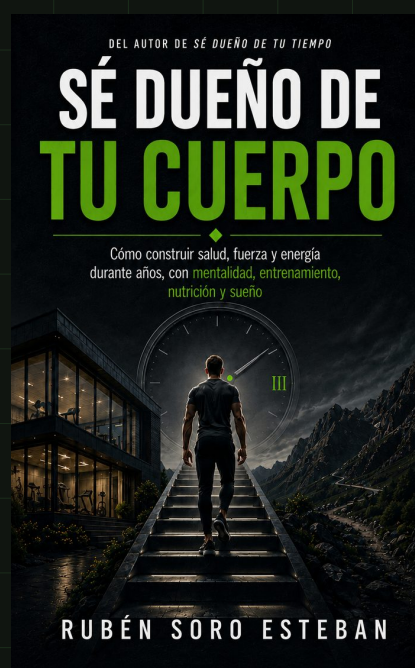
GUÍA DE USO

Rutinas de entrenamiento descargables

Cómo leer y usar las hojas de cálculo:
ejercicios, progresión, series y repeticiones.

EN ESTA GUÍA

- 01 Las hojas del archivo
- 02 Cómo leer una rutina
- 03 Qué es el RIR
- 04 Cuándo subir de peso
- 05 Cambiar ejercicios
- 06 La Biblioteca
- 07 Por dónde empezar



PRESENTACIÓN

¿Qué archivo tienes?

Has descargado una hoja de cálculo de entrenamiento de fuerza. Hay cuatro versiones: cada una combina un **tipo de progresión** (simple o doble) con un **énfasis muscular** (hombre → tren superior; mujer → tren inferior). El sistema de entrenamiento es idéntico en todos los archivos; solo cambia qué grupos musculares se priorizan y cuándo se sube de peso.

Progresión SIMPLE

- Llevas **menos de 2 años** entrenando con regularidad.
- Puedes añadir peso casi cada sesión.
- Reps fijas: hay un número objetivo exacto.
- **Regla:** si completas todas las series con el RIR previsto, añades peso la próxima sesión.

Progresión DOBLE

- Ya tienes base y **la progresión simple se ha estancado**.
- El cuerpo necesita más tiempo para adaptarse.
- Reps en rango: p.ej. 6–10 reps por serie.
- **Regla:** solo subes peso cuando completas todas las series en el límite alto del rango.

¿Simple o doble? En caso de duda, empieza por la SIMPLE.

Si llevas menos de un año entrenando o vuelves tras un parón largo, la progresión simple te dará resultados rápidos y claros. Cuando lleves varias semanas sin poder subir peso —después de descansar bien— es el momento de cambiar al archivo de progresión doble.

Las hojas del archivo (pestañas)

En la parte inferior del archivo verás varias pestañas. Cada una tiene un propósito concreto:

Pestaña	Para qué sirve
■ Cómo funciona	Explica en detalle el sistema de progresión: la regla de subida de peso, los incrementos recomendados y ejemplos semana a semana. <i>Está protegida: solo lectura.</i>
■ Biblioteca	Listado completo de los 115 ejercicios, ordenados por grupo muscular. Incluye una nota técnica de ejecución y el tiempo de descanso recomendado para cada uno. Aquí puedes añadir tus propios ejercicios.
■ ■ Rutina 2 días	El mínimo para obtener resultados medibles. Para quien solo dispone de 2 días a la semana.

■ Rutina 3 días	El equilibrio más habitual: 3 sesiones semanales con una buena distribución de grupos musculares.
■ Rutina 4 días	Para quien ya tiene consistencia y quiere aumentar el volumen de entrenamiento.
■ Rutina 5 días	Alta frecuencia. Recomendada solo si llevas al menos 6 meses entrenando con regularidad y puedes recuperarte bien.

Elige la rutina según tus días disponibles

No hay una frecuencia "de iniciación". Elige la pestaña que encaje con los días que puedes entrenar de forma consistente cada semana. Más días no es siempre mejor: la rutina que vayas a cumplir semana tras semana es la correcta para ti.

Cómo leer una hoja de rutina

Cada hoja de rutina está dividida en bloques por día de entrenamiento. Dentro de cada bloque, cada fila es un ejercicio. Estas son las columnas que verás:

Columna	Qué significa	¿Se puede cambiar?
Ejercicio	El ejercicio programado para ese hueco. Hay una flecha ▼: clícala para ver alternativas del mismo grupo muscular.	■ Sí, con el desplegable ▼
Series	Número de series que debes completar.	■ Sí
Reps / Rango	<i>Simple</i> : número fijo de reps (p.ej. 8). <i>Doble</i> : rango de reps (p.ej. 6–10).	■ No
RIR	Repeticiones en Reserva. El margen antes del fallo muscular. Ver explicación detallada en la siguiente sección.	■ No
Descanso	Tiempo de recuperación entre series. Se actualiza automáticamente al cambiar el ejercicio.	■ Automático
Nota técnica	Clave de ejecución breve del ejercicio seleccionado. Cambia sola cuando cambias de ejercicio.	■ Automático

Norma de oro: nunca cambies las reps ni el RIR programados. Puedes ajustar el número de series si necesitas más o menos volumen, y cambiar el ejercicio concreto cuando sea necesario adaptarlo a tu gimnasio o a tu cuerpo.

Qué es el RIR

RIR (Repeticiones en Reserva) indica cuántas repeticiones te quedarían por hacer antes de llegar al fallo muscular técnico, es decir, antes de no poder completar la siguiente rep con buena forma. Es la forma más práctica de controlar la intensidad real del entrenamiento.

RIR	Qué significa
RIR 3	Podrías hacer 3 reps más
RIR 2	Podrías hacer 2 reps más
RIR 1	Casi al límite, una más
RIR 0	Al fallo técnico

¿Cómo sé si estoy en RIR 2?

Al terminar la serie, pregúntate: "¿cuántas reps más podría hacer manteniendo la técnica?" Si la respuesta es "dos", estás en RIR 2. Es una estimación subjetiva que mejora con la experiencia. Al principio, equivócate del lado conservador: mejor RIR 3 que RIR 0 cuando no dominas aún el ejercicio.

Cuándo subir de peso

Progresión simple

La regla es única: cuando completes **todas las series** en el número exacto de repeticiones con el RIR previsto y técnica limpia, **añades peso en la siguiente sesión**. Si no llegas en alguna serie, te quedas con ese peso hasta que puedas.

Zona	Incremento recomendado
Tren superior (press, remo, press militar)	+2,5 kg
Tren inferior (sentadilla, peso muerto, prensa, hip thrust)	+5 kg

Aislamientos (curl, extensiones, laterales, core)	+1,25–2,5 kg
---	--------------

Ejemplo · Sentadilla con barra · 3 series · 8 reps · RIR 2

Sema na	Kg	S1	S2	S3	¿Qué hago?
1	80 kg	8	8	7	Mantener peso · S3 no llega
2	80 kg	8	8	8	✓ SUBE a 82,5 kg · 3×8 con RIR 2
3	82,5 kg	7	7	6	Mantener · nuevo peso, reps bajan
6	82,5 kg	8	8	8	✓ SUBE a 85 kg · objetivo cumplido

Progresión doble

Trabajas con un rango de repeticiones (p.ej. 6–10). **Fase 1:** sube las repeticiones dentro del rango sesión a sesión con el mismo peso. **Fase 2:** cuando completes todas las series en el límite alto (p.ej. 10–10–10) con el RIR previsto, subes el peso un 2–3 % en la siguiente sesión. Las reps probablemente bajarán al límite inferior. El ciclo se repite.

Ejemplo · Press banca · 3 series · 6–10 reps · RIR 2 · 60 kg

Sema na	Kg	S1	S2	S3	¿Qué hago?
1	60 kg	8	7	6	Mantener · dentro del rango
2	60 kg	9	8	7	Mantener · acumulando
5	60 kg	10	10	10	✓ SUBE a 62,5 kg · 10–10–10 logrado
6	62,5 kg	6	6	5	Mantener · ciclo nuevo con nueva carga

Cambiar ejercicios · Los desplegados ▼

La estructura de cada rutina es fija: el número de ejercicios por grupo, las series, las reps y el RIR **no se tocan**. Lo que sí puedes cambiar es el ejercicio concreto de cada hueco.

En la columna **Ejercicio** de cada rutina verás una flecha ▼. Al clicarla aparece una lista de alternativas del **mismo grupo muscular**. El ejercicio que aparece por defecto es la 1ª opción recomendada.

¿Cuándo tiene sentido cambiar?

- La máquina o el equipo no está disponible en tu gimnasio.

- Sientes dolor o molestia con el ejercicio.
- Hay un estancamiento claro y manifiesto a pesar de que el descanso y la nutrición son correctos.

No cambies por cambiar

Si no hay molestias ni estancamiento real, mantén el ejercicio. Cambiar con frecuencia dificulta la progresión: el cuerpo necesita varias semanas para adaptarse al patrón de movimiento y empezar a mejorar de verdad. La constancia con un mismo ejercicio es lo que produce resultados.

¿Qué pasa al cambiar?

Al seleccionar un nuevo ejercicio del desplegable, las columnas **Descanso** y **Nota técnica** se actualizan automáticamente con los valores de ese ejercicio desde la Biblioteca. No tienes que calcular nada.

La Biblioteca de ejercicios

La pestaña **Biblioteca** es el corazón del archivo. Contiene los 115 ejercicios ordenados por grupo muscular. Para cada uno encontrarás:

Columna	Contenido
Ejercicio	Nombre del ejercicio
Grupo primario	Músculo principal que trabaja
Grupos secundarios	Músculos secundarios implicados
Prioridad	1ª opción (recomendado) o Alternativa
Nota técnica	Clave de ejecución precisa y breve. Se muestra automáticamente en la hoja de rutina al elegir ese ejercicio.
Descanso	Tiempo de recuperación entre series. Se muestra automáticamente en la hoja de rutina al elegir ese ejercicio.

Añadir tus propios ejercicios

Si en tu gimnasio hay un ejercicio que no aparece en la lista, puedes añadirlo: inserta la fila **dentro del bloque de su grupo muscular** (no fuera). Así el contador de series efectivas y los desplegables funcionarán correctamente.

El esquema corporal y las series efectivas

El dibujo FRENTE / ESPALDA

En la parte derecha de cada hoja de rutina hay un esquema corporal con dos vistas: **FRENTE** y **ESPALDA**. La vista de FRENTE tiene una cara (ojos, nariz, boca) para diferenciarla visualmente de la de ESPALDA. Los grupos musculares coloreados indican qué músculos se trabajan en esa sesión.

El contador de series efectivas / semana

A la derecha de cada rutina hay una tabla de **Series efectivas / semana** que suma el volumen total por grupo muscular. Se actualiza automáticamente cuando cambias un ejercicio, porque lee el grupo muscular asignado desde la Biblioteca.

¿Para qué sirve? Para comprobar de un vistazo si el volumen total de la semana está dentro de rangos razonables. Es orientativo: no cambies ejercicios solo para "cuadrar" el número. La estructura del programa ya está diseñada para que los volúmenes sean adecuados con los ejercicios por defecto.

Por dónde empezar · Primeros pasos

- 1 Elige tu tipo de progresión**
Si llevas menos de 2 años entrenando con consistencia, usa el archivo de **progresión simple**. En caso de duda, empieza siempre por la simple.
- 2 Elige la pestaña según tus días disponibles**
Abre la hoja de rutina que coincida con los días que puedes entrenar cada semana de forma sostenida. No hay una frecuencia de partida obligatoria: la correcta es la que vayas a cumplir.
- 3 Lee la hoja "Cómo funciona"**
Está en la primera pestaña. Dedicar 10 minutos a leerla. Entender el sistema te ayudará a tomar mejores decisiones durante los entrenamientos.
- 4 Empieza con pesos conservadores**
Las primeras 2–3 semanas, usa RIR 3 aunque el peso te parezca ligero. El objetivo inicial es aprender la técnica, no levantar al máximo. Los beneficios del entrenamiento son a largo plazo.
- 5 Sigue la regla de progresión**
No improvises. Cada vez que completes el objetivo de la sesión, anótalo y sube el peso la siguiente vez según los incrementos indicados.

6 Registra cada sesión

Apunta los kilos, las series y las reps de cada ejercicio. Sin registro no sabes si estás progresando ni cuándo toca subir de peso. Puede ser en el propio archivo o en cualquier cuaderno o app.

Cardio y actividad física fuera del gimnasio

Las rutinas cubren solo el entrenamiento de fuerza. Para una salud completa:

- **Pasos diarios** — márcate un objetivo de actividad diaria (10.000 pasos es un buen punto de partida).
- **Cardio zona 2** — 2–3 sesiones por semana a una intensidad en la que puedas mantener una conversación. Preferiblemente en días de descanso o después del entrenamiento de fuerza.
- **Semana de descarga** — cada 6–8 semanas, o si el rendimiento cae dos sesiones seguidas: una semana más suave con 2 series menos por grupo y 1 RIR de margen extra. La recuperación también construye.

Registra, progresa, descansa

El sistema es simple: entrena los días que tienes, registra lo que haces, sube de peso cuando corresponde y descansa bien entre sesiones. No hay que complicarlo más.