

APRENDE A GESTIONAR TUS PROPIOS ENTRENAMIENTOS Y SISTEMAS

Cómo estructurar tu rutina para tus objetivos concretos

Roberto Castellano Pérez

© 2026 Roberto Castellano Pérez

Todos los derechos reservados.

Este documento es para uso personal del comprador. Queda prohibida su reproducción, distribución o reventa total o parcial sin autorización escrita del autor.

Introducción

Si llevas un tiempo entrenando y sientes que tu cuerpo responde menos que un móvil viejo cuando le pides abrir Instagram, este libreo es exactamente lo que te hacía falta. Aquí no vas a encontrar rutinas prefabricadas, ni esas listas eternas de ejercicios que parecen hechas por alguien que no ha pisado un gimnasio en su vida; lo que vas a aprender es a pensar tu entrenamiento con cabeza, a entender por qué el cuerpo progresa cuando progresa y por qué se estanca cuando haces lo mismo de siempre esperando resultados distintos.

La idea es que dejes de copiar rutinas que funcionan en cuerpos ajenos y empieces a construir un sistema que funcione en el tuyo, porque no hay dos personas iguales, pero sí hay principios que nos mandan a todos por igual, y si los ignoras, da igual la genética que tengas o la proteína que compres.

Este documento está pensado para gente que quiere progresar de verdad, no para quien sube una foto entrenando una vez al mes para decir que “volvió al gym”, solo por qué es la moda de las redes y quieres hacer el gilipollas dejándote llevar por las masas. Da igual que seas novato, intermedio, entrenador, atleta o un adulto normal que va justo de tiempo y quiere sacar el máximo partido a cada sesión; el objetivo es que termines sabiendo montar un método propio que tenga lógica, estímulo, progresión y sentido común.

Aquí vas a entender por qué tus entrenos actuales funcionan, o por qué no lo hacen, qué principios importan y cuáles puedes tirar a la basura, cómo elegir ejercicios sin depender del último reel viral, cómo estructurar sesiones que tienen un propósito y no son una colección de movimientos aleatorios, cómo regular volumen y frecuencia sin dejarte llevar por dogmas y cómo progresar para que, por fin, tu físico tenga un motivo para cambiar.

Todo este conocimiento es necesario porque la mayoría entrena mucho y piensa poco; y el cuerpo, por desgracia, funciona justo al revés: progresa cuando lo tratas con un plan y deja de hacerlo cuando lo tratas como un juguete. La gente se atasca porque confunde esfuerzo con lógica, y no todo el esfuerzo da resultados, intensidad con técnica y sudar con progresar; hay que deshacer ese lío mental para que entiendas de una vez qué estás haciendo, por qué lo estás haciendo y qué puedes esperar a cambio.

La idea es que, cuando acabes, puedas mirar cualquier rutina del mundo y saber si tiene sentido o no para ti, que seas capaz de ajustar tu volumen, tus ejercicios y tu progresión sin depender de nadie, y que notes por primera vez que tu entrenamiento deja de ser un conjunto de buenas intenciones y se convierte en un sistema que te acompaña durante años.

Aquí vamos a hablar claro: entrenar bien no es hacer mucho, es hacer lo que toca, y lo que toca, no suele ser mucho; no es inventar ejercicios complicados, es elegir los adecuados para tu estructura; no es cambiar cada semana de estímulo, es mantenerlo hasta que haga efecto; no es entrenar al fallo como norma genérica, es entender cuándo llegar a él y cuándo no te

hace falta. No te puedo prometer transformaciones mágicas (bueno, poder, puedo... ero para eso ya hay mucho mamarracho por las redes, yo trato de aterrizar a la realidad, pero sí te voy a dar las herramientas para que, si haces lo que hay que hacer, tu cuerpo responda como debe. Esto es conocimiento práctico para que dejes de improvisar y empieces a construir, evidentemente hay teoría, pero me centrare en los aspectos reales que se pueden modificar a nuestro antojo, para conseguir los resultados que buscamos, o al menos, algún resultado, y dejar de hacer el gilipollas mes tras mes en el gimnasio para seguir siendo la misma basura de físico que cuando tenias la prepubertad.

Si alguna vez has sentido que entrenas fuerte pero no progresas, que haces más series que nunca pero estás igual, que cambias ejercicios cada dos semanas porque “me aburro”, o que imitas a gente que vive de su físico sin vivir su vida, entonces necesitas esto más que el preentreno que te tomas para disimular tu cansancio. Y es que el mejor dinero es el gastado en formación, ahorra ese dinero del pre entreno, tomate un café bien cargado, y gasta en aprender, que el resultado será mayor. Y si eres entrenador, esto ya no es que te venga bien, es que es obligatorio: no puedes estar dirigiendo a otros si no entiendes exactamente qué estás haciendo y por qué. Y es que, seamos sinceros, muchos que os dedicáis a entrenar a otros, estáis igual de perdidos que estos a los que entrenáis, pero le hacéis ver que sabéis de que habláis. Para tener clientes, solo tenéis que hacer creer que sabéis, cerdos, sabéis que esto va así y os aprovechais.

Así que, bienvenido; vamos a desmontar mitos, aclarar conceptos, ordenar tus ideas y construir contigo un sistema de entrenamiento que tenga lógica, que funcione en tu cuerpo y que puedas mantener durante años sin perder la cordura. Un método propio, un criterio claro y un camino que, si lo sigues, te va a dar resultados medibles, estables y reales.

Capítulo 1

Por qué tus entrenos no funcionan como deberían

1.1. LA CHAPUZA DE RUTINA

Si hay algo que la mayoría de la gente hace mal sin darse ni cuenta es confundir tener una rutina escrita con tener un sistema de entrenamiento que valga de algo. Son dos mundos distintos.

Una rutina es esa hoja que copias de tu colega, de un influencer o de un vídeo de YouTube donde alguien dice que con cuatro superseries y buen ángulo crecerás como si te hubieran abonado con hormona. Un sistema es otra cosa: es un conjunto de decisiones conectadas, ordenadas y justificadas que explican por qué entrenas así, qué estímulo buscas y cómo vas a

progresar. El problema es que casi todo el mundo cree que tiene lo segundo cuando, en realidad, lo único que tiene es una lista de ejercicios bonitos con cero coherencia detrás.

La chapuza disfrazada de rutina aparece cuando haces lo que toca... sin saber por qué toca, y es la norma general en los gimnasios, gente muy perdida que lleva como mapa una tabla en el móvil, y la hacen sin tener ni puta idea del por qué.

Entrenas pecho el lunes porque lo hace todo el mundo, que además, que puta manía con empezar la semana con pecho, espalda el martes porque queda bien en el calendario, brazos porque te apetece sentirte grande, piernas porque toca cumplir, y así sucesivamente. Parece organizado. Parece metódico. Pero, si rascas un poco, ves que no hay ningún criterio real detrás.

No sabes cuántas series hacer por músculo a la semana, no sabes si progresas o simplemente sobrevives, no sabes si tu selección de ejercicios favorece tus palancas o las castiga, y no sabes si el reparto del trabajo está equilibrado o si de verdad estás entrenando como si tu cuerpo te importara. Estás “ocupado”, pero no estás entrenando. Y algo de lo que poco se menciona, como has oído que el peso libre es el rey, estas dando de lado quizás a maquina carísimas y super eficaces para trabajar, que como crees que un peso libre es mejor, ni miras, me cago en dios, que la vida avanza, que no tiene por que ser todo como hace 30 años, de hecho, no debería de ser así, ya que hoy día, la rutina de ejercicios quizás debería de ser basada en la maquinaria de la que dispones, ya que hay máquinas de mierda, pero máquina muy buenas, y esto debemos de aprovecharlo.

El cuerpo no entiende de días de la semana ni de tradiciones del gimnasio, solo entiende de estímulo, fatiga y recuperación. Si tu entrenamiento no está construido alrededor de estos tres elementos, da igual lo bonita que sea tu rutina, porque no está diseñada para ti, sino para la persona que la inventó. Esa persona no tiene tu edad, ni tu historial de lesiones, ni tu estructura ósea, ni tu tolerancia a la fatiga, ni tu vida diaria. Copiar su rutina es como ponerte sus gafas graduadas; verás algo, pero nunca verás bien.

El caos también aparece cuando confundes variedad con progreso. Mucha gente cambia ejercicios constantemente porque quiere “estimular distinto”, cuando en realidad lo único que estimulan es su ego y su sensación de novedad. El músculo no necesita variedad semanal, y si me apuras, es que el músculo no necesita ni variedad, necesita trabajo eficaz; necesita tiempo bajo un estímulo concreto, repetido, progresado y dominado. Si nunca le das continuidad a nada, nunca llegarás a la fase donde tu rendimiento empieza a estabilizarse y a permitirte progresar. Estás siempre empezando de cero, como quien intenta aprender inglés viendo una película distinta cada noche pero sin estudiar ni una sola estructura gramatical.

Otro síntoma claro de caos es entrenar a sensaciones. Ese famoso “hoy me noto fuerte, voy a apretar”, que se traduce en que entrenas bien un día, regular otro, y mal durante la semana entera si te pillan las preocupaciones o el cansancio. Entrenar según sensaciones es el camino directo a la inconsistencia (si eres un sujeto ya muy experimentado, puedes sacarle mucho provecho a esto, pero si estas leyendo esto, es por qué no perteneces a este grupo). Un

sistema no te pregunta cómo te sientes; te dice lo que toca hacer y te da la razón para hacerlo. Las sensaciones importan, claro, pero no pueden dirigir el volante. Solo pueden avisarte si estás reventado o si estás teniendo un buen día, pero no pueden decidir el plan.

El caos va más allá de la elección de ejercicios y de la motivación. Muchas personas hacen series pero no hacen trabajo efectivo; trabajan duro pero no trabajan específico; acumulan volumen pero no acumulan tensión útil; van al fallo muscular en ejercicios donde no hay ni estabilidad ni seguridad, y luego se preguntan por qué no crecen. Creen estar esforzándose porque sienten cansancio, pero el cansancio no es un indicador fiable de progreso. Puedes estar agotado y no haber estimulado nada relevante, igual que puedes terminar una sesión sin arrastrarte por el suelo y aun así haber generado un estímulo extraordinario. El esfuerzo y el estímulo no son sinónimos. Esa distinción es la que tu rutina nunca te ha explicado.

Y después está el clásico: personas que dicen que entrenan fuerte, pero que no tienen ni idea de cuánta carga total acumulan por semana, cuántas repeticiones efectivas hacen, cómo están progresando o cuánto descanso necesitan para rendir. Su entrenamiento es como una nevera desordenada; hay cosas dentro, pero nadie sabe qué ni en qué cantidad. A ver si te enteras ya, que esto es importante: **ESFUERZO NO ES IGUAL A PROGRESO, NO POR QUÉ CUESTE MAS, ES MÁS EFICAZ.**

Crees que hace todo bien, pero no progresas. Y no progresas porque estás siguiendo un guion que no está escrito para ti y que no responde a lo que tu cuerpo necesita. Todo avance físico exige una estructura interna clara: saber qué buscas, cómo lo generas, cómo respondes al estímulo y cómo sostienes la adaptación a lo largo de las semanas. Al que no tiene donde ir, cualquier camino le parece bueno.

1.2. EXPECTATIVAS IRREALES Y ERRORES QUE ARRASTRAS SIN DARTE CUENTA

Una de las mayores tragedias del entrenamiento moderno es que la gente cree que su cuerpo es plastilina y que, con un par de meses haciendo las cosas medio bien, va a pegar un salto físico digno de portada. Este autoengaño no es solo ingenuidad; es una de las razones principales por las que casi nadie mantiene un sistema de entrenamiento el tiempo suficiente como para que funcione. Si entras al juego creyendo que vas a cambiar rápido, el propio ritmo natural del cuerpo te va a sacar del tablero. Porque el cuerpo humano no corre, no se salta procesos y mucho menos se transforma al ritmo que dicta tu ansiedad. El cuerpo avanza lento, muy lento, y más te vale aceptarlo o vas a ir chocando con tu propia frustración durante años.

Lo primero que hay que entender es que la hipertrofia muscular no es un fenómeno rápido ni espectacular, sino gradual y casi imperceptible semana a semana. La mayoría de estudios serios sobre ganancia de masa muscular natural coinciden en que el ritmo de crecimiento es ridículo en comparación a lo que la gente imagina. Por ejemplo, el clásico meta-análisis de Wernbom (2007) (referencia obligada en hipertrofia) muestra que, en sujetos entrenados, las ganancias medias de masa muscular rondan entre 0,1 y 0,2 % del tamaño muscular por día, lo

que traducido a crecimiento real implica que, al cabo de 4 a 8 semanas, hablamos de aumentos totales de masa magra que se miden en centímetros mínimos y cientos de gramos, no en kilos enteros. Otros trabajos posteriores, como los revisados por Schoenfeld en 2016, confirman exactamente lo mismo: el músculo crece, pero crece a un ritmo tan lento que, si esperas verte totalmente distinto en tres meses, estás viviendo en un espejismo. Y esto es en gente principiante, que cuando llevas ya un poco entrenando, todo es más lento aún.

Para que te hagas una idea clara sin tener que repasar estudios: un adulto natural que entrena bien, descansa bien y come bien puede aspirar, en el mejor de los casos y durante su primer año serio, a ganar unos 4 kilos de masa muscular real; no peso corporal, masa muscular. Y eso siendo generosos, y solo el primer año. A partir del segundo año, estas ganancias bajan a la mitad. A partir del tercero, son casi anecdóticas. La progresión no es lineal; es decreciente. Por eso, si llevas años entrenando y esperas un cambio explosivo a corto plazo, ya te digo yo que eso no va a pasar. El cuerpo no está programado para crecer rápido, porque el músculo es un tejido carísimo energéticamente y el cuerpo no regala cosas que le cuestan tanta factura metabólica.

¿Y por qué insistimos tanto en esta realidad? Porque si no entiendes el ritmo del cuerpo, no puedes diseñar un sistema de entrenamiento coherente. Diseñas prisas, no entrenos. Crees que si no ves un cambio visible cada dos semanas, estás haciendo algo mal. Te desesperas, cambias ejercicios, cambias rutina, cambias volumen, cambias frecuencia y al final lo único que consigues es sabotear el proceso justo cuando empieza a funcionar. Este comportamiento errático es la causa directa de miles de físicos estancados que podrían haber progresado si hubiesen entendido dos cosas básicas: el músculo crece lento y el crecimiento lento exige continuidad larga.

Tener expectativas reales es entender también la diferencia entre mejorar tu físico y transformarlo. Mejorar es relativamente rápido: ganar algo de tono, verte más firme, perder un poco de grasa y sentirte más fuerte. Eso lo consigue cualquiera que entrene tres o cuatro días a la semana y coma de forma mínimamente sensata, en el periodo de meses de práctica continua. Pero transformar el físico, es decir, construir masa muscular visible y consistente, es un proyecto a años vista. No existe un atajo natural. No existe un método milagroso. Y esto no es pesimismo; es la puta realidad. Tu solo puedes entrenar bien, comer bien, descansar bien, llevar buena vida con descanso y sin estrés... y el cuerpo ya será el que decida el progreso que tendrás.

El error más común es pensar que, si no progresas rápido, tienes que hacer más volumen, más intensidad, más series, más todo. Error absoluto. El músculo no entiende del más; entiende de estímulo adecuado, progresión adecuada y tiempo. Hacer más cuando tu expectativa es ansiosa solo crea más fatiga, más desgaste y menos consistencia. Ahí nacen los estancamientos, la frustración, las locuras llevadas a cabo para conseguir algo que no sabes cómo se consigue. La gente no se estanca porque su cuerpo “no responde”. Se estanca porque intenta acelerar un proceso que, por naturaleza, no se deja acelerar. Y es que no vas a arreglar en 2 meses lo que has estado maltratando años.

Otro problema es compararte con gente que no juega en tu liga fisiológica. Si sigues a personas que utilizan farmacología y esperas progresar como ellos, estás viviendo una ficción. Su ritmo de adaptación, recuperación y síntesis proteica no es el tuyo. Ni se parece. Copiar sus rutinas, sus divisiones o sus niveles de volumen esperando replicar sus resultados es una garantía de frustración. No porque entrenen mejor, sino porque sus cuerpos funcionan con otra gasolina. Incluso compararte a ti mismo en otra época de tu vida, hay que aceptar que la vida cambia, el cuerpo cambia, todo cambia, y vivir mirando atrás, ni es real (ya que se idealiza y crees que estabas de cojones, cuando estabas igual), ni es justo, ya que no somos los mismos, para lo bueno, y para lo malo.

Tener expectativas reales no es resignarte; es entender las reglas del juego para poder ganarlo. El entrenamiento funciona. El músculo crece. La fuerza aumenta. El físico cambia. Pero cambia cuando respetas el proceso, no cuando intentas atropellarlo.

1.3. QUÉ ES EL ESTÍMULO Y POR QUÉ TU CUERPO OBEDECE A ESO Y NO A TU RUTINA

La mayor confusión que arrastra casi todo el que entrena es creer que porque está cansado, ha sudado o ha hecho una rutina “dura”, el cuerpo tiene razones para cambiar. Y no funciona así. El cuerpo no entiende de sensaciones, ni de tu percepción del día, ni de si has salido reventado del gimnasio. El cuerpo solo responde a una cosa muy concreta: estímulo, que es un concepto fisiológico, no emocional. Y aquí empieza la separación entre quien entrena de verdad y quien simplemente se mueve.

Cuando hablamos de automatización, hablamos de esa rutina que haces porque toca, porque la viste en un vídeo o porque ya la has hecho tantas veces que ni piensas. Son esas sesiones en las que repites ejercicios sin intención, sin progresión y sin propósito. Ese entrenamiento no genera casi nada; mejora tu coordinación, te mantiene en movimiento y te hace sentir activo, pero no obliga a tu cuerpo a adaptarse, que al final es el único motivo por el que un músculo cambia. Es como subrayar cuando te toca estudiar, te hace creer que hiciste algo, pero fue una mierda, y en realidad lo sabes. Automatizar es ejecutar sin objetivo ni sentidos claros; es hacer lo mismo de siempre sin preguntarte si eso produce una señal suficientemente fuerte como para que el cuerpo diga “vale, necesito crecer o mejorar”.

El estímulo, en cambio, es un concepto completamente distinto. Es la combinación de tensión mecánica, esfuerzo dirigido y progresión suficiente como para que el músculo perciba que lo que le has pedido hacer hoy es más exigente que lo que estaba acostumbrado a hacer ayer. El músculo responde a la amenaza, no a la rutina. Si la tensión que recibe un tejido no supera un mínimo, no hay motivo para que se vuelva más grande, más fuerte o más eficiente. Y ese mínimo no depende de lo cansado que tú digas estar, depende de lo que realmente ocurre dentro del músculo: cuánta fibra se ha reclutado, cuánta tensión se ha generado, cuántas repeticiones efectivas has acumulado y cuánto margen real había entre tu serie y el fallo muscular.

La mayoría de la gente vive atrapada en la automatización porque cree que el esfuerzo percibido es una métrica válida. El problema es que el esfuerzo percibido está condicionado por cien variables distintas: sueño, estrés, cafeína, motivación, ego, expectativas, incluso la música que escuchas. Puedes sentir que trabajas duro y no estar generando ni la mitad del estímulo necesario. Puedes sentir que vas suave y estar estimulando más que nunca. Por eso la percepción de esfuerzo es un criterio tan poco fiable para medir un entrenamiento. Si dependes de tus sensaciones, entrenas un día fuerte, otro vacío, otro a medias; y aunque creas que estás progresando, tu cuerpo sabe que no.

Cuando entiendes esto, empiezas a ver la diferencia clave: una rutina puede ser idéntica para dos personas, pero solo una genera adaptación. No es la rutina, es cómo se ejecuta. Es la calidad del estímulo. Una serie con intención real y ejecutada como debe de ser, tiene más valor que diez series hechas en piloto automático con el peso bailando y la mente en reposo. El estímulo se construye con precisión, no con ruido.

La automatización además crea una ilusión peligrosa: la sensación de que eres constante. Vas al gimnasio, cumples, tachas la sesión del calendario y piensas que lo estás haciendo bien. Pero constancia sin estímulo es simplemente repetición vacía. Es como estudiar un idioma repitiendo siempre las mismas cinco frases; te parece que haces algo, pero no aprendes nada nuevo porque no te has expuesto a ninguna demanda distinta.

El estímulo, en cambio, exige intención y progresión. Exige que cada cierto tiempo pidas un poco más a tu cuerpo, ya sea en forma de peso, de repeticiones, de aproximación al fallo o de control técnico. Exige que el músculo no pueda resolver la serie sin tener que activar fibras que no activó la semana anterior. Y cuando eso ocurre, se produce la adaptación fisiológica: el músculo reorganiza proteínas, aumenta síntesis, refuerza estructuras internas y se vuelve más capaz de manejar la carga. Ese proceso es entrenamiento real. Lo demás es movimiento recreativo.

Aquí es donde entender la fisiología te protege de perder años. El cuerpo solo cambia si lo obligas. Si el estímulo es insuficiente, el cuerpo no invierte en crecimiento, porque crecer cuesta energía, cuesta recursos y cuesta recuperación. Un músculo es un tejido caro; el cuerpo solo lo mejora cuando cree que lo necesita para sobrevivir a la demanda. Si la demanda no existe o no se mantiene, no hay cambio.

Por eso es tan importante que distingas, desde ya, entre hacer ejercicio y producir estímulo. Todo el mundo hace ejercicio. Cualquiera puede cansarse. Pero muy pocos generan el estímulo necesario para construir un físico. Y esto no va de reventarte; va de ser preciso. Puedes estar destrozado y no haber estimulado nada útil, igual que puedes terminar una sesión sin arrastrarte y haber generado uno de los mejores estímulos de tu vida. La clave está en la calidad, no en el drama.

No vamos a diseñar rutinas, vamos a diseñar estímulos organizados.

No vamos a cambiar ejercicios por aburrimiento, sino por necesidad.

No vamos a medir sensaciones, sino progresión real.

No vamos a confiar en la automatización, sino en la fisiología.

1.4. CÓMO IDENTIFICAR EN QUÉ PUNTO EXACTO ESTÁS FALLANDO

La mayoría de la gente lleva años entrenando sin tener ni idea de cuál es su verdadero fallo. Creen que el problema es que “no cambian la rutina”, o que “tengo que meter más ejercicios”, o que “igual debería entrenar seis días en vez de cuatro”, cuando la realidad suele ser mucho más sencilla: no progresan porque están fallando en un punto específico del proceso y no lo han detectado. Identificarlo no solo es posible; es imprescindible. Porque si no sabes dónde está el agujero, te pasas la vida intentando arreglar techos cuando lo que está roto es el suelo. Es más, si necesitas más de 4-5 días por semana, con 1h – 1,15h de trabajo efectivo, estas moneando, no digo que no puedas estar más, esto dependerá del objetivo, pero con eso es suficiente para progresar.

El primer fallo habitual es la falta de tensión útil, que no es lo mismo que tensión percibida. Esto ocurre cuando haces ejercicios sin tener control sobre el músculo que se supone que quieres trabajar, cuando la carga se desplaza a estructuras que no deberían estar llevando el peso o cuando haces movimientos tan rápidos y tan poco técnicos que la fibra objetivo ni se entera. Si terminas una serie y no sabrías decir qué músculo ha trabajado realmente, ese es tu fallo. Y no se corrige con más volumen; se corrige con técnica, intención y ralentizando el puñetero movimiento para obligar al músculo a participar. Si haces sentadilla, y te duele el cuerpo, pero no las piernas, algo muy habitual, vas por mal camino.

El segundo fallo típico es la ausencia de progresión. Gente que cree que progresa porque “hoy me he notado fuerte”, pero la barra lleva seis meses pesando lo mismo. Si no sabes cuánto levantabas hace un mes, si no sabes cuántas repeticiones hacías, si no sabes cuán cerca del fallo estabas, si no sabes si la técnica es mejor o peor que antes, no estás progresando porque ni siquiera lo estás midiendo. El progreso no es una sensación; es un dato. Y si no hay datos, no hay progreso. Así de simple. ¿Significa esto que debes de ir con la libreta apuntando?, pues no tiene por qué, pero sí que debes saber cuanto estabas moviendo y cuanto mueves.

El tercer fallo es volumen mal distribuido. No es que hagas pocas series, ni muchas; es que las haces donde no toca. Gente que quiere glúteo pero se mata a hacer ejercicios que no valen la pena; gente que quiere espalda pero entrena bíceps como si fuese su trabajo antes de la espalda, y así pasa, la espalda no pueden hacerla bien por falta de sinergia con el bíceps ya agotado, y encima no usan ni straps, lo que hace que otro limitante sea el agarre, total la espalda ni se entera; gente que hace piernas “completas” con tres ejercicios de cuádriceps y cero estímulo real para isquios. Si no te centras en lo que debes de entrenar, lo que haces es perder el tiempo.

El cuarto fallo es no acercarte al fallo muscular cuando toca. El músculo necesita un nivel de esfuerzo específico para activar fibras que no se activan en repeticiones cómodas. Si haces todas tus series con tres o cuatro repeticiones en recámara, nunca llegarás a la zona donde

ocurre el cambio. Si tienes miedo al fallo, miedo al ruido de la máquina, miedo a que te miren o miedo a esforzarte de verdad, ese es tu fallo. Y no se arregla con nuevas rutinas; se arregla entrenando como alguien que quiere resultados. También hay el polo opuesto, quien todas las series las lleva al fallo o más allá del fallo, es igual de negativo esto, de hecho, diría que más, ya que a la falta de progreso se le suma el sobreuso.

El quinto fallo, más común de lo que parece, es la recuperación pésima. Dormir mal, comer poco, comer mucho peor, estresar el sistema nervioso con entrenamientos caóticos, meter un volumen absurdo sin tener la capacidad de asimilarlo. Mucha gente no progresa porque no está dando al cuerpo las condiciones mínimas para adaptarse, y es que tendemos a sobre magnificar nuestra capacidad de recuperación, nosotros si nos recuperamos aunque durmamos poco, eso nos decimos, pues mis cojones, no eres especial, no te creas distinto, que si lo fueras, no habrías comprado esto. No es que falte estímulo; es que sobra fatiga, es que falta recuperación, y no, con añadir una siesta de 20 minutos no vas a compensar 10 series de más. El fallo aquí no es el entrenamiento; es la vida alrededor del entrenamiento y la sobre expectativa en uno mismo.

El sexto fallo, que es casi el más dañino, es la inestabilidad del sistema. Cambiar ejercicios cada dos semanas por aburrimiento, cambiar la rutina mensual porque has visto un vídeo nuevo, cambiar la división semanal porque ahora sigues a otro influencer, cambiar intensidad según si has dormido bien o mal. No hay continuidad, no hay curva de adaptación, no hay tiempo suficiente para que tu cuerpo aprenda un patrón y pueda progresarlo. El fallo no es la rutina; es tu incapacidad para sostenerla el tiempo necesario como para que dé frutos. Y debo aclarar, puedes entrenar cada semana distinto, o cada mes, el problema no es ese, es hacerlo sin saber el motivo, solo por que te apetece, eso es un cagarro, dirección y sentido, sin eso, todo dará igual.

Y luego está el fallo que nadie quiere admitir: no entrenas tan duro como crees. Esto es muy común. Mucha gente piensa que entrena fuerte porque termina cansada, pero la fatiga global no indica nada. Entrenar duro es llegar a la zona donde las fibras se ven obligadas a adaptarse, donde la técnica tiembla controladamente, donde eres honesto contigo mismo y sabes que no queda una repetición limpia más en el tanque. Entrenar duro no es llegar a casa sin poder abrir una botella de agua; es haber hecho el trabajo preciso en el músculo que tocaba. Y hoy en día, con los móviles, la verdad que pocos entrenan duro, si eres de los que chatea entre series, ya te digo yo que no lo estas dando todo, ni estas enfocado, y seguramente estés descansando en exceso entre series.

La clave es que solo puedes corregir un fallo cuando sabes cuál es. Si tu problema es técnica, arregla la técnica. Si tu problema es progresión, mide. Si tu problema es volumen, ajústalo. Si tu problema es recuperación, arrégla. Si tu problema es falta de continuidad, ponte un sistema que puedas sostener. Y si tu problema es falta de intensidad, entrena como si tu físico dependiera de ello, porque así es.

¿Y si tu problema es todo? Esto es habitual, no te rayes, ves cambiando cosas poco a poco, normalmente, con que cambies una, esa hará que tires del resto. Es decir, si corriges el

descanso, esto te hará entrenar más intenso, más enfocado, con más sentido, comerás mejor... y al final todo se acaba alineando.

Detectar tu fallo es como reparar un motor. No lo solucionas cambiando todo a la vez; lo solucionas encontrando la pieza exacta que está jodiendo el funcionamiento general.

Capítulo 2

Principios reales del entrenamiento que mandan en tu progreso

2.1. LA ADAPTACIÓN MUSCULAR EXPLICADA PARA GENTE REAL

La mayoría de personas que entrenan nunca han entendido qué significa realmente que un músculo se adapte. Creen que la adaptación es que un día te miras al espejo y estás un poco más grande, como si fuera magia. Pero la adaptación muscular es un proceso fisiológico real, medible, progresivo y, sobre todo, lento. Si no entiendes cómo funciona, te vas a frustrar, porque esperarás cambios rápidos en un sistema que, por naturaleza, no funciona rápido, de hecho, es todo lo contrario, muy lento en el corto plazo.

La adaptación no es opcional; es el núcleo de todo. Sin adaptación no hay hipertrofia, no hay fuerza, no hay mejora, no hay nada. Puedes entrenar todos los días de tu vida; si no generas un estímulo que el cuerpo considere digno de adaptar, tu músculo se queda igual. Y si, se puede entrenar para generar solo quema de calorías y trabajo físico, pero que no conlleve ninguna adaptación, puedes estar entrenando años y que no se produzca ninguna mejora.

Para entenderlo en lenguaje de calle, piensa que el músculo es un obrero perezoso. Solo trabaja más si le obligas, y solo construye más estructura si piensa que lo que viene por delante va a ser más duro de lo que puede soportar ahora mismo. Cuando entrenas con intención, con tensión real y te acercas al fallo controlado, estás dándole al músculo una señal clara: “O te haces más fuerte o mañana no sobrevives”. Esa amenaza fisiológica, que se consigue con tensión elevada, fatiga local específica, reclutamiento alto de fibras, es el detonante que inicia todo el proceso de adaptación.

¿Qué hace el músculo en respuesta? Primero, detecta daño mecánico y estrés metabólico. Daño no en el sentido de “romperte”, sino microdesgarros normales y esperables en el tejido. Este daño, junto con la tensión mantenida en las fibras, desencadena una cascada de señales que activan la síntesis proteica. La síntesis proteica es el proceso mediante el cual tus células fabrican proteínas nuevas para reparar la estructura dañada y, si el estímulo ha sido suficientemente potente y repetido en el tiempo, reforzarla. Aquí es donde empieza la hipertrofia: el músculo se reconstruye un poco más grande, un poco más fuerte y un poco más preparado para la próxima vez.

Pero aquí viene el secreto que nadie quiere escuchar: este proceso es lento de cojones. No se completa en 24 horas, ni en una semana, ni en dos. Hablamos de semanas y meses acumulando estímulos suficientes como para que el cambio sea visible. En estudios clásicos de fisiología muscular se ve claramente que la síntesis proteica aumenta durante unas 24–48

horas después de entrenar, pero eso no significa que estés creciendo cada vez que comes algo con proteína. Significa que el cuerpo está reparando la estructura. El crecimiento adicional, el que tú quieres ver en el espejo, es el resultado de muchas oleadas de síntesis proteica repetidas durante meses. Ese es el juego. Además, se ha comprobado que la síntesis de proteínas que hay justo después de entrenar, es para reparar los daños, no para generar nueva hipertrofia, esa tarda más, hasta durante 2 semanas se puede estar dando, si los requerimientos nutricionales llegan a cuenta gota.

Aquí es donde entra la tensión mecánica como reina absoluta. La hipertrofia depende principalmente de cuánta tensión soportan las fibras musculares y cuántas fibras se ven obligadas a participar. Y eso no lo logra hacer repeticiones rápidas, ni series al tuntún, ni pesos que mueves más con inercia que con músculo. Lo logras cuando cada repetición tiene intención, cuando controlas el recorrido, cuando no escapas de la tensión en la parte dura del movimiento, cuando llegas a una zona donde sabes que una repetición más sería técnicamente inviable. Ese trabajo es la materia prima de la adaptación.

Otro punto clave de la adaptación muscular es el reclutamiento de unidades motoras. El músculo está formado por miles de fibras, pero no todas se reclutan en todas las repeticiones. Al principio del set, usas fibras fáciles, económicas. Cuanto más te acercas al fallo, más fibras “caras” recluta el cuerpo, esas que tienen mayor potencial de crecimiento. Si nunca te acercas al fallo, esas fibras no entran al juego. Y si no entran, no crecen. Así de simple. Por eso la gente que entrena con demasiado margen de seguridad, o que se rinde por falta de tolerancia al esfuerzo, ve progresos mediocres: solo están estimulando las fibras que ya estaban cómodas.

Y aquí entra otro de los malentendidos grandes: creer que la adaptación es lo que tú sientes. No. La adaptación es lo que el tejido vive. Puedes sentirte destrozado y haber generado una mierda de estímulo. Puedes sentirte bien y haber generado uno excelente. La fisiología no negocia con tus emociones. Si el estímulo no ha sido lo bastante exigente como para reclutar fibras de alto umbral, tu cuerpo no va a adaptar nada porque no tiene motivos. Si la técnica ha sido mala, la tensión no ha ido al músculo deseado y tampoco adaptará lo que tú crees. Si no hay progresión, aunque el estímulo fuera bueno hace meses, ahora ya no lo es porque el músculo se adapta y necesita más. Sin progresión no hay adaptación sostenida.

Luego está la recuperación, que es la mitad del proceso y mucha gente la ignora. Puedes generar un estímulo brutal, pero si duermes mal, comes mal, o acumulas más fatiga de la que tu cuerpo es capaz de gestionar, la adaptación no se produce. El músculo no crece en el gimnasio; crece en el descanso. Y el descanso no es simplemente dormir ocho horas porque lo dice Instagram; es permitir que el sistema nervioso se recupere, que los niveles de estrés bajen, que la inflamación se controle y que la síntesis proteica pueda avanzar sin interferencias. De hecho, eso de dormir 8h esta ya muy desfasado, para gente puede ser valido, pero otros necesitaran más, y otros menos, entrar en maquetaciones no resulta efectivo cuando hablamos de procesos fisiológicos.

La adaptación muscular es una negociación constante entre estímulo y recuperación. Demasiado estímulo sin recuperación te destroza; demasiada recuperación sin estímulo no da motivo para las adaptaciones. El equilibrio perfecto no existe, pero existe un rango funcional donde el progreso ocurre.

Si entiendes cómo funciona la adaptación, empiezas a valorar el entrenamiento de otra manera. Dejas de buscar trucos, dejas de perseguir rutinas mágicas y empiezas a centrarte en lo único que funciona siempre: la tensión correcta, en el músculo correcto, con la progresión correcta, durante el tiempo suficiente. Nada más. Nada menos. No vale con acabar un entrenamiento porque sí, hay que dar un estímulo concreto, se acabe o no el entrenamiento.

2.2. TENSIONES ÚTILES, REPETICIONES EFECTIVAS Y EL PAPEL DEL FALLO

Si en el apartado anterior hemos visto qué es la adaptación, ahora toca bajar al terreno donde ocurre: la tensión. Porque al final, todo el entrenamiento de fuerza se resume en una idea tan simple que parece mentira que la gente siga sin entenderla: el músculo crece porque recibe tensión; no porque hagas más ejercicios, no porque sudas, no porque “te notes bien”, sino por la cantidad y calidad de tensión que obligas a las fibras a soportar. El resto son accesorios. Y dentro de esta tensión hay dos mundos, dos formas distintas de estimular al músculo: la tensión mecánica y la tensión metabólica. Las dos importan, pero no igual. Y si no distingues una de otra, entrenas sin tener ni puta idea de que debes buscar.

La tensión mecánica es la reina absoluta del crecimiento muscular. Es la tensión que se genera cuando el músculo produce fuerza activa contra una carga externa a lo largo de un rango de movimiento. Es la tensión que estira las sarcómeros, que desafía las estructuras contráctiles, que obliga al músculo a reclutar fibras cada vez más fuertes. Es, en resumen, la tensión que el músculo percibe como una amenaza física, la que le dice “esto pesa, y como no mejores, la próxima vez no lo levantas”. Y es esa amenaza la que desencadena la cascada bioquímica que lleva a la hipertrofia.

La tensión mecánica se maximiza cuando hay tres condiciones claras:

- carga suficiente
- rango efectivo
- cercanía al fallo muscular

Pero explicarlo así sería simplificarlo demasiado. La carga por sí sola no sirve si la técnica es una feria y la fuerza no pasa por donde tiene que pasar. El rango de movimiento no sirve si lo recorres sin intención, como un columpio. La cercanía al fallo tampoco sirve si llegas a él perdiendo la técnica hasta el punto de que la tensión deja de estar donde toca. La tensión mecánica es un arte de control, no de destrucción.

Para que esa tensión sea útil tiene que ser sostenida, localizada y progresiva. Sostenida significa que durante la repetición no escapas del esfuerzo, no te ayudas con inercia, no rebotes ni aceleres en la parte fácil del movimiento. Localizada significa que la tensión está en

el músculo objetivo y no repartida por todo el cuerpo como si estuvieses intentando mover un sofá. Y progresiva significa que con el tiempo esa tensión aumenta, porque el músculo se adapta y necesita más para seguir creciendo. Puede darse el caso de que hagas trampas y balanceos, y por ende no localices la tensión, y aun así crecer, pero a costa de un gran desgaste físico, y de no conseguir el máximo a lo que podrías aspirar.

Luego tenemos la tensión metabólica, que es otro tipo de estímulo: no es la tensión de fuerza pura, sino la tensión que aparece cuando acumulas metabolitos (lactato, iones de hidrógeno, fosfatos, etc.) dentro del músculo debido al trabajo repetido y la limitación del flujo sanguíneo. Esto genera la famosa sensación de “quemazón” y congestión que la gente confunde con progreso, el llamado PUMP.

La tensión metabólica tiene beneficios, claro que sí: aumenta el estrés interno, recluta fibras que quizás no entraban en juego al principio del set y crea un entorno favorable para la señalización anabólica. Pero si lo comparamos con la mecánica, la metabólica es un apoyo, no el motor principal.

La tensión metabólica genera estímulo, sí, pero es demasiado fácil de conseguir como para que sea un indicador fiable. Puedes lograrla con series absurdamente largas, con cargas ridículas o incluso con ejercicios mal ejecutados. Puedes estar congestionado como un pavo en Navidad y no haber estimulado ni la mitad de las fibras importantes. La hipertrofia viene de la tensión mecánica bien aplicada; la metabólica puede potenciarla, pero jamás sustituirla. Por eso la gente que entrena solo buscando congestión acaba teniendo físicos “bonitos” en el momento y estancados en el largo plazo. Congestión no es crecimiento; es sólo la consecuencia de trabajar, no la razón por la que mejoras.

Pero aquí es donde el tema se vuelve interesante, porque la tensión metabólica no es inútil ni mucho menos. Es útil cuando se produce dentro de un set donde primero ha habido tensión mecánica real. Cuando haces un ejercicio con buena técnica, control, rango completo y te acercas al fallo, las últimas repeticiones suelen acumular metabolitos. Y ese combo (tensión mecánica alta + estrés metabólico moderado) es perfecto. La metabólica no crea hipertrofia por sí sola, pero sí puede amplificar la señal que la mecánica inicia. Por eso no se trata de elegir una u otra; se trata de entender que hay un orden: primero mecánica, luego metabólica. No al revés.

Ahora vamos a las repeticiones efectivas, un concepto que se ha prostituido tanto que casi da vergüenza usarlo, pero que bien entendido es una herramienta clave. Una repetición efectiva no es simplemente una repetición cercana al fallo; es una repetición donde la fibra muscular que más potencial tiene para crecer está realmente trabajando. Y eso solo ocurre en las últimas repeticiones de un set bien ejecutado, donde ya no puedes seguir moviendo la carga sin un nivel de esfuerzo máximo y un control absoluto. Ahí es donde se reclutan las fibras de alto umbral, esas que no entran en juego cuando haces repeticiones rápidas, cómodas o con cargas ridículas.

El error habitual es pensar que “repeticiones efectivas” significa “entrena siempre al fallo”. No. Entrenar al fallo tiene su lugar, tiene su momento y tiene sus riesgos. No puedes ir al fallo en todos los ejercicios y todas las series sin sobrecargar articulaciones, sistema nervioso y recuperación. Pero tampoco puedes vivir a cuatro repeticiones del fallo pensando que estás estimulando algo relevante. Las repeticiones efectivas aparecen cuando estás a una, dos o tres del fallo en series bien ejecutadas con carga suficiente. A veces llegarás al fallo; a veces no. Pero siempre estarás trabajando en una zona donde el músculo no tiene margen para escaquearse. Y es que ponte a pensar un momento, si llegas al fallo, quizás salgan 4 repeticiones efectivas por serie, suponiendo que el fallo sea a 10rps, por ejemplo. Si te quedaras en 8rps con rir 2, solo harías 2 repeticiones efectivas por serie, no 4... lo que día a día, mes tras mes, marcaría una gran diferencia. Eso sí, las series al fallo son muy demandantes para el sistema nervioso central, por ello, rir 1 considero que es lo más eficaz como serie efectiva.

Y aquí entra el fallo muscular como concepto. El fallo no es un ritual. No es “me muero haciendo repes”. El fallo muscular técnico es el punto en el que no puedes ejecutar otra repetición con la técnica correcta. Ese es el punto útil. Podríamos también hablar de un fallo total, donde ya ni con trampeos pudieras realizarlo, pero este fallo ojo con él, muy lesivo a la larga. El fallo donde empiezas a retorcerte y forzar el movimiento ya no produce más estímulo; solo más desgaste. Mucha gente confunde intensidad con el límite corporal. Intensidad real es mantener la técnica mientras te aproximas a un esfuerzo máximo. Límite es perder la técnica para seguir moviendo peso. Uno estimula; el otro daña.

Cuando combinas estas ideas (tensión mecánica dominante, tensión metabólica como complemento, repeticiones efectivas bien entendidas y uso inteligente del fallo) empiezas a crear sets que de verdad provocan adaptación. Y eso es lo que separa a quien entrena por inercia de quien entrena para crecer.

Si el alumno interioriza esto, ya ha entendido el 60 % del entrenamiento.

2.3. VOLUMEN, FRECUENCIA E INTENSIDAD SIN DOGMAS

Si hay tres conceptos que se han convertido en religión dentro del gimnasio son el volumen, la frecuencia y la intensidad. Cada uno te vende su dogma como si fuera la Biblia y, claro, la gente acaba perdida, haciendo más series de las que puede tolerar, entrenando seis días por semana como si le fuera la vida, o yendo al fallo en cada ejercicio como si estuviera castigándose por algún pecado. Y al final nadie sabe por qué progresa o por qué no progresa. Así que vamos a desmontar esto de una vez, dejando claro qué significa cada cosa, cómo afecta al músculo y cómo cojones se usan en la vida real. Sin simplismos, pero tampoco con tecnicismos vacíos.

Empezamos por el volumen, que no es otra cosa que la cantidad total de trabajo que haces para un músculo en un periodo concreto, normalmente una semana. La gente cree que volumen es “número de ejercicios”, o “cantidad de series”, o “si entreno una hora estoy bien y

si entreno dos, mejor". No. El volumen útil son las series efectivas que reciben tensión mecánica suficiente como para estimular adaptación. Si haces diez series con una técnica lamentable, con prisas o demasiado lejos del fallo, ese volumen no vale ni la mitad de lo que tú crees. El cuerpo no cuenta series; cuenta estímulos.

Por eso hay gente que hace diez series y crece, y otros que hacen treinta y no se mueve ni una célula. No es la cantidad; es la calidad multiplicada por la cantidad. El volumen debe ser suficiente para estimular, pero no tanto como para dejar al cuerpo sin capacidad de recuperarse. Si haces demasiado volumen sin la técnica, la intención o la intensidad adecuadas, solo acumulas fatiga de mierda que no sirve para nada. Y si haces muy poco volumen pero con buena técnica y esfuerzo, progresas durante bastante tiempo, pero no maximizaras. El problema es que como la gente no sabe medir su propio esfuerzo, cree que hace más de lo que realmente hace.

Ahora vamos con la frecuencia, que es cuántas veces entrenas un músculo por semana. Aquí los debates son absurdos. Frecuencia 1, frecuencia 2, frecuencia 3; como si hubiera un número mágico. La realidad es que la frecuencia no es una variable aislada, sino una herramienta para repartir el volumen. Si haces 20 series de espalda en un día, tu rendimiento se arruina a la mitad de la sesión, las repeticiones efectivas se desploman y las últimas series son prácticamente turismo muscular. Si esas mismas 20 series las repartes en dos días, tienes sesiones más fuertes, más controladas, con más calidad y menos fatiga acumulada. Frecuencia no es entrenar más; es distribuir mejor.

El cuerpo no entiende semanas. Entiende estímulo y recuperación. Si entrenas un músculo solo una vez pero le das suficiente volumen y recuperas bien, puedes progresar. Si lo entrenas dos veces con volumen moderado y buena calidad, también. Si lo entrenas tres veces sin recuperarte, te arruinas. La frecuencia ideal depende de tu vida, tu capacidad de recuperación, tu técnica, tu nivel de intensidad real y, sobre todo, de tu objetivo. Pero como punto general, la mayoría de personas progresa mejor con frecuencia 2, porque permite repartir el trabajo sin morir en el intento. Aunque gente que necesite mucho tiempo de calentamiento por llevar ya mucho tiempo, quizás se beneficie de frecuencia 1, ya que empieza a encontrarse bien en el tercer ejercicio de la rutina, y si solo hace 3, no aprovechara esa activación como debe.

Y ahora llegamos a la intensidad, probablemente el concepto más malinterpretado del mundo del hierro. Para muchos, intensidad significa andar gritando, usar cargas absurdas que no puedes controlar o terminar cada serie como si estuvieras intentando resucitar a un muerto. Nada de eso es intensidad. Intensidad real es lo cerca que estás del fallo muscular técnico, ese punto en el que no puedes hacer una repetición más sin perder la forma o sin que la tensión se vaya a otro sitio. La intensidad no se ve; se siente donde toca. Y no es negociable.

La intensidad debe ser lo suficientemente alta como para reclutar fibras de alto umbral. Pero tampoco puedes estar todas las series, todos los días, en el límite del fallo porque eso revienta tu recuperación. La gente entrenada, avanzada, sí que necesita estar muy cerca del fallo casi siempre. Los intermedios también. Los principiantes ni siquiera saben dónde está su fallo real, así que tampoco tiene sentido obligarles a buscarlo. El truco con la intensidad es entender que

debe ser alta cuando toca, moderada cuando conviene y controlada siempre.

Aquí es donde todo se junta: volumen, frecuencia e intensidad no existen separados. Son un ecosistema. Si subes un parámetro, tienes que bajar otro. Si haces mucho volumen, tu intensidad media bajará porque no puedes sostener esfuerzo extremo durante decenas de series. Si haces menos volumen, tu intensidad debería ser más alta. Si aumentas frecuencia, tu volumen por sesión debe bajar. Si bajas frecuencia, tu volumen por sesión sube. Esto no va de elegir un dogma; va de equilibrar variables para maximizar el estímulo y minimizar la basura.

La razón por la que la mayoría no progresa es porque rompe esta relación. Hacen muchísimo volumen sin técnica, sin intención y sin intensidad. O hacen altísima intensidad pero con tan poco volumen que el músculo ni se entera. O entrenan con frecuencia bajísima o absurdamente alta según lo que hayan visto en redes. Y como no tienen un sistema, no ajustan nada. Simplemente esperan resultados.

El objetivo de un buen sistema de entrenamiento es ayudarte a encontrar tu punto óptimo, ese en el que haces suficiente volumen para estimular, suficiente intensidad para reclutar fibras importantes y suficiente frecuencia para mantener la calidad del estímulo. Ese punto cambia con tu nivel, tu experiencia, tu vida y tus objetivos, no es ni mucho menos algo universal ni lineal. No hay un número mágico. Lo que sí hay es un principio: si puedes progresar con menos, empieza con menos; si necesitas más, sube poco a poco; si te estancas, revisa intensidad, no solamente volumen; y si estás reventado, reduce frecuencia y carga total antes de culpar a tu genética.

Dominar esto te evita años de estancamiento, de hacer el triple de trabajo innecesario, de entrenar como un mártir sin progresar una mierda. Cuando entiendes estas tres variables, te liberas de dogmas y empiezas a entrenar como alguien que quiere resultados, no como alguien que repite lo que oye sin comprenderlo.

Incluso podríamos hablar de otra variable, pero que es el resultado de la intensidad aplicada, que sería la densidad, que no es más que el descanso entre series, o lo que es lo mismo pero más técnico, la cantidad de trabajo por unidad de tiempo. Lo que pasa que la densidad es tan dependiente de la intensidad, que hay quien no la considera otro parámetro, ya que si aumentas la densidad, por cojones baja la intensidad real, aunque muchos lo confunden, y llaman intensidad a cansarse, y no es así, a más densidad, más cansancio percibido, pues más intensidad. Nada de eso. La gente que dice que las series gigantes son muy intensas, confunde cansancio con intensidad, ya que intensidad lo son poco, cansadas mucho.

2.4. CÓMO SE COMBINAN ESTOS PRINCIPIOS PARA CREAR PROGRESO REAL

Hasta aquí hemos hablado de adaptación, de tensión mecánica, de tensión metabólica, de repeticiones efectivas, del papel del fallo, del volumen, de la frecuencia y de la intensidad. Pero

nada de eso sirve de una mierda si no sabes cómo encajan entre sí. La gente suele tratar estos conceptos como piezas sueltas, como si se pudieran activar de forma independiente, pero el cuerpo no funciona así. El progreso real aparece cuando todas esas variables se alinean, cuando construyes un entorno en el que cada sesión tiene un sentido y cada semana empuja un poco más allá del punto donde estabas cómodo. La clave está en la integración.

La tensión mecánica es el centro de todo. Esto no es negociable. Si no hay tensión suficiente, no hay estímulo, y si no hay estímulo, no hay adaptación. Por eso cualquier combinación de volumen, frecuencia e intensidad que reduzca la calidad de la tensión está mal configurada, por muy bonita que quede la rutina en papel. Puedes creer que estás trabajando mucho porque sudas, te cansas o acabas sin aliento, pero si esa tensión no se acumula dentro de las fibras que importan, el cuerpo no mueve ficha. El progreso empieza por ahí.

Luego tenemos la intensidad, que en este caso es la encargada de activar la mayor cantidad de fibras relevantes y convertir la tensión en una señal de adaptación. Si entrenas demasiado lejos del fallo, la tensión es insuficiente. Si te acercas demasiado siempre, la recuperación se rompe. La intensidad tiene que ser alta, sí, pero tiene que ser inteligente. Debe sostenerse dentro de un rango donde puedas acumular repeticiones efectivas sin arruinar tu capacidad de seguir entrenando mañana. La intensidad es la perilla fina que afina el estímulo sin quemarte el sistema nervioso.

La frecuencia entra como herramienta de distribución. No se usa para entrenar más, sino para entrenar mejor. Si intentas meter demasiado volumen en una sola sesión, la calidad de la tensión se derrumba y las últimas series son turismo muscular. Al repartir ese volumen en dos días, no solo mejoras rendimiento, también aumentas la densidad de repeticiones efectivas. Es como dividir una tarea pesada en partes manejables: no te hace más fuerte automáticamente, pero sí te permite trabajar mejor y con menos fatiga residual. La frecuencia adecuada permite que cada sesión sea más productiva. En general, se entiende que más de 20 series efectivas por sesión, es demasiado, y habría que dividir más el entreno. De hecho, cuanto más grande es el sujeto, más bajo es este número, y esto que parece contradictorio, se da en la naturaleza en todo, el oso no puede hacer tanta actividad como el suricato, y un formula 1 aguanta muchos menos kilómetros que un 1.6tdi de 90cv... en general, un sujeto cuanto más demandante es, menos trabajo útil aguanta, aunque lo puede hacer con mayor intensidad relativa.

El volumen es simplemente la cantidad total de oportunidades que le das al músculo para adaptarse. Cuantas más series efectivas acumules, más ocasiones de crecimiento. Pero cada serie debe cumplir un requisito: generar tensión útil. El volumen sin tensión es basura. El volumen sin intensidad es cardio disfrazado. Y el volumen sin recuperación es un suicidio progresivo donde lo único que acumulas es cansancio. El volumen debe ser suficiente para empujar la adaptación, pero no tanto como para desbordar tu capacidad de recuperarte. Ese equilibrio cambia con el tiempo, y es tu trabajo aprender a ajustarlo.

Aunque sea muy relativo, daré cifras para aproximar. En épocas de descarga, un volumen eficaz de 2-4 series semana por músculo valdría, en épocas de carga, de 8-12 series por

semana y músculo (hablando de efectivas), y en periodos de sobrecarga, de 15-25 series según si se usan sistemas de alta intensidad o no.

Y después tenemos la tensión metabólica, que entra como un potenciador. No la usas como motor, sino como refuerzo. Cuando una serie se ejecuta con buena técnica, con control, con un recorrido adecuado y se acerca al fallo, la acumulación de metabolitos amplifica la señal anabólica. No genera crecimiento por sí sola, pero convierte una buena serie en una gran serie. No necesitas perseguir congestiones ridículas; necesitas conseguir congestiones donde toca y cuando toca.

Ahora vamos a lo importante: cómo se mezclan todas estas piezas para producir progreso sostenido. El progreso ocurre cuando, semana a semana, el estímulo supera ligeramente la capacidad actual del músculo. Y eso no se hace metiendo el doble de peso cada día; se hace ajustando una o dos variables cada cierto tiempo. Puede ser añadir una repetición, puede ser usar un poco más de carga, puede ser mejorar la técnica y mantener tensión en zonas donde antes escapabas, puede ser reducir el margen al fallo en una serie clave, puede ser repetir lo mismo que la semana pasada pero con más control. Todos esos cambios generan más tensión mecánica, y por tanto más estímulo. De hecho, el simple hecho de hacerlo todo igual pero con un poco más de recorrido, ya aumenta la carga local, ya que sería más tiempo bajo tensión, al hacer más recorrido, y encima sería usando partes de recorrido menos eficaces biomecánicamente, que esto también cuenta, todos sabemos que no es lo mismo hacer sentadillas hasta abajo, que a medio recorrido.

Si aumentas el volumen pero la intensidad baja, el progreso se puede frenar. Si aumentas la intensidad pero no ajustas volumen, te rompes. Si reduces la frecuencia sin subir la calidad de las sesiones, te quedas corto. Si subes la frecuencia sin controlar la recuperación, te pasas. Es como un sistema hidráulico: si subes una presión, otras tienen que bajar para que el circuito no explote. El progreso no aparece por accidente; aparece porque mantienes esta estructura equilibrada durante meses. La mayoría no progresa porque cambia la estructura cada dos semanas. No dejan que el cuerpo entre en ese ciclo de tensión - adaptación - mejora - tensión incrementada - nueva adaptación.

La última pieza del rompecabezas es la recuperación. No puedes pretender integrar todos estos principios si duermes mal, comes mal o vives en un estado de estrés perpetuo. La recuperación no es un premio ni un descanso emocional; es parte del sistema. La síntesis proteica ocurre fuera del gimnasio. La reorganización de fibras ocurre fuera del gimnasio. El fortalecimiento de tejido conectivo ocurre fuera del gimnasio. Si sacrificas recuperación, sacrificas adaptación, y si sacrificas adaptación, sacrificas progreso. Y no hay rutina del mundo que te arregle eso.

Cuando volumen, frecuencia, intensidad, tensión mecánica, tensión metabólica y recuperación trabajan juntos, el progreso aparece. No rápido, no espectacular, no dramático. Pero aparece. En forma de cargas más altas, series más estables, fibras más reclutadas, musculatura más densa y un físico que cambia aunque tú no seas consciente de ello día a día. Ese es el entrenamiento real. Sin dogmas, sin obsesiones, sin tonterías. Un proceso fisiológico simple

pero exigente, que solo funciona cuando lo respetas.

Y no hay que ser muy listo para darse cuenta de que se habla de estos factores por separado, pero están tan relacionados, que es imposible tocar uno sin afectar a los otros, todos trabajan al unisono, bueno el que trabaja eres tú, pero estos factores son todos influyentes en la forma en que trabajas, y no se pueden disociar unos de otros.

Capítulo 3

Elegir ejercicios con cabeza y no por moda

3.1. ENTENDER TUS PALANCAS Y TUS LIMITACIONES

No todos los ejercicios valen igual para todo el mundo. No porque sean buenos o malos en sí mismos, sino porque tu cuerpo, tu estructura, tus proporciones, tus palancas, determina qué movimientos puedes expresar al máximo y cuáles van a ser un calvario desde el primer día. A mucha gente le cuesta aceptar esto porque lleva toda la vida escuchando que “la sentadilla es el rey” o que “el press banca es imprescindible”, como si el gimnasio fuera una dictadura donde todos deben mover hierro de la misma manera. Pero la fisiología no funciona así. La mecánica corporal es tan importante como la técnica y la carga, y si no entiendes tus palancas, estás intentando encajar tu cuerpo en un ejercicio en vez de encajar el ejercicio en tu cuerpo.

Cuando hablamos de palancas, hablamos de relaciones entre segmentos corporales: longitud del fémur, longitud del torso, proporciones entre brazos y antebrazos, distribución del peso, inserciones musculares, ángulos de cadera y rodilla, etc. No hace falta ser un ingeniero biomecánico para entenderlo. Basta con saber que si un segmento es muy largo en comparación con otro, vas a necesitar modificar el patrón o usar otro ejercicio para poder generar tensión donde toca. Y no pasa absolutamente nada. Simplemente es adaptar el entrenamiento a tus necesidades, eso de lo que todo el mundo presume, a la vez que te dicen que sentadilla sí o sí para todos.

Un ejemplo clásico lo vemos en la sentadilla con barra alta. Hay personas que nacen para ella. Torso corto, fémur relativamente corto, buena movilidad de tobillo. Cuando bajan, pueden mantener una postura vertical, sienten tensión en cuádriceps y glúteo, suben con potencia y no se inclinan hacia adelante. Para ellos, la sentadilla es una herramienta fantástica. Pero ahora pon a hacer esa misma sentadilla a una persona con fémur largo y torso largo. Baja y parece una reverencia; el torso se inclina, la cadera viaja hacia atrás, la rodilla no puede avanzar lo suficiente y la tensión se reparte por toda la cadena posterior. Resultado: ni siente cuádriceps, ni siente control, ni tiene estabilidad. ¿El problema es la sentadilla? No. ¿El problema es la técnica? Tampoco. El problema es que esa persona está usando una palanca que biomecánicamente le penaliza.

Ya en estudios como el de Hartmann (2013) se muestra cómo las proporciones segmentales afectan de manera drástica el ángulo del tronco y la distribución de carga en la sentadilla. Los autores explican que dos personas con diferencias de 10–15 % en longitud de fémur pueden terminar realizando patrones completamente distintos aunque intenten “forzar” la misma técnica. Y eso significa que no existe una técnica universal para todos, por mucho que el gurú de turno diga que sí.

Otro ejemplo lo vemos en el press banca. Hay personas con brazos relativamente cortos y caja torácica grande que tocan la barra sin tener que recorrer medio metro; para ellos, la banca es una mina de estímulo para pectoral. Pero si tienes brazos largos y una caja estrecha, la barra recorre una autopista antes de tocar el pecho, y ese rango extra no siempre juega a tu favor, ya que si eres débil de manguito de rotadores, el desastre a la larga, está servido. Pierdes estabilidad, pierdes tensión en el pectoral y conviertes el ejercicio en un trabajo de hombro y tríceps, dejando al pectoral como mero espectador. Algunos estudios como el de Trebs (2010) muestran cómo el ángulo del brazo, la anchura del agarre y la morfología torácica influyen enormemente en qué músculos se activan prioritariamente en el press. Resultado: según tu estructura, el press banca puede ser un ejercicio top o una manera elegante de no estimular el pectoral.

Y ahora viene la parte que más libera a la gente cuando la entiende: no estás obligado a hacer ejercicios que no se adaptan a ti. Tu progreso no depende de seguir una lista de movimientos “obligatorios”. Depende de que encuentres aquellos movimientos que mejor te permiten generar tensión mecánica en el músculo objetivo sin comprometer estabilidad. No compites contra el ejercicio; compites contra la falta de estímulo.

EJEMPLO 1: SENTADILLA VS. PRENSA — PERSONA CON FÉMUR LARGO

Imagina a una persona con fémur largo, torso largo y movilidad de tobillo mediocre. Esta persona baja en sentadilla y, automáticamente, su centro de gravedad se va hacia atrás; sus caderas viajan mucho más lejos que sus rodillas, el torso se inclina y la mayoría de la tensión se carga en los erectores espinales y glúteos. Sus cuádriceps trabajan, claro, pero muy lejos de su máximo potencial.

¿Solución? Forzar una técnica imposible no tiene sentido. Meterla en una prensa inclinada, con un respaldo alto, pies bajos y recorrido profundo, permite que la rodilla avance mucho más y que el cuádriceps pueda trabajar en su rango óptimo. La prensa no es un ejercicio inferior; es simplemente un ejercicio que, para este individuo concreto, permite más tensión mecánica en el músculo que queremos hipertrofiar.

¿Resultado?

- Más estímulo real en cuádriceps.
- Menos limitación por biomecánica desfavorable.
- Menos fatiga de espalda baja.
- Más progresión semanal.

Y curiosamente, esta persona suele mejorar sus sentadillas indirectamente, porque su fuerza de pierna aumenta gracias al estímulo acumulado.

EJEMPLO 2: PRESS BANCA TRADICIONAL VS. PRESS INCLINADO — PERSONA CON BRAZOS LARGOS

Ahora imagina a alguien con brazos largos y clavículas estrechas. Esta persona baja la barra en press banca y siente que el hombro toma protagonismo antes que el pectoral. La barra viaja

demasiado, y antes de que el pectoral entre fuerte, el deltoides recibe toda la carga. Técnicamente está “haciendo banca”, pero fisiológicamente está entrenando otra cosa.

¿Qué opción tiene?

Subir el banco a 20–30 grados, usar un agarre semiprónico y acortar ligeramente el recorrido. De esa forma, el pectoral vuelve a ponerse en una posición mucho más ventajosa. Si la línea de fuerza del ejercicio encaja mejor con tu estructura, el músculo objetivo recibe más tensión. Y eso es lo que importa. Para esto debemos dejar de lado las tonterías de que hacer esto así o así es trampa, no hay trampa si lo que buscamos es mayor estímulo. Lo que digan los demás, esta de más.

De hecho, estudios electromiográficos como los de Barnett (1995) muestran que el pectoral mayor cambia su activación de forma notable según la inclinación del banco y la anchura del agarre. Para ciertos cuerpos, la banca inclinada es simplemente superior para generar estímulo.

Aquí es donde la gente suele equivocarse: cree que modificar un ejercicio es “hacerlo más fácil”. No. Adaptarlo a tu estructura no lo hace fácil; lo hace eficaz. Difícil no siempre significa productivo, y productivo no siempre significa difícil. Entrenar bien no es sufrir más; es estimular más.

También hay que aceptar otra verdad: tu movilidad es parte de tus palancas. No hablamos solo de longitudes óseas; hablamos de restricciones articulares, de rigidez de tobillos, de capacidad de mantener neutralidad lumbar, de estabilidad escapular. Todo esto condiciona qué ejercicios puedes hacer con seguridad y eficacia. Ignorarlo es pedir lesiones o estancarse.

Gente con caderas más profundas y acetábulos más cerrados tendrá dificultades para hacer sentadillas profundas sin rotar la cadera. Gente con escápulas hipermóviles puede perder estabilidad en press banca. Personas con clavículas cortas pueden tener menos capacidad de abducción funcional en ejercicios de hombro. Y cada una de esas cosas afecta qué movimientos serán tus “ejercicios estrella”.

La mayoría se frustra porque intenta copiar ejercicios que funcionan para otros, sin darse cuenta de que ese otro tiene una estructura completamente distinta. Lo que para ti es un infierno, para él es un paseo, y viceversa. Esto no es de listos ni de torpes; es de biomecánica.

Se entrena para estimular, a menos que sea de alguna disciplina que requiera la especialización en un gesto concreto, como el power, pero si no es así, se entrena para estimular, no para ceñirte a una norma que no está individualizada para ti.

3.2. CÓMO VALORAR UN EJERCICIO: ESTABILIDAD, RECORRIDO Y PROGRESIÓN

Cuando alguien empieza a entrenar suele elegir ejercicios como quien elige tapas en un bar: un poco por antojo, un poco porque lo vio en redes y un poco porque “siempre se ha hecho

así”, sin plantearse si realmente ese movimiento sirve a su cuerpo o solo a su ego. Pero para construir un sistema de entrenamiento que funcione, un ejercicio no puede entrar en tu rutina por tradición ni por moda, sino porque cumple con una serie de requisitos que determinan si te va a permitir generar tensión mecánica real, sostener esa tensión en el tiempo y progresar semana tras semana sin comprometer la técnica. Y aquí aparece la tríada que separa los ejercicios útiles de los ejercicios inútiles: la estabilidad, el recorrido y la progresión. Si entiendes esta tríada, empiezas a filtrar tus ejercicios no por sensaciones pasajeras, sino por eficacia, y es entonces cuando tu entrenamiento deja de ser un puzle caótico y empieza a tener sentido.

La estabilidad es lo primero que debes valorar porque, si un ejercicio te obliga a gastar medio entreno sobreviviendo al movimiento en vez de producir fuerza, estás jugando en desventaja; tu solo deberías de preocuparte en empujar, no en mantener equilibrio, cinestesia...

Cuando un ejercicio es inestable, tu cuerpo dedica más recursos a mantener el equilibrio que a generar tensión en el músculo objetivo, y eso significa que la hipertrofia se ve comprometida desde el primer segundo. Es muy fácil ver esto en acciones como la sentadilla libre en personas con palancas desfavorables, donde el torso se inclina, los erectores espinales toman protagonismo y el cuádriceps desaparece del mapa antes de que la serie empiece de verdad. En cambio, una máquina hack o una prensa inclinada te permite centrar toda tu energía en empujar, no en mantenerte erguido, lo que mejora la calidad del estímulo y te permite acercarte al fallo sin miedo a un colapso técnico. Lo mismo ocurre en movimientos de tracción: un remo con barra puede convertirse en una batalla contra la fatiga lumbar en lugar de un estímulo para dorsal, mientras que un remo en máquina, con el torso fijado, elimina ese problema y te permite dirigir toda la tensión a donde debe ir. No se trata de quitar dificultad, sino de que quede solo el músculo trabajando.

El segundo filtro es el recorrido, que no es simplemente mover un peso de arriba abajo, sino permitir que el músculo trabaje en un rango útil donde realmente produce fuerza bajo tensión. Mucha gente cree que hacer un movimiento “completo” significa hacerlo útil, pero no es cierto: hay recorridos completos donde la tensión desaparece en la mitad del gesto y recorridos aparentemente más cortos donde cada milímetro obliga al músculo a trabajar. El bíceps es un buen ejemplo de esta diferencia; en un curl con barra tradicional, la parte final del movimiento pierde prácticamente toda la tensión porque el antebrazo queda alineado con la fuerza. Sin embargo, en un curl en polea baja o en un banco inclinado, la tensión está presente desde el inicio hasta el final, lo que convierte cada repetición en una repetición de verdad y no en una repetición “porque sí”. Esto también ocurre en movimientos deltoides: las elevaciones laterales con mancuernas tienen un tramo inicial muerto, sin palanca, mientras que las elevaciones en máquina o en polea generan tensión desde el primer centímetro. La gente se obsesiona con la sensación de congestión, pero la congestión no es el indicador; la tensión sí lo es. Un recorrido útil es aquel en el que el músculo trabaja en un ángulo eficiente, sin puntos muertos y sin escapatorias técnicas que permitan a otras estructuras “robar” parte del esfuerzo.

La tercera pata de la mesa es la progresión, probablemente la más ignorada y al mismo tiempo la que define si un ejercicio merece la pena o es solo un adorno semanal. Para que un ejercicio sea bueno no basta con que se sienta bien hoy; debe permitir que dentro de seis meses puedas seguir añadiendo carga, repeticiones, control o esfuerzo de manera sostenible. Un ejercicio que no te permite progresar no es un ejercicio, es un calentamiento y un gasto de energía absurdo. Por eso hay movimientos que, aunque parezcan atractivos, mueren rápido porque no tienen una estructura que permita aumentar tensión con el tiempo. La patada de glúteo en máquina es maravillosa para congestionar, pero progresarla es una lucha contra la biomecánica: antes de mejorar el glúteo rompes la técnica. En cambio, un puente de glúteo permite progresar durante años porque tiene estabilidad, recorrido adaptado y una curva de aprendizaje corta. Lo mismo pasa con los isquios: el peso muerto rumano es potentísimo para quien tiene técnica sólida, pero para muchos es un ejercicio que toca techo técnico muy rápido; en cambio, el curl femoral sentado tiene una curva de tensión casi perfecta y se puede progresar durante años sin degradar técnica.

Cuando juntas estos tres factores (estabilidad, recorrido y progresión) empiezas a tener un entrenamiento como un sistema racional y no como un repertorio de movimientos aleatorios. Un ejercicio bueno para ti es aquel que te permite generar tensión en el músculo deseado, sostener esa tensión a lo largo del movimiento y aumentar esa tensión con el paso de las semanas. Si falla en estabilidad, regenerará poca tensión. Si falla en recorrido, la tensión se dispersará. Si falla en progresión, te estancarás antes de arrancar. El cuerpo no sabe si estás en barra libre o en máquina convergente; solo sabe si la fibra ha recibido la tensión suficiente para adaptarse. Y esa tensión depende, antes que nada, de qué ejercicio elijas.

Por eso, cuando elijas un ejercicio, no te preguntes si es “bueno”, sino si es bueno para ti. Si respeta lo mencionado anteriormente, te gusta, lo ejecutas sin historias raras, entonces ese es bueno para ti, entrenar no debería de ser una lucha contra la técnica, contra tus articulaciones... quizás al principio un poco, ya que no dominas la técnica ni tu cuerpo, pero si al tiempo de aprender a ejecutarlo, no se enteran tus músculos del ejercicios, mejor no lo hagas. A mi me pasa, por ejemplo, con las zancadas, entre el odio que las tengo, el desequilibrio, y que no siento los músculos diana, está claro que obligarme a hacerlo sería perder el tiempo, por lo que llevo años sin hacerlo.

3.3. MOVIMIENTOS BASE: QUÉ SE QUEDA Y QUÉ SE DESCARTA

Cuando empiezas a entender la mecánica del entrenamiento te das cuenta de que no todos los ejercicios merecen un sitio en tu sistema, igual que no todas las herramientas de una caja sirven para todas las reparaciones. La gente suele hablar de “ejercicios básicos” como si existiese una lista sagrada dictada por algún dios del culturismo, pero la realidad es mucho más simple: un movimiento base no lo define el tonto los cojones de internet, ni el hecho de que se haya hecho toda la vida, sino su capacidad para generar un estímulo sólido, reproducible y progresable en el músculo que quieres trabajar. Un básico no es el ejercicio que “todo el mundo hace”; es el ejercicio que a ti te permite construir más músculo en menos

tiempo y con menos riesgo en todos los sentidos.

Un movimiento base se queda en tu rutina cuando cumple tres cosas esenciales: permite aplicar tensión mecánica de forma consistente, respeta tu estructura sin obligarte a compensar con media espalda y es un ejercicio que puedes repetir semana tras semana sin que tu cuerpo te pase factura. A partir de ahí, cada músculo tiene varios candidatos posibles, y el trabajo del alumno (guiado por estos principios) es elegir cuáles encajan con su anatomía, su palanca y su capacidad de control. Por ejemplo, para cuádriceps, el mundo puede dividirse entre quienes viven enamorados de la sentadilla libre y quienes descubren que la hack es un regalo caído del cielo. Y ambos tienen razón, siempre que el ejercicio elegido permita al músculo recibir la tensión útil que necesita. La sentadilla es base para quien puede hacerla con verticalidad, buena movilidad y control, y la hack es base para quien quiere un patrón estable, profundo y brutalmente progresable sin que la zona lumbar se convierta en el limitante. No es blanco o negro; es personal. Y no es eterno, puede variar con el tiempo. Para mí la sentadilla libre era incondicional, hasta que por lesiones, deje de hacerla por ser un martirio poco eficaz. Yo era el mismo, el ejercicio también, la situación no.

En el tren superior pasa lo mismo. El press banca puede ser un básico excelente para ciertas estructuras torácicas, pero para otros es simplemente un ejercicio donde el hombro toma el protagonismo y el pectoral no se entera de la película. Para esas personas, el press inclinado en máquina convergente o el press con mancuernas inclinado se convierte en su movimiento base porque les permite acumular tensión en el pectoral real y no en su articulación glenohumeral.

A nivel de espalda ocurre algo similar: el jalón al pecho será un básico para quien puede controlar la escápula y sentir el dorsal en el recorrido completo, mientras que un remo en máquina convergente será mejor para quien necesita estabilidad para poder apretar el dorsal sin pelearse con su zona lumbar. Los básicos no son universales; son herramientas adaptadas a cada estructura corporal.

Saber qué descartar es incluso más importante que saber qué mantener. Hay ejercicios que parecen duros, espectaculares o “old school”, pero que no aportan nada a tu sistema porque no te permiten progresar o porque su tensión real sobre el músculo objetivo es mínima. Un jalón tras nuca, por ejemplo, puede parecer “intenso”, pero biomecánicamente coloca el hombro en una posición comprometida, reduce la participación del dorsal y limita la progresión, por lo que gente laxa de hombros, y que quiera trabajar también deltoides posterior, estará bien, pero para gente rígida y con hombro ya lesionado, mejor evitarlo. Una sentadilla frontal puede ser un ejercicio fantástico para algunos y un suplicio inútil para otros cuya estructura les obliga a inclinarse tanto que pierden el estímulo en cuádriceps. Un press militar de pie puede parecer muy macho, pero si tu estabilidad del core limita el peso que puedes manejar, terminarás entrenando abdomen en vez de deltoides. Todos estos ejercicios deben evaluarse con frialdad, sin romantizarlos; si no te dan estímulo y progreso, fuera.

El alumno debe asumir algo desde ya: un movimiento base no es un ejercicio que te hace sentir fuerte, sino un ejercicio que te hace más grande o más eficiente. Tiene que ser estable,

reproducibile y progresable. Si un ejercicio cumple eso, se queda. Si no lo cumple, se va. Así de simple.

3.4. CONSTRUYENDO TU REPERTORIO PERSONAL SIN MAREARTE

Cuando empiezas a filtrar ejercicios por estabilidad, recorrido y progresión, tu entrenamiento deja de ser un catálogo infinito de movimientos y empieza a convertirse en un repertorio personal; una colección de ejercicios que funcionan para ti y que puedes rotar, ajustar o mantener durante meses sin perder el norte. Ese repertorio no es una lista escrita en piedra, ni un dogma, ni un conjunto obligatorio de “básicos”; es simplemente un menú reducido de movimientos que cumplen una función concreta dentro de tu sistema y que se adaptan a tu estructura. Y lo más importante: es un repertorio que puedes sostener a largo plazo sin estar cambiando de ejercicio cada vez que ves un vídeo nuevo en redes.

El error más común es pensar que necesitas variedad constante para “estimular el músculo desde diferentes ángulos”. No. Necesitas variedad cuando la mecánica lo exige, cuando un ejercicio se vuelve limitado por fatiga técnica o cuando quieres reducir sobrecarga en alguna articulación. Pero si un ejercicio te da buen estímulo, si lo puedes progresar, si lo puedes repetir semana tras semana y si no te castiga estructuras que no deberían trabajar, ese ejercicio debe quedarse. Cambiar por cambiar no te hace más avanzado; te hace más inestable. Un repertorio sólido es lo contrario al entretenimiento constante: es continuidad con inteligencia.

Para construir tu repertorio, lo primero es aceptar que no necesitas veinte ejercicios por músculo, sino dos o tres que cubran patrones complementarios. Para cuádriceps puedes trabajar una dominante de rodilla profunda y una dominante de rodilla más estable; para pecho puedes trabajar un empuje horizontal y uno inclinado; para dorsal puedes alternar un jalón y un remo con buena capacidad de progresión. Ese pequeño grupo de movimientos, si está bien elegido, te da más crecimiento en un año que cualquier rutina llena de ejercicios exóticos que no estimulan ni al ego. Y además, tener un repertorio definido reduce la carga mental, porque cada sesión deja de ser una improvisación y pasa a ser un trabajo técnico dentro de una estructura estable.

Luego está la parte de escuchar tus señales, pero con cabeza. Si un ejercicio lleva semanas dándote molestias articulares, si te cuesta mantener la técnica aunque bajes el peso o si se convierte en un movimiento donde progresas solo porque haces trampas, ese ejercicio debe salir del repertorio. Si un ejercicio te permite sentir tensión donde toca, te deja progresar y se integra bien con el resto de tu semana, entonces debe quedarse. Así de simple, sin dramatismos. Elegir ejercicios no es una cuestión de fe, sino de datos: si tu entrenamiento mejora con ellos, son buenos; si no mejora, no lo son.

También es importante entender que tu repertorio cambiará con el tiempo. Lo que hoy funciona puede que dentro de un año no sea óptimo porque tu técnica mejora, tu movilidad cambia, tu fuerza aumenta o tu cuerpo te pide otros estímulos. Esto es normal. Lo que no es normal es

cambiar de repertorio cada quince días porque te aburres. La gente que avanza de verdad sostiene un repertorio durante meses, exprime cada ejercicio al máximo y solo cambia cuando el cuerpo o la progresión lo exigen. Esa estabilidad es la que crea adaptación; la inestabilidad solo crea confusión.

Y algo fundamental: no conviertas tu repertorio en una religión. Tener tres ejercicios que te funcionan no significa que sean los tres mejores del planeta. Significa que son los mejores para ti, ahora mismo, dentro de tus circunstancias. Cuando un alumno entiende esto, deja de vivir obsesionado con “si debería cambiar de ejercicio” y empieza a vivir obsesionado con mejorar el ejercicio que ya tiene. Y ahí es donde ocurre la magia, porque el músculo no sabe cuántos ejercicios haces, pero sí sabe cuánto estímulo recibes, y ese estímulo suele venir de dominar unos pocos movimientos de forma excelente, no de coleccionar ejercicios mediocres. Es más, esto responde a la pregunta de si un músculo necesita mucha variedad, pues no... incluso podrías crecer perfectamente, solo con un ejercicio, pero cierto es, que la mejora neuromuscular sería lo más relevante, y el progreso vendría más por esa vía, que por el de la hipertrofia.

En resumen, construir tu repertorio personal no es llenar tu entrenamiento de variedad, sino limpiarlo hasta quedarte con lo que de verdad funciona. Pocos ejercicios pero que sean bien productivos, ahora te detallare los míos, que son solo ejemplos, y no son eternos, son los que ahora mismo hago para cada musculo, ya que son los que mejor me van. No hago todos en todas las sesiones, sino que este es el repertorio de entrenamiento, pero los voy combinando.

Cuádriceps

Extensiones de cuádriceps

Hack

Sentadilla pendular

Prensa

Femoral

Curl femoral tumbado

Curl femoral sentado

Femoral 1 pierna de pie

Muy raras veces, pero muerto piernas semirrígidas

Gemelo

Gemelo de pie

Gemelo sentado

Soleo sentado

Hombros

Elev laterales, maquina o polea, a veces libres

Pájaros maquina deltoides posterior

Remo al cuello agarre ancho polea baja

Press maquina convergente, o normal

Pecho

Press de todo tipo, sobre todo convergentes

Cruces altos en polea

Maquina de fondos paralelas con peso ajustable

Aberturas planas

Espalda:

Remo Gironda agarre ancho

jalón frente, cualquier versión

Pull over polea

Remo 1 mano

Remos en máquinas bien desarrolladas

Bíceps

Curl scout maquina

Curl scout 1 mano mancuerna

Curl barra polea baja

Martillo de pie mancuernas

Tríceps

jalón tríceps diversos agarres

Press francés mancuernas

Extensiones sobre la cabeza desde polea alta o baja

Fondos entre bancos para bombear

Capítulo 4

Montar una sesión de entrenamiento que funcione de verdad

4.1. EL CALENTAMIENTO ÚTIL QUE NO ROBA TIEMPO NI RENDIMIENTO

Si hay algo que casi nadie hace bien es calentar. Bueno, ni bien ni mal, en general poca gente calineta. O lo convierten en un ritual eterno que parece una sesión de fisioterapia o directamente lo ignoran porque “quiero empezar ya a entrenar”. Y claro, luego vienen las repeticiones frías, los patrones torpes, las molestias que aparecen sin motivo y la falta de rendimiento en las primeras series productivas. Un buen calentamiento no es una ceremonia o un ritual, aunque si quieres puedes ritualizarlo para así no saltartelo; es una transición inteligente entre estar quieto y pedirle al cuerpo que mueva cargas que no mueves en ningún otro momento del día. Y la clave está en hacerlo breve, útil y orientado al objetivo; no en perder media hora en movimientos que no sirven para nada.

La gente suele pensar que calentar es simplemente aumentar la temperatura corporal, y sí, esa es una parte, pero no es la fase que realmente marca la diferencia. Lo que necesitas es elevar ligeramente las catecolaminas, despertar el sistema nervioso, activar zonas que van a estabilizar durante la sesión y preparar el patrón específico que vas a ejecutar. Y aquí es donde entra ese pequeño bloque inicial que casi nadie usa: unos minutos de cardio suave. No hablamos de correr un kilómetro ni de hacer HIIT; hablamos de cinco o diez minutos de bici o cinta a ritmo agradable, suficiente para que el corazón despierte, la sangre circule y el cuerpo empiece a funcionar. Esta elevación leve de catecolaminas mejora la sensibilidad neuromuscular y hace que los músculos respondan mejor en las primeras series, sin generar fatiga que afecte a tu rendimiento. Es la activación mínima viable para que el cuerpo salga de modo reposo.

Justo después viene algo que muchos infravaloran pero que funciona sorprendentemente bien: una activación ligera de abdomen. Y no porque vayamos a entrenar abdominales, sino porque el core es la base de estabilidad de casi cualquier ejercicio multiarticular. Un par de series suaves de trabajos isométricos o movimientos controlados (por ejemplo, una plancha corta enfocada en activar, no en aguantar hasta morir, o unas dead bugs lentas con respiración, incluso una rueda abdominal suave si tienes control) le dicen al cuerpo que debe espabilar la sección media. No crea fatiga relevante, pero sí crea conciencia postural, mejora la presión intraabdominal y te prepara para entrenar con mayor control técnico. Es un truco simple que diferencia a quien calienta por calentar de quien prepara su rendimiento.

Después de esta fase general empieza lo importante: el calentamiento específico del patrón que vas a entrenar. Aquí es donde mucha gente se pierde haciendo el ridículo. El calentamiento específico no consiste en hacer veinte ejercicios con gomas, ni quince minutos de activación de glúteo, ni diez variantes de movilidad de hombro. Todo eso puede ser útil en contextos concretos, pero lo que realmente te prepara para trabajar es practicar el movimiento que vas a cargar. Si vas a hacer una hack profunda, empiezas con la hack sin peso o con un peso muy bajo; si vas a hacer press banca, haces banca ligera; si vas a hacer un remo, remas. Es así de simple. El cuerpo no necesita circos; necesita repetir el patrón hasta que se vuelve preciso. Cada serie de aproximación debería acercarte un poco más al gesto final, corrigiendo sensaciones, ajustando postura y entrando en el rango de tensión que vas a usar en la serie trabajada.

Y aquí conectamos con la movilidad, un concepto que se ha prostituido tanto que ya nadie sabe cuándo usarla. La movilidad no se hace para “verse flexible”; se hace para poder ejecutar un ejercicio con un rango eficiente y sin limitaciones. Si tu hack se queda corta porque el tobillo no deja que la rodilla avance, haces dos o tres movimientos de movilidad específicos del tobillo para abrir ese rango. Si tus codos no se colocan bien en un press de hombro, haces movilidad de rotación externa. Si la cadera está rígida antes de una sentadilla, haces un par de aperturas dinámicas. Siempre dinámico, siempre breve, siempre orientado al ejercicio. La movilidad útil es aquella que quita fricción, no la que te hace sentir que estás en una clase de yoga. Cuando exageras la movilidad o la haces sin propósito, solo estás perdiendo tiempo.

Lo que buscas con todo este proceso es simple: que la primera serie efectiva del entrenamiento sea realmente buena. No quieres llegar a ella frío, torpe, con articulaciones amarradas o con la técnica buscando su sitio. Quieres llegar preparado, con patrones activados, con la estabilidad despierta y con el sistema nervioso listo para producir fuerza sin sobresaltos. Y eso se consigue con una estructura tan sencilla que sorprende que casi nadie la use: cinco minutos de cardio suave para despertar el cuerpo; activación abdominal ligera para crear estabilidad; un toque de movilidad específica para liberar el rango que vayas a necesitar; y unas pocas series de aproximación del ejercicio base para entrar en el patrón exacto.

Un buen calentamiento no te hace sudar más; te hace rendir más. Y te ahorra lesiones, frustración y repeticiones ineficientes que solo aumentan la fatiga sin aportar estímulo. Un calentamiento útil es un calentamiento con intención. Todo lo demás es moverte por moverte. Y ni duda cabe, que en verano se necesita menos que en invierno, esto es de cajón, cuanto menos preparado este el cuerpo para levantar grandes pesos, más necesario es el calentamiento.

4.2. ORDEN LÓGICO DE EJERCICIOS SEGÚN DEMANDA NEUROMUSCULAR

Si quieres que una sesión funcione de verdad, el orden de los ejercicios no puede ser aleatorio ni guiado por “lo que está libre en el gimnasio”. El orden marca la calidad de tu estímulo, porque determina qué ejercicios haces con el sistema nervioso fresco, cuáles haces con fatiga

acumulada y cómo distribuyes la tensión a lo largo del entreno para maximizar el resultado sin destrozarte. La regla general es sencilla: los ejercicios más demandantes a nivel neuromuscular van primero, y conforme avanza la sesión se introducen movimientos más estables, más localizados y menos exigentes. Cuanto mayor es la carga global, la demanda de estabilidad y la necesidad de coordinación técnica, antes debe ir el ejercicio si quieres aprovecharlo de verdad.

Cuando empiezas una sesión fresca, tu sistema nervioso tiene más capacidad de reclutar fibras de alto umbral, estabilizar patrones y producir fuerza útil. Por eso los patrones dominantes como sentadilla, peso muerto rumano, press banca, press inclinado, remos pesados, jalones exigentes, suelen colocarse en la parte inicial de la sesión. Ahí es donde puedes mover más peso con buena técnica, acercarte al fallo sin comprometer tu postura y generar ese estímulo mecánico profundo que define el progreso. Después, cuando la fatiga empieza a aparecer, entran los ejercicios accesorios: aperturas, extensiones, elevaciones laterales, curls, tríceps, trabajos analíticos... movimientos que no requieren una gran demanda neural, pero sí son ideales para exprimir al músculo cuando la fuerza máxima ya no está en su punto.

De igual manera, pasa con la elección de peso libre o máquina, al principio es cuando los músculos sinérgicos y estabilizadores están más frescos, por lo que los pesos libres mejor al principio, y según se van agotando estos estabilizadores, se va pasando a máquinas que hacen que nos olvidemos más de estabilizar, y así reducimos riesgo de lesión.

Ahora bien, aunque esta es la regla general, solo un principiante entrenaría siempre siguiendo esta fórmula sin cuestionarla. Porque el orden del entrenamiento no es una ley rígida, sino una herramienta adaptable. Hay situaciones concretas donde modificar ese orden no solo es válido, sino lo más inteligente que puedes hacer. Y es aquí donde la mayoría de libros, gurús y rutinas fallan: enseñan un orden perfecto en un cuerpo teórico, no en un cuerpo real.

Pongamos un ejemplo claro: una sobrecarga tendinosa. Si tienes un tendón irritado (por ejemplo, rotuliano en cuádriceps o supraespinoso en press) lo peor que puedes hacer es colocar el ejercicio que más estresa ese tendón al principio de la sesión cuando estás fresco y puedes mover más de lo que deberías. Hacer eso puede agravar la irritación, alargar la recuperación o directamente convertir una molestia en una lesión. En estos casos, lo más inteligente es mover ese ejercicio al final de la sesión, cuando ya vas fatigado y, por tanto, el peso que puedes manejar de forma natural es más bajo. La mecánica no cambia, pero la carga sí, y esa reducción automática de intensidad mecánica protege el tendón sin dejar de estimular el músculo. Es un truco que muchos atletas avanzados usan sin contarlo, pero que marca la diferencia entre entrenar con una molestia o reventarte el tejido. Es por esto que muchos avanzados empiezan con algún ejercicio de aislamiento, a modo de pre-agotamiento, para evitar lesiones. Yo mismamente, siempre empiezo cuádriceps, con extensión de cuádriceps, ya que así lo agoto, y muevo menos en los básicos, donde mi lumbar sufre más.

Otro caso claro aparece cuando un músculo está sobredominante y se come la tensión del ejercicio que debería estimular otro. Por ejemplo, si tus erectores espinales o tus glúteos

siempre toman el control en ejercicios de cuádriceps, puedes hacer una preactivación ligera con un movimiento analítico antes del ejercicio principal. Eso significa que, en vez de colocar la hack o la sentadilla primero, empiezas con una serie de extensiones en máquina o con una sentadilla muy ligera de altas repeticiones. No buscas fatiga muscular profunda, sino “apagar” el patrón dominante para que el ejercicio principal reparta tensión donde toca. Es una manipulación inteligente del orden: no sigues la regla estándar, pero la modificas para obtener un resultado mejor en tu caso concreto.

Un tercer escenario que obliga a adaptar el orden es cuando tienes limitaciones técnicas que mejoran con trabajo previo. Esto se ve mucho en espalda. Hay personas que, en un jalón pesado o en un remo exigente, no son capaces de activar el dorsal porque el bíceps toma el relevo demasiado pronto. Para ellos, hacer primero un ejercicio analítico como, por ejemplo, un pull-over en máquina o en polea, prepara el patrón, despierta la zona y permite que los ejercicios pesados posteriores se vuelvan mucho más eficaces. Aunque teóricamente el pull-over debería ir más tarde por ser menos demandante, colocarlo antes del trabajo pesado mejora la sesión por completo. El estímulo manda, no la teoría.

Creo que queda claro: el orden general existe por un motivo fisiológico, pero tú no entrenas en una pizarra; entrenas en un cuerpo con historial, palancas, molestias, asimetrías y patrones aprendidos. Y ese cuerpo, a veces, exige que rompas la regla estándar para protegerte o para estimular mejor. Lo importante es entender por qué se coloca un ejercicio en un sitio concreto. La fuerza máxima y la coordinación necesitan la parte inicial; la fatiga facilita cargas más seguras cuando hay molestias; la preactivación corrige patrones dominantes; y ciertos músculos necesitan un “recordatorio” temprano para funcionar en condiciones.

Cuando el lector aprende esto, deja de sentirse culpable por modificar una estructura “perfecta” y empieza a entrenar como alguien que entiende su cuerpo. Porque la teoría está muy bien para hacer marcos generales y estructuración sencilla, pero no suele ser muy aplicable al mundo real, y menos cuando el sujeto es experimentado, y está cargado de individualidades que hay que atender. Por eso, la teoría, en papel es fácil, aplicarla de forma efectiva, no siempre es posible.

4.3. QUÉ HACE QUE UNA SESIÓN SEA PRODUCTIVA PARA TI

Una sesión productiva no es la que te deja sudando, ni la que te deja muerto, ni la que “te ha gustado”, y mucho menos la que te hace sentir que has entrenado mucho. Una sesión productiva es aquella que te acerca un paso más a la adaptación. No hay más misterio. Si ese día has generado estímulo suficiente, has controlado la fatiga donde tocaba y has sido capaz de progresar aunque sea un centímetro o kilo respecto a la semana anterior, entonces la sesión es un éxito. Todo lo demás, sensaciones, ego, sudor, pump, son añadidos que pueden distraerte más que ayudarte. Eso de: “me voy del gym con la sensación de que podría hacer más...” no suena jodido, y así debe de ser, no creo que tomes el sol hasta que la piel esté tan quemada que deban ingresarte, ni que comas por rutina hasta que vomites por no poder más, no hay que hacer lo que puedas, hay que hacer lo que debes.

Lo primero que determina si la sesión es productiva es la calidad de la tensión que has aplicado. Da igual cuántos ejercicios hayas hecho si la mitad de ellos han dispersado la tensión entre articulaciones que no debían trabajar. Una sesión donde has hecho cuatro ejercicios con tensión real es infinitamente más productiva que una donde has hecho ocho pero con técnica pobre y margen excesivo al fallo. La tensión mecánica manda, y si en cada ejercicio has conseguido dirigirla al músculo objetivo, sin escaparte hacia patrones compensatorios y sin convertir la serie en una lucha postural, tu sesión ya tiene sentido.

Otro componente crucial es la gestión del esfuerzo. Una sesión productiva no es una sesión donde vas al fallo en todo, sino una en la que el esfuerzo está colocado exactamente donde crea más beneficio y menos daño colateral. Si tus series importantes (las series pesadas, estables y técnicamente sólidas) se han acercado al fallo de forma controlada, estás en el camino correcto. Si, por el contrario, has gastado media batería nerviosa en ejercicios accesorios donde no hacía falta, o has apretado más en un curl de aislamiento que en el ejercicio principal de la sesión, has desordenado la jerarquía del estímulo y tu entrenamiento pierde coherencia, esto no significa que no valga ya para nada, pero sí que no has maximizado la eficiencia. La intensidad debe ser alta, sí, pero debe estar bien colocada.

Un factor que diferencia a los que avanzan de los que están estancados es la progresión visible. Una sesión productiva deja huellas medibles: una repetición más, un par de kilos más, un mejor control técnico en el mismo peso, un rango ligeramente más profundo, una mayor estabilidad escapular, un patrón más limpio... la progresión no siempre es cuantitativa; a veces es cualitativa. Pero siempre existe, aunque sea el simple hecho de hacer lo mismo pero con más soltura. Si semana tras semana haces exactamente lo mismo, sin mejorar ni lo más mínimo, entonces no tienes un entrenamiento: tienes una rutina muerta. El progreso puede ser mínimo, pero debe estar. Y cuando no está, es una señal de que algo no se está ajustando en volumen, en recuperación o en elección de ejercicios.

Otro elemento que hace que una sesión sea productiva es la gestión de la fatiga, un concepto que la mayoría no entiende. La fatiga no es el enemigo; el enemigo es la fatiga mal colocada. Durante la sesión debes gastar energía en lo que importa y ahorrar energía en lo que no aporta nada. Si un ejercicio accesorio te deja hecho polvo y te impide rendir en el siguiente movimiento clave, entonces ese accesorio te está robando progreso. Una sesión productiva distribuye la fatiga como un presupuesto: gastas mucho en los ejercicios que te dan retorno y gastas lo mínimo imprescindible en los que cumplen una función secundaria. Si acabas una sesión reventado pero no has estimulado los ejercicios principales, has hecho cardio disfrazado de fuerza. Esto pasa mucho en ejercicios donde se mueven mancuernas muy grandes, lo que conlleva un gran desgaste, tanto para cogerlas, como para equilibrarlas, y para soltarlas. Este es el motivo, por el que yo no hago casi press de hombro o pecho para hombros, son tan grandes las mancuernas, que necesito mucha energía para colocarme y ejecutar, de manera muy desproporcionado este gasto con hacerlo en una máquina.

También debemos hablar de algo que parece secundario, pero que define por completo la calidad de una sesión: la estabilidad emocional y mental durante el entrenamiento. No hace

falta ponerse místico, pero sí entender que una sesión productiva es aquella donde has podido concentrarte en los patrones, en la respiración, en el control y en la intención del esfuerzo. Si has entrenado acelerado, desconectado o pensando en otra cosa, la calidad de tus repeticiones baja automáticamente. La técnica se vuelve sucia, el estímulo se dispersa y, aunque sudas más, progresas menos. No es cuestión de motivación, es cuestión de foco. Por eso generarte un ritual que te aísla del exterior es una gran forma de entrenar, tus cacos, tu música, y así evitas que la gente te distraiga y te toque los cojones.

La sesión productiva también se caracteriza por no depender del azar. No sale bien porque un día te notas fuerte; sale bien porque tu sistema la sostiene. Has calentado como toca, has respetado el orden lógico, has seleccionado ejercicios que dominan la tensión y has regulado el esfuerzo como un adulto que sabe entrenar. Cuando una sesión depende demasiado de cómo te levantas ese día, esa sesión no pertenece a un sistema; pertenece a la improvisación. Entrenar improvisando solo funciona para quienes tienen genética, química o suerte. O para los que acaban de empezar. Para el resto, hace falta estructura.

Por último, una sesión productiva debe integrarse dentro de la semana, no ser un acto aislado. Puedes tener una sesión brutal hoy, pero si esa sesión te deja tan tocado que arruina tu rendimiento de mañana, entonces no es productiva en conjunto. El cuerpo no vive en sesiones; vive en ciclos de estímulo, fatiga y recuperación. La sesión productiva es la que suma sin restar a las demás, la que se encadena con coherencia dentro de la programación y la que tu cuerpo puede asimilar sin entrar en deuda. Por eso, si tu entrenamiento de pierna es muy fuerte, hazlo antes de un día de descanso, ya que este elevará mucho los residuos internos, como la CK, y el cuerpo necesita tiempo para eliminarlo, yo por eso hago pierna siempre antes de un día de descanso. Pero claro, esto si tu entreno fuerte es el día de pierna, si no es así, selecciona los días más fuertes de manera que el siguiente descanses, ya sea descanso total o activo.

Una sesión productiva no se basa en reventarte, gritar como un ñu en época de celo, o hacer repeticiones forzadas hasta que el que te ayuda llega al fallo en ayuda (muy típico en press de banca, ver como el que ayuda ya no puede ni levantar la barra, pero el que hace el press quiere seguir sacando repeticiones de mierda, hijos de puta, encima esto siempre lo hace uno que está gordo y se cree fuerte, pero en realidad mueve una mierda por sí solo).... Lo que necesitas es aplicar tensión donde toca, progresar lo que puedas, cuidar tu fatiga y sostener esa calidad semana tras semana. El músculo no entiende emociones; entiende estímulos. Y si cada sesión tiene estímulo, el progreso llega aunque la sesión no haya sido la más espectacular del mundo.

4.4. CÓMO EVALUAR LA CALIDAD REAL DE UNA SESIÓN SIN AUTOENGAÑOS

Uno de los mayores problemas del entrenamiento no es la falta de esfuerzo; es la incapacidad de mirar una sesión con honestidad. Mucha gente sale del gimnasio convencida de que ha hecho un entreno increíble porque ha sudado mucho, ha usado cargas grandes o ha terminado

agotada, pero la realidad es que nada de eso garantiza que la sesión haya sido productiva. A veces, cuanto más “espectacular” parece un entreno, más inútil es. Evaluar la calidad de una sesión requiere una mezcla de frialdad técnica y humildad personal que muy poca gente está dispuesta a aplicar, y por eso se estancan durante años mientras creen que “entrenan fuerte”. La calidad real no se mide por cómo te ves en el espejo después del pump; se mide por cómo evoluciona tu rendimiento y cómo responde tu cuerpo a lo largo del tiempo. Es más, deja de centrarte en el pump, que eso vale de muy poco a la larga.

Y aquí aparece el enemigo número uno del progreso: el ego. El ego es ese compañero de entreno que todos llevamos dentro y que, si no lo controlas, te sabotea cada repetición. Es el que te dice “sube más peso aunque la técnica se vaya a la mierda”, “haz una repetición más aunque la cadera esté bailando samba” o “hoy no puedes quedarte corto porque hay gente mirando”. El ego es el que te hace confundir dificultad con estímulo y ruido con progreso. Es el que te obliga a entrenar para impresionar a otros o para impresionarte a ti mismo, en lugar de entrenar para estimular al músculo. El ego es el que te convence de que estás entrenando “de verdad” y, en realidad, te hace perder semanas, meses y años. Y por si fuera poco, es también el mayor incitador de lesiones: cuando tu técnica colapsa porque quieres cargar más de lo que puedes, el músculo sufre menos que tus articulaciones, tus tendones y tu sistema nervioso. La lesión llega siempre disfrazada de valentía, pero nace del ego.

Para evaluar una sesión sin autoengaños, lo primero que debes mirar no es cuánto peso has movido, sino cuánta tensión útil has sido capaz de aplicar. Si al terminar un ejercicio sientes que el estímulo ha ido a cualquier sitio menos al músculo que querías trabajar, esa serie no vale. Puedes disfrazarla con esfuerzo, con ruido o con sudor, pero el cuerpo no se adapta a sensaciones; se adapta a tensión. Cuando evalúes tu sesión pregúntate: “¿He dirigido la tensión al músculo adecuado o simplemente he sobrevivido a la serie?”. Si la respuesta es lo segundo, el entrenamiento ha fallado aunque hayas movido más peso que la semana pasada.

El siguiente filtro es la técnica bajo fatiga. No basta con hacer la primera serie bonita y luego entrenar como si te estuvieras desplomando. Una sesión de calidad mantiene patrones limpios incluso cuando el esfuerzo sube. Si la técnica se deteriora hasta el punto de que otros músculos toman el control, entonces has entrenado tu ego, no tu músculo. El músculo objetivo debe ser el protagonista desde la primera repetición hasta la última. Y si no lo ha sido, la serie no ha cumplido su función, aunque haya sido extenuante. La fatiga debe aparecer en el tejido correcto, no en estructuras que solo están intentando salvarte de tu propio caos.

Otra pregunta importante es si has progresado mínimamente respecto a la última sesión. La progresión no siempre aparece en forma de peso añadido; puede ser una repetición más, un rango un poco mejor, una técnica más sólida o una ejecución más estable. Si no ha habido ningún tipo de mejora (ni cuantitativa ni cualitativa) durante varias semanas, esa sesión no ha sido productiva aunque te haya costado mucho. Ojo, tampoco hay que obsesionarse con progresar siempre, y menos cuando eres muy avanzado que el progreso es muy lento, pero si debes de tener en cuenta, que debes de ir acomodándote a un mismo entreno, eso ya es señal de progreso, si cada vez sufres menos en un mismo entreno, es progreso también.

El cuerpo no premia el esfuerzo emocional, premia el estímulo fisiológico. Si te matas entrenando pero no progresas, el mensaje es claro: o estás entrenando mal o estás administrando mal la recuperación. El progreso no miente; el ego sí.

Un factor que mucha gente pasa por alto al evaluar su sesión es la controlabilidad. Si durante tus series sentías que estabas luchando contra la carga más que contra tu músculo, entonces el peso era inadecuado o la selección del ejercicio no era óptima. Un peso “bueno” es aquel que puedes controlar en todo el recorrido mientras te acercas al fallo. Si solo puedes controlarlo durante la mitad de la serie y luego te conviertes en un contorsionista, ese peso no es progreso; es ego. Y el ego, insisto, siempre cobra factura.

Evaluar una sesión también implica mirar si has administrado bien la fatiga. Si la sesión te ha destrozado al punto de comprometer la siguiente, no es una sesión productiva; es una sesión torpe. El entrenamiento no se evalúa ejercicio a ejercicio; se evalúa dentro de un ciclo más amplio donde cada sesión debe sumar, no restar. Una sesión que te deja sin capacidad de rendir mañana puede parecer épica, pero es contraproducente. La fatiga bien colocada impulsa la adaptación; la fatiga mal colocada la destruye, pero no solo la adaptación, sino tu motivación, debes de dejar de pensar en esfuerzo = progreso, ya que la vida es tan injusta, que no siempre es así.

Y por último está lo que nadie quiere admitir: una sesión de calidad es aquella en la que ha mandado tu criterio y no tu ego. Si has elegido cargas sensatas, si has mantenido el control incluso en las últimas repeticiones, si has priorizado estímulo sobre espectáculo, si has dejado tu orgullo fuera de la sala y has entrenado para progresar y no para demostrar algo, entonces esa sesión vale oro. Nadie se hace fuerte entrenando para la foto; se hacen fuertes los que entrenan para adaptarse. Por eso, ve a entrenar, si puedes, cuando no haya nadie. Si no ay a quien impresionar, el ego no tiene por qué salir.

Capítulo 5

Volumen y frecuencia sin romperte ni quedarte corto

5.1. CALCULAR LA CARGA REAL QUE RECIBE UN MÚSCULO: CARGA GENERAL VS. CARGA LOCAL

Uno de los errores más comunes cuando alguien intenta progresar en el entrenamiento es pensar que la carga es solo el peso que hay en la barra o en la máquina. Esa forma de verlo es infantil y se queda cortísima. La carga real no es solo cuánto pesa algo, sino qué parte del cuerpo paga el precio de moverlo y cómo se distribuye la fatiga que genera. Y aquí aparece una distinción clave que casi nadie entiende bien, pero que marca la diferencia entre entrenar con cabeza o entrenar a lo loco: la diferencia entre carga general del sistema y carga local o específica del músculo.

La carga general es aquella que estresa a todo el organismo. No solo al músculo objetivo, sino al sistema nervioso, a la musculatura estabilizadora, a la respiración, al core, a la presión arterial y a la capacidad global de recuperación. Son ejercicios que exigen coordinación, estabilidad, control postural y una respuesta neural alta. Ejercicios como la sentadilla libre, el peso muerto, el press militar de pie o incluso ciertos remos pesados no cargan solo un músculo; cargan al cuerpo entero en general, tanto a nivel muscular, como nervioso, como a nivel de desechos físicos. Cuando haces una sentadilla pesada, no solo trabajan los cuádriceps y glúteos; trabajan erectores espinales, estabilizadores de cadera, core profundo, musculatura respiratoria y sistema nervioso central. El cuerpo entero entra en modo “evento serio”. Pero tiene la características que no focalizan el esfuerzo en un músculo concreto, ya que según la parte del movimiento, la carga va desplazándose entre los distintos músculos, por ejemplo, en la sentadilla el cuádriceps trabaja en un rango concreto, pero en otros descansa, y más la gente que para arriba, por lo que la tensión en un músculo concreto no es tan continua como podría serlo en un ejercicio de aislamiento de más carga local.

La carga local, en cambio, es aquella que se concentra casi exclusivamente en el músculo o grupo muscular que quieres estimular, con una implicación mínima del resto del sistema. Ejercicios como la extensión de cuádriceps en máquina, el curl femoral, la prensa, el jalón, la hack, las aperturas o las elevaciones laterales permiten aplicar mucha tensión mecánica al músculo objetivo sin que el cuerpo entero tenga que entrar en alarma. El sistema nervioso sufre menos, la estabilidad está resuelta por la máquina o el patrón y la fatiga es mucho más fácil de gestionar. Por ejemplo, en extensión de cuádriceps, la fatiga del cuádriceps es superior a la sentadilla, pero la fatiga sistema es mucho menor.

Esta diferencia no es ni buena ni mala por sí misma. Es contextual. El problema aparece cuando la gente no sabe distinguirlas y trata de progresar como avanzado usando solo carga general, o como novato usando solo carga local. Ambas cosas suelen acabar mal.

Vamos a poner un ejemplo muy claro que todo el mundo entiende: sentadilla libre vs. prensa de piernas.

La sentadilla libre es un ejercicio de carga general brutal. Incluso con pesos moderados, exige coordinación, estabilidad lumbar, control respiratorio y una activación global altísima. La prensa, en cambio, es un ejercicio de carga local dominante. Permite mover mucha carga relativa en cuádriceps y glúteos sin que el core, la espalda o el sistema nervioso se lleven la peor parte. En la sentadilla, muchas veces el límite no es el cuádriceps; es la espalda, la técnica o el agotamiento general. En la prensa, el límite suele ser directamente el músculo objetivo. Esto ya te da una pista enorme sobre para qué sirve cada una.

Ahora vamos a lo importante: cómo debe evolucionar el uso de estas cargas según el nivel del atleta.

Un novato necesita, por encima de todo, desarrollar una base sistémica. Su sistema nervioso es ineficiente, su coordinación es pobre y su cuerpo aún no sabe producir fuerza de forma organizada. En esta fase, la carga general tiene un valor enorme. Ejercicios como sentadillas, presses, remos y patrones libres enseñan al cuerpo a moverse, a estabilizarse y a producir fuerza global, además de trabajar mucha más masa muscular, cosa que en un novato en buena, ya que el estímulo suele estar limitado por la capacidad de reclutamiento del sistema nervioso, y su capacidad de generar tensión muscular es menor, por lo que hacer básicos le hará trabajar de forma indirecta más los músculo estabilizadores y sinérgicos.

El estímulo local no tiene que ser extremo, porque el cuerpo todavía responde con facilidad. Para un novato, una sentadilla moderada ya es un estímulo más que suficiente para que crezcan los cuádriceps, aunque no sea el ejercicio más “específico”. Aquí el progreso viene rápido porque todo es nuevo, y la carga general cumple una función educativa además de adaptativa.

El problema aparece cuando el novato intenta entrenar como un avanzado y se obsesiona con aislar músculos sin haber construido antes una base. Mucha máquina, mucho ejercicio local, pero poca capacidad real de producir fuerza. Resultado: físicos descompensados, poco control corporal y un techo muy bajo cuando intenta progresar de verdad. El novato debería usar carga general como pilar, y carga local como complemento, no al revés.

En el intermedio, el panorama cambia. Aquí el cuerpo ya no responde tan fácilmente a cualquier estímulo. La coordinación ha mejorado, la técnica es más sólida y el sistema nervioso ya no se sorprende con cargas moderadas. En esta fase, seguir aumentando solo carga general empieza a tener rendimientos decrecientes. Subir kilos en la sentadilla no siempre se traduce en más cuádriceps; muchas veces se traduce en más fatiga lumbar, más estrés sistémico y más dificultad para recuperar, y según el patrón de movimiento, quizás se traduzca en mucho trabajo de aductor, o de glúteo... partes que no son el foco. Aquí es donde

la carga local empieza a ganar protagonismo.

El intermedio necesita combinar ambas. Sigue usando ejercicios de carga general para mantener y desarrollar fuerza global, pero empieza a introducir carga local para asegurar que el músculo objetivo recibe el estímulo suficiente sin destruir al sistema. La prensa, la hack, los jalones, los presses en máquina y los ejercicios analíticos bien ejecutados permiten añadir volumen efectivo sin que el sistema nervioso colapse. Es una fase de equilibrio: ni todo libre ni todo máquina, sino una mezcla inteligente.

Y luego llegamos al avanzado, donde casi todo lo que hace la mayoría deja de funcionar. El avanzado ya no necesita aprender a producir fuerza; eso ya lo sabe. Su sistema nervioso está altamente adaptado y su recuperación es el verdadero cuello de botella. Aquí, insistir demasiado en carga general suele ser un error. ¿Por qué? Porque el coste sistémico es altísimo y el retorno en hipertrofia específica es relativamente bajo. Un avanzado puede seguir usando sentadilla, peso muerto o presses libres, pero en dosis muy controladas y con objetivos muy concretos, no como base del volumen.

El avanzado progresa cuando aprende a maximizar carga local minimizando carga sistémica innecesaria. Es decir, cuando consigue meter mucha tensión mecánica en el músculo que quiere mejorar sin arrastrar al resto del cuerpo al abismo. Aquí las máquinas, los patrones guiados, las poleas y los ejercicios analíticos bien escogidos no son “menos duros”; son más inteligentes. Permiten acumular volumen efectivo semana tras semana sin que la fatiga general se dispare. Por eso ves a muchos culturistas avanzados entrenar con una aparente “facilidad” que engaña: no están evitando el esfuerzo, están evitando el desgaste inútil, centrándose en focalizar las partes concretas que desean, incluso focalizado en los rangos concretos de movimientos que desean, como por ejemplo hacer medias sentadillas en ves de completas, para focalizar más en el cuádriceps.

Esto conecta con una idea clave que el alumno debe grabarse a fuego: no todo el cansancio suma. El cansancio sistémico es caro. El cuerpo tarda más en recuperarlo, interfiere con otras sesiones y limita el volumen total que puedes tolerar. El cansancio local, bien gestionado, es mucho más rentable. Te permite atacar un músculo concreto sin hipotecar el resto del sistema. Por eso, conforme avanzas, tu entrenamiento debería desplazarse progresivamente desde una dominancia de carga general hacia una dominancia de carga específica. No porque seas más blando, sino porque eres más eficiente.

Otro ejemplo claro es el press militar de pie frente al press hombro en máquina. Para un novato, el press de pie es oro: enseña estabilidad, coordinación y fuerza global. Para un avanzado con hombros ya desarrollados, insistir en él como base puede ser una mala idea, porque el límite ya no es el deltoides, sino el core, la estabilidad o la fatiga general. En ese punto, una máquina de hombro bien ajustada permite cargar más el deltoides con menos estrés sistémico. El estímulo local mejora y la recuperación también.

Entender esto cambia por completo cómo evalúas tu progreso. Ya no te preguntas solo si levantas más peso, sino qué precio estás pagando por levantarlo. Si cada subida de carga te

obliga a reducir volumen en el resto de la semana, quizá esa subida no es tan buena idea. Si un ejercicio te deja tocado durante días y no te permite acumular trabajo efectivo, quizá ese ejercicio debería cambiar de rol dentro de tu sistema.

La progresión inteligente no es pasar de 100 a 200 kilos en sentadilla a cualquier precio; es pasar de un sistema tosco y general a uno cada vez más preciso. El novato progresa construyendo el sistema. El intermedio progresa equilibrándolo. El avanzado progresa afinándolo. Y en todos los casos, entender la diferencia entre carga general y carga local es lo que te permite tomar decisiones sin depender de dogmas ni de ego.

5.2. CÓMO SUBIR, BAJAR O MANTENER VOLUMEN SIN JODER PROGRESOS

Una de las decisiones más delicadas dentro de un sistema de entrenamiento no es qué ejercicios elegir, sino qué hacer con el volumen cuando el cuerpo responde... o cuando deja de hacerlo. La mayoría de la gente gestiona el volumen como gestiona el dinero alguien que no sabe ahorrar: cuando algo no funciona, gasta más; cuando algo funciona, también gasta más "por si acaso". Y así acaban sobrecargados, estancados o lesionados sin entender qué ha pasado. El volumen no se sube ni se baja por intuición ni por ansiedad; se ajusta según señales claras que el cuerpo da, aunque muchas veces no queramos escucharlas.

Subir volumen solo tiene sentido cuando el estímulo actual ya no es suficiente para generar adaptación, no cuando estás impaciente. Si estás progresando, aunque sea lentamente, no toques nada. Este es uno de los mayores errores del intermedio: está mejorando, pero como no mejora tan rápido como le gustaría, añade series, ejercicios o días de entrenamiento, y rompe el equilibrio justo cuando estaba funcionando. El cuerpo necesita continuidad para adaptarse. El progreso lento sigue siendo progreso. El progreso forzado suele acabar en retroceso. De hecho, progresar continuo pero lento, es la única forma de progreso continuo, y aún así, más vale asumir que habrá épocas donde descansar, y perder algo de rendimiento, será la mejor idea.

Cuando llega el momento real de subir volumen, debe hacerse con cabeza y en pequeñas dosis. No se pasa de diez a veinte series por músculo de golpe. Se añade una o dos series semanales en el músculo que se ha estancado, preferiblemente usando carga local, no carga sistémica. Es decir, si tus cuádriceps no progresan, añade una serie más de hack o de extensión, no una serie más de sentadilla pesada. El objetivo es aumentar estímulo sin disparar la fatiga general. Subir volumen no es hacer el entrenamiento más heroico; es hacerlo más específico. Y si al añadir ese pequeño volumen el progreso vuelve, y ahí te quedas, ya que si tratas de pasar de 10 a 20, ni habrá progreso, ni habrá adaptación positiva, lo más probable es que haya lesión y fatiga. No sigues subiendo "porque ahora me noto bien". El volumen óptimo es el mínimo que te permite progresar, no el máximo que puedes tolerar durante dos semanas antes de romperte.

Bajar volumen, en cambio, es una decisión que muchos viven como una derrota, cuando en realidad suele ser una estrategia inteligente. Hay momentos en los que el cuerpo no responde no porque falte estímulo, sino porque sobra fatiga, y es que la fatiga es acumulativa, y en muchos casos, una misma tabla puede superar la capacidad de recuperación, pero no lo vas a notar en 2 días, necesitaras semanas, ya que se ira acumulando el agotamiento, y ahí... es muy inteligente dejar descansar al organismo con una época de descarga.

Dormir peor, más estrés, menos tiempo para recuperar, acumulación de semanas duras sin descarga... todo eso reduce tu capacidad de adaptación, no tiene por qué ser solo por el entreno, la vida también reduce nuestra capacidad de adaptación, ya sea por estrés, dificultad de sueño, paso de los años... En ese contexto, seguir empujando volumen es insistir en un error. Bajar volumen no es rendirse; es permitir que el estímulo vuelva a ser efectivo. Muchas veces, al reducir ligeramente el volumen durante una o dos semanas, la progresión reaparece sin haber cambiado nada más. El músculo no había dejado de responder; estaba ahogado por la fatiga.

Aquí es importante entender que bajar volumen no significa dejar de entrenar duro. Significa reducir el número total de series manteniendo la intensidad y la calidad del estímulo. Menos series, pero bien hechas. Menos ruido, más señal. Esto es especialmente relevante en intermedios avanzados y avanzados, donde la recuperación es el factor limitante. Hay gente que progresa más quitando tres series que añadiéndolas, aunque al ego le cueste aceptarlo.

Mantener volumen es probablemente la decisión más infravalorada y, sin embargo, la más madura. Cuando un sistema funciona, cuando progresas, cuando te recuperas bien y cuando tus sesiones son productivas, lo más inteligente es no tocar absolutamente nada. El cuerpo necesita tiempo para consolidar adaptaciones. Mantener volumen durante semanas o incluso meses permite que el estímulo se acumule, que las mejoras se estabilicen y que el progreso sea más sólido. El problema es que mantener no da sensación de acción, y la gente confunde acción con eficacia. Pero en entrenamiento, muchas veces, lo mejor que puedes hacer es seguir haciendo lo mismo un poco mejor cada semana.

Una buena regla práctica es esta: si progresas, mantén; si te estancas sin señales claras de fatiga, sube ligeramente; si te estancas con señales claras de fatiga, baja. Las señales de fatiga no son solo estar cansado un día; son entrenos planos, dificultad para progresar en varios ejercicios a la vez, molestias articulares persistentes, sueño de peor calidad o una sensación general de arrastre. Ignorar estas señales y seguir subiendo volumen es el camino directo al estancamiento crónico.

Si quieres ser más meticuloso, una subida en las pulsaciones de reposo, una bajada de la variabilidad de la frecuencia cardiaca, un aumento de la temperatura basal en 0,5 / 1 grados, una subida de la prolactina en sangre, urea subiendo y creatinina bajando... todo esto son señales de fatiga acumulada y falta e rendimiento.

También hay que entender que el volumen no se ajusta globalmente siempre; se ajusta por músculo. Puedes necesitar más volumen para espalda y menos para pecho, más para

cuádriceps y menos para femoral, más para hombro lateral y menos para deltoides anterior. Tratar el cuerpo como un bloque homogéneo es otro error típico. El volumen es una herramienta de precisión, no una palanca general.

Por último, el ajuste de volumen debe respetar tu nivel. El novato progresa con poco volumen porque todo es estímulo. El intermedio necesita ajustar con más cuidado porque el margen se estrecha. El avanzado vive en un equilibrio fino donde subir o bajar dos series puede marcar la diferencia entre progresar o estancarse durante meses. Por eso, cuanto más avanzado eres, menos margen tienes para improvisar. Y cuanto menos margen tienes, más importante es entender cuándo tocar el volumen... y cuándo no tocarlo.

En resumen, el volumen no se gestiona con valentía ni con miedo, sino con criterio. Subir o bajar a lo loco, cada poco tiempo, es una absurdez, que por otra parte es muy común, pero precisamente por eso es muy común ver a practicantes durante años no evolucionar, y aparentemente hacerlo todo bien.

5.3. LA FRECUENCIA IDEAL SEGÚN TU OBJETIVO, TIEMPO Y RECUPERACIÓN

La frecuencia es probablemente la variable más malentendida del entrenamiento, no porque sea compleja, sino porque se ha simplificado tanto que se ha vuelto inútil, o incluso perjudicial en algunos casos, por los líos que se hace la gente con la frecuencia. La gente habla de frecuencia como si fuera un número mágico, como si entrenar un músculo una, dos o tres veces por semana garantizara algo por sí mismo. Y no. La frecuencia no genera resultados por sí sola; la frecuencia es una herramienta para organizar el estímulo, no un estímulo en sí. Solamente te hace poder dividir el estímulo de manera que sea más eficiente, punto, no es nada mágico. Su función real es permitirte repartir el volumen, mantener la calidad del trabajo y gestionar la recuperación según el objetivo que persigas. Una vez entiendes esto, te das cuenta que es posible la misma mejora en una sesión semana, que en 2, aunque hay otras veces, en otros periodos, que posiblemente hacerlo todo en una sesión única, te reste beneficio. Todo depende del volumen total que tengas que manejar.

Vamos a separar claramente los tres objetivos principales, porque aquí es donde todo cambia: hipertrofia, definición y fuerza. No se entrenan igual porque el cuerpo no está respondiendo al mismo tipo de estrés en cada caso.

En hipertrofia, el objetivo principal es acumular suficiente tensión mecánica efectiva en el músculo a lo largo del tiempo sin que la fatiga sistémica arruine la recuperación. Aquí la frecuencia ideal suele situarse, para la mayoría de personas, en torno a dos estímulos semanales por músculo. ¿Por qué? Porque permite repartir el volumen de forma que cada sesión mantenga una alta calidad de series. Si intentas meter todo el volumen semanal en una sola sesión, las últimas series suelen ser basura técnica y el estímulo cae en picado. En cambio, dividir ese volumen en dos días permite entrenar más cerca del fallo con mejor control, mejor tensión y menor interferencia de la fatiga acumulada. Y esto es lo relevante, no que un

influencer te diga que la síntesis proteica dura x horas, por que eso por si solo, no dice nada.

Esto no significa que la frecuencia 1 no funcione nunca para hipertrofia; significa que funciona peor conforme el nivel sube. Un principiante puede crecer entrenando un músculo una vez a la semana porque todo le estimula. Un intermedio empieza a necesitar más oportunidades semanales para estimular fibras que ya están adaptadas. Un avanzado casi siempre progresa mejor repartiendo el estímulo. Por eso, en hipertrofia, la frecuencia no se elige por cosas aleatorias, sino por calidad del estímulo. Si al entrenar un músculo dos veces por semana consigues más repeticiones efectivas totales sin aumentar la fatiga general, esa frecuencia es mejor para ti que una más baja.

En definición, la frecuencia cambia de papel. Aquí el objetivo no es maximizar crecimiento, sino mantener masa muscular mientras reduces grasa, todo ello en un contexto de déficit calórico. Esto tiene dos implicaciones directas: primero, la recuperación es peor; segundo, el estímulo necesario para mantener músculo es menor que el necesario para ganarlo. Esto hace que la frecuencia pueda mantenerse moderada, pero con un enfoque distinto. En definición, entrenar un músculo dos veces por semana sigue siendo una buena estrategia, pero el volumen total suele bajar y la intensidad relativa se mantiene. Es decir, sigues entrenando cerca del fallo, pero con menos series totales.

Aquí la frecuencia ayuda a repartir un volumen más bajo sin que las sesiones se queden demasiado cortas o demasiado largas. Además, entrenar con algo más de frecuencia puede ayudar a mantener el rendimiento y la señal anabólica en un entorno catabólico. Pero ojo, subir frecuencia en definición sin controlar la fatiga es una receta para el desastre. El déficit calórico reduce tu capacidad de recuperación, así que más frecuencia no significa más progreso; muchas veces significa más desgaste. Por eso, en definición, la frecuencia debe ajustarse más a cómo recuperas, no a cómo te gustaría entrenar. Así pues, aunque se diga que frecuencia 2 podría ser mejor, quizás la bajada total de volumen sea tan grande para poder llevar a cabo bien la definición, que con frecuencia 1 bastaría. Yo, personalmente, en definición, prefiero frecuencia 1.

En fuerza, la película es completamente distinta. Aquí el objetivo principal no es el músculo, sino el sistema nervioso y la mejora de la eficiencia del patrón. La fuerza se construye repitiendo movimientos específicos con cargas altas, mejorando la coordinación intramuscular e intermuscular y optimizando la técnica bajo carga. Esto hace que la frecuencia, para fuerza, tienda a ser más alta por patrón, pero no necesariamente por músculo. Por ejemplo, un levantador de fuerza puede sentadillear tres o cuatro veces por semana, pero eso no significa que esté buscando hipertrofia máxima de cuádriceps; está buscando mejorar su capacidad de producir fuerza en ese patrón concreto. Además, para fuerza, muchas series están lejos del fallo, lo que a nivel nervioso, no suele ser tan demandante.

En este contexto, la frecuencia alta permite practicar el gesto con cargas submáximas, mantener la técnica fresca y mejorar la eficiencia neural. El volumen por sesión suele ser más bajo, pero la frecuencia compensa esa reducción. Aquí entrenar un patrón una sola vez por semana suele ser insuficiente para mejorar fuerza, porque el sistema nervioso necesita

repetición constante para afinar la coordinación. Por eso, copiar frecuencias de fuerza para objetivos estéticos suele ser un error, igual que copiar frecuencias de hipertrofia para objetivos de fuerza.

Ahora viene la parte que casi nadie quiere aceptar: tu tiempo y tu recuperación mandan más que el objetivo teórico. Puedes tener el objetivo de hipertrofia más claro del mundo, pero si solo puedes entrenar tres días a la semana, tu frecuencia máxima por músculo será limitada. Y no pasa nada. Es mejor una frecuencia ligeramente inferior bien ejecutada que una frecuencia ideal mal recuperada. Del mismo modo, puedes entrenar cinco o seis días, pero si duermes mal, trabajas mucho y vives estresado, quizá una frecuencia alta sea contraproducente. El cuerpo no responde a planes perfectos; responde a planes que puede sostener.

Aquí es donde muchos se equivocan: eligen la frecuencia que “deberían” hacer en un marco teórico en lugar de la que pueden hacer bien. Y eso genera sesiones mediocres, acumulación de fatiga y estancamiento. La frecuencia correcta es aquella que te permite mantener intensidad, controlar técnica y recuperarte lo suficiente como para repetir ese estímulo semana tras semana. Si una frecuencia más baja te permite entrenar mejor, esa frecuencia es superior para ti, aunque no sea la más popular. Si no tienes en cuenta tu contexto, la estás cagando, de nada sirve querer hacer lo que en teoría debes de hacer, si en la práctica te es imposible, y es que la vida no es teoría, es acción y hechos.

También hay que entender que la frecuencia puede variar dentro del mismo programa según el músculo. Puedes entrenar espalda dos veces por semana y piernas una, o hombros tres y pecho dos, según tolerancia, recuperación y prioridad estética. El cuerpo no es homogéneo, y tratarlo como tal es otra forma de simplificar algo que es inherentemente individual.

En resumen, la frecuencia no se elige por moda ni por dogma, sino por objetivo, contexto y capacidad de recuperación. Para hipertrofia, suele funcionar mejor una frecuencia moderada que permita repartir volumen con alta calidad. Para definición, se ajusta para mantener músculo sin arruinar la recuperación en déficit. Para fuerza, se eleva para practicar patrones y mejorar eficiencia neural. Y en todos los casos, la frecuencia ideal es la que puedes sostener durante meses sin romperte, no la que te hace sentir que entrenas “como un pro”.

5.4. SEÑALES DE SOBRECARGA Y SEÑALES DE FLOJERA: APRENDER A DIFERENCIARLAS

Uno de los mayores errores en el entrenamiento es no saber interpretar el estado del propio cuerpo. La gente vive atrapada entre dos extremos igual de dañinos: por un lado, el que se exige más cuando debería parar; por otro, el que se justifica cuando debería apretar. Y ambos suelen usar la misma excusa: “escuchar al cuerpo”, sin tener ni idea de lo que el cuerpo realmente está diciendo. Escuchar al cuerpo no es hacerle caso a la pereza ni ignorar señales claras de desgaste; es entender qué tipo de fatiga tienes delante y actuar en consecuencia. Para eso hay que aprender a diferenciar entre sobrecarga fisiológica real y simple falta de intensidad o compromiso. Y es que estar desmotivado un día, no es el cuerpo hablando, es tu

pereza buscando motivos para no ir.

La sobrecarga real no aparece de un día para otro. Es acumulativa, progresiva y deja huellas claras si sabes dónde mirar. Cuando el sistema está sobrecargado, el problema no es un músculo concreto, sino el conjunto: sistema nervioso, endocrino, recuperación, sueño y estado general. Una de las primeras señales suele ser la alteración del sueño. No dormir menos por haber tenido una mala noche puntual, sino empezar a dormir peor de forma sostenida, despertarte varias veces, tener sueño ligero o levantarte cansado aunque hayas dormido las mismas horas. Esto suele ir acompañado de una elevación crónica del cortisol, la hormona del estrés, que interfiere directamente con la recuperación muscular, la síntesis proteica y el estado anímico. Cuando el cortisol se mantiene alto, el cuerpo entra en modo supervivencia y deja de invertir recursos en crecer o mejorar.

Otro marcador cada vez más utilizado y muy útil es la variabilidad de la frecuencia cardiaca (HRV). Una bajada sostenida de la HRV indica que el sistema nervioso simpático está dominando y que el parasimpático, encargado de la recuperación, no está haciendo su trabajo. No hablamos de una bajada puntual tras un entrenamiento duro, sino de una tendencia descendente durante varios días o semanas. Esto suele ir de la mano con una subida de las pulsaciones en reposo, otro indicador claro de estrés sistémico. Si tu pulso en reposo sube varios latidos respecto a tu media habitual sin motivo aparente, algo no se está recuperando bien.

A nivel hormonal, además del cortisol, aparece con frecuencia una elevación de prolactina, especialmente en contextos de sobreentrenamiento, déficit energético prolongado o estrés psicológico alto. La prolactina elevada no solo afecta al estado de ánimo y la motivación, sino que puede interferir con el eje dopaminérgico, haciendo que entrenar te cueste el doble mentalmente. No es pereza; es una señal de que el sistema está saturado. En hombres, muchas veces esta situación viene acompañada de una bajada funcional de testosterona, no porque el entrenamiento “mate la testosterona”, sino porque el cuerpo prioriza sobrevivir antes que optimizar rendimiento, y para reducir gasto energético, se reducen las hormonas anabólicas, ya que estas generan un mayor gasto.

En analíticas más básicas también aparecen pistas interesantes. Una subida de urea con una creatinina normal o incluso más baja puede indicar un estado de catabolismo aumentado y mala recuperación, especialmente si coincide con déficit calórico, mucho volumen de entrenamiento o falta de descanso. No es una sentencia médica, pero sí una señal de que el cuerpo está usando proteína como combustible más de lo deseable. También puede verse una alteración en marcadores inflamatorios, como una PCR (proteína C reactiva) ligeramente elevada de forma crónica, o un empeoramiento del perfil inmunológico, con más resfriados, infecciones leves o sensación de “estar siempre tocado”.

A nivel muscular y articular, la sobrecarga real se manifiesta como dolores persistentes que no mejoran con el calentamiento, rigidez matinal exagerada, tendones que duelen en frío y en caliente, y una sensación de “músculos planos” que no responden aunque intentes apretar. El rendimiento cae de forma global, no solo en un ejercicio concreto. Te cuesta mover pesos que hace semanas eran cómodos, y esa caída no se arregla con motivación ni con cafeína. Ahí no

falta intensidad; sobra fatiga.

Ahora bien, no todo mal entreno es sobrecarga. Aquí entra la otra cara de la moneda: la flojera disfrazada de fatiga. Y esto también hay que decirlo claro, porque mucha gente se esconde detrás de términos fisiológicos para no admitir que no está entrenando con la intensidad o la constancia necesarias. La flojera suele ser selectiva. Te cuesta apretar en los ejercicios que no te gustan, pero casualmente siempre tienes energía para los que te hacen sentir fuerte. Tu sueño es normal, tus pulsaciones están estables, no hay dolores persistentes ni caída global del rendimiento, pero “no te notas fino”. Eso no es sobreentrenamiento; eso es falta de estímulo motivacional.

Otra señal clara de flojera es que el rendimiento no cae, simplemente no sube. No empeoras, pero tampoco mejoras, y llevas semanas entrenando con el mismo margen al fallo, el mismo peso y la misma comodidad. El cuerpo no está sobrecargado; está aburrido. En estos casos, subir ligeramente la intensidad, acercarte más al fallo o ajustar el volumen suele reactivar la progresión. Si fuera sobrecarga real, esa subida empeoraría la situación. Si es flojera, la mejora aparece rápido.

La clave está en observar patrones, no días sueltos. Un mal entreno no significa nada. Una mala semana tampoco. Pero varias semanas con sueño alterado, pulsaciones elevadas, HRV baja, dolores persistentes y rendimiento en caída sí significan algo. Igual que varias semanas entrenando cómodo, sin progresión y sin señales fisiológicas de estrés significan que te estás quedando corto. El cuerpo habla, pero habla en tendencias, no en anécdotas.

Saber diferenciar esto te ahorra dos errores clásicos: apretar cuando deberías descargar y descargar cuando deberías apretar. El primero te lleva a lesiones y estancamiento crónico; el segundo te lleva a progresos mediocres y a pensar que “ya no respondes”. Ninguna de las dos cosas es cierta si sabes leer las señales.

Entrenar bien no es entrenar siempre más ni siempre menos; es entrenar lo que toca en el momento que toca. Y para eso necesitas combinar sensaciones subjetivas con datos objetivos, aunque sean simples. Dormir bien o mal, pulsaciones, estado articular, progresión en cargas, ganas reales de entrenar, estabilidad del rendimiento... todo eso forma un cuadro bastante claro cuando dejas de mentirte.

Capítulo 6

La progresión: lo que separa un buen físico de uno mediocre

6.1. QUÉ SIGNIFICA PROGRESAR EN EL MUNDO REAL

Progresar no es levantar más peso cada semana. Tampoco es sudar más, ni acabar más cansado, ni salir del gimnasio con la sensación de haberlo dado todo. Progresar, en el mundo real, es forzar una adaptación medible en el cuerpo sin romper el sistema que la sostiene. Esto es sencillo pero muy complicado a la vez, hay que estimular tanto como para obligar a crecer, pero lo justo para no romper el equilibrio demasiado y que la inflamación y desechos hagan que el cuerpo retroceda, y claro, llegar a... si sobrepasar a... no es tan fácil como determinar un número concreto y ya. Sobre todo por que ese número cambiara con el nivel del sujeto, y en base a las condiciones concretas en cada momento del sujeto.

Los indicadores emocionales que tranquilizan el ego, como mover más peso pero peor movido, salir congestionado del gym, o incluso la percepción de mover más peso por que los descansos son más largos entre series, pueden hacernos creer que estamos progresando, pero no garantizan absolutamente nada. El problema es que la mayoría confunde progreso con sensaciones, y cuando estas desaparecen, creen que se han estancado, cuando en realidad siempre se guiaron por cuestiones absurdas que poco tienen que ver con el progreso.

En las primeras fases de entrenamiento, progresar suele ser evidente y rápido. Subes peso casi cada semana, haces más repeticiones sin pensarlo y tu cuerpo responde con cambios visibles. Esto crea una expectativa peligrosa, porque el cerebro se acostumbra a esa velocidad y asume que siempre será así. Pero esa fase no es progreso real; es adaptación inicial. El cuerpo está aprendiendo a usar lo que ya tenía, simplemente se vuelve más eficiente a nivel neuromuscular y enzimático. Cuando esa fase termina, empieza el progreso auténtico, el que cuesta, el que va lento y el que exige criterio. Y aquí es donde la mayoría se frustra, porque nadie les explicó que el crecimiento muscular y la mejora del rendimiento son procesos de años, no de meses.

En el mundo real, progresar significa que algo mejora sin que otra cosa empeore de forma significativa. Si subes peso pero tu técnica se degrada, no has progresado. Si haces más repeticiones pero cada una es más caótica que la anterior, no has progresado. Si mejoras un ejercicio pero te revientas para el resto de la semana, no has progresado. El progreso real es discreto, casi aburrido, y muchas veces solo se aprecia cuando miras atrás después de varios meses. Y eso choca de frente con la mentalidad de gratificación inmediata que domina hoy el entrenamiento. El crecimiento muscular, quitando al principio, no es algo que podamos acelerar hasta ver como cambiamos día a día, ni con sustancias anabolizantes, si esto fuera

tan sencillo, la playa estaría llena de cuerpo enormes y musculados, y no con tanta barriga y celulitis colgona como se ve.

Una de las formas más honestas de progresión es la progresión técnica. Mover el mismo peso con más control, más rango útil, menos balanceo y mejor estabilidad es progreso puro, aunque la barra no tenga más discos. De hecho, en muchos casos, este tipo de progreso es más valioso que subir carga, porque prepara al cuerpo para tolerar más tensión en el futuro sin pagarla con lesiones. El problema es que la progresión técnica no se puede presumir; no se ve desde fuera. Pero el músculo la nota, y mucho.

Luego está la progresión en esfuerzo real, que no siempre coincide con la progresión en carga. Acercarte más al fallo técnico manteniendo la ejecución limpia es una forma brutal de progresar, especialmente en ejercicios donde subir peso tiene un coste articular alto. Pasar de dejarte tres repeticiones en recámara a dejarte una no es “apretar un poco más”; es aumentar de forma significativa la cantidad de fibras reclutadas. El cuerpo responde a eso, aunque el peso sea el mismo. Pero esto requiere honestidad, y la honestidad no es popular cuando el ego quiere números grandes o cuando hay una chica fit potentorra mirándote.

La progresión clásica, la que todo el mundo entiende, es la progresión en carga o repeticiones. Y sí, sigue siendo válida, pero hay que contextualizarla. En el mundo real, subir peso cada semana no es sostenible más allá de ciertos niveles. Pretenderlo es una forma elegante de estrellarse. En lugar de pensar en progresión semanal, el lector tiene que empezar a pensar en progresión por bloques, donde a lo largo de varias semanas se consolidan pequeñas mejoras. A veces esa mejora es un kilo. A veces es una repetición. A veces es simplemente no perder rendimiento en un contexto más exigente.

Otro punto clave que casi nadie entiende es que progresar no siempre significa hacer más; a veces significa hacer lo mismo con menos coste. Si eres capaz de mantener tus marcas con menos fatiga, menos molestias articulares y mejor recuperación, has progresado como atleta, aunque tu ego no esté satisfecho. El cuerpo valora muchísimo la eficiencia, y un sistema más eficiente siempre tiene más margen para crecer a largo plazo. El problema es que esta mejora no se nota en una sesión; se nota en la continuidad de meses sin interrupciones.

También hay que dejar claro algo que casi nadie quiere asumir: no todos los periodos del año son para progresar igual. En definición, progresar significa mantener el máximo rendimiento posible mientras reduces peso corporal, pero solo eso, mantener lo máximo posible. En fuerza, progresar puede significar mejorar la técnica con cargas submáximas antes de tocar máximos. En hipertrofia, progresar puede ser acumular más volumen efectivo sin romper la recuperación, pero no tiene por qué ser añadir centímetros al brazo. El progreso cambia de forma según el contexto. Medirlo siempre con la misma regla es otra forma de autoengaño.

En el mundo real, el progreso no es lineal. Hay semanas de avance, semanas de estancamiento y semanas de caída. Pensar que cada entreno debe ser mejor que el anterior es infantil y contraproducente. El cuerpo no funciona así. Funciona por acumulación. Lo importante no es ganar hoy; es ganar a largo plazo, y para eso debes planificar a largo plazo,

no solo pensando en el próximo entreno. Debes de crear un sistema donde cada sesión tenga un objetivo concreto dentro de un objetivo a largo plazo, una sesión de técnica no producirá hipertrofia, pero será un descanso activo que puede ayudar a limpiar, y mejora la técnica para que mañana con esa mejora puedas añadir más carga, y por tanto más intensidad, y por tanto más resultado a largo plazo.

Esto se hace más evidente en los usuarios de química, donde en ciertos periodos, como en los descansos de química, deberán conformarse con perder lo menos posible, y con no romperse las articulaciones al intentar mantener el mismo ritmo de entreno, por lo que en esos periodos, por ejemplo, periodos de descarga donde se centren en la mejora cardiovascular, salud, y técnica, puede ser una gran dirección, poco llamativa, eso sí... pero a largo plazo, con mucho sentido y dirección.

Y aquí entra una idea que quiero que el lector tenga clarísima: progresar no es forzar. Forzar progreso suele significar saltarse pasos, subir cargas sin control, ignorar señales fisiológicas y confiar en la motivación para tapar errores estructurales. Permitir progreso significa crear las condiciones para que el cuerpo se adapte cuando está listo. Eso implica volumen adecuado, intensidad bien colocada, ejercicios bien elegidos y una gestión de la fatiga que no dependa de la épica del día.

Cuando alguien entiende esto, deja de entrenar persiguiendo sensaciones y empieza a entrenar construyendo procesos. Deja de frustrarse porque una semana no ha mejorado y empieza a evaluar tendencias. Deja de competir con otros y empieza a competir con su versión de hace seis meses. Y, sobre todo, deja de pensar que entrenar más duro siempre es entrenar mejor. Y es que la clave está en construir procesos, debes de tener un objetivo a largo plazo, llenarlo de objetivos a corto plazo, seguir un proceso definido y medible, y actuar, pero la tendencia natural de llegar al gimnasio y hacer un entrenamiento, simplemente porque es jueves y toca pierna, eso es mierda puta.

Progresar en el mundo real es lento, si te metes en el mundo de las redes sociales, todo es rápido y fácil, y con ser un poco estoico y gritar al dejar el peso está todo solucionado, pero nada más lejos de la realidad. Si... hay mucha gente que sin saberlo lo hace bien, y progresan mucho, y otros que creyendo que saben lo que deben de hacer, lo hacen todo mal y no progresan. Y es que es muy común ver cómo se mezclan mundos por desconocimiento, usar métodos de power para desarrollar los músculo, cuando esos métodos son para desarrollar fuerza, o utilizar sistema de la gente dopada, cuando eres natural, o tratar de copiar lo que hace Coleman cuando estaba en el Olimpia, pero saltándote todo lo que hizo para llegar a ese punto... mucha información, y mucho desconocimiento de como usarla.

6.2. CÓMO LLEVAR UN REGISTRO ÚTIL SIN OBSESIONARTE

Llevar un registro de entrenamiento es una de esas cosas que todo el mundo sabe que “debería hacer”, pero casi nadie hace bien, o no se hace por miedo a parecer un friki. Unos no apuntan nada y entrenan a sensaciones, repitiendo semanas enteras sin darse cuenta; otros lo

apuntan absolutamente todo, hasta el número de bostezos entre series, y acaban más pendientes de la libreta que de entrenar. Ninguno de los dos extremos funciona. El registro no está para controlarte ni para castigarte; está para ayudarte a tomar decisiones. Y si no cumple esa función, sobra.

El objetivo del registro no es demostrar que entrenas duro, ni crear un historial épico de números; el objetivo es detectar tendencias. El cuerpo no progresa de un día para otro, progresa por acumulación, y esa acumulación solo se ve cuando comparas semanas, no entrenamientos aislados. Por eso el registro útil no es el más detallado, sino el más relevante. Apuntas lo justo para saber si avanzas, si te estancas o si te estás pasando de vueltas. Todo lo demás es ruido. Lo bueno de llevar un registro es que te obliga a seguir un esquema concreto semana tras semana, sin el lo mismo cada semana harías una máquina, con un peso, con un descanso, siempre variando y no viendo ningún patrón ni cogiendo información útil sobre la que sustentar tus avances.

Un registro funcional debería decirte cuatro cosas básicas sin obligarte a pensar demasiado: qué ejercicio hiciste, con qué carga, cuántas repeticiones reales sacaste y cuán cerca estuviste del fallo. Y para que sea lo más fiable posible, con descansos estándar que no varíen de semana en semana. Con eso ya tienes el 80 % de la información necesaria para evaluar progreso. No hace falta medir el RIR con precisión quirúrgica ni obsesionarte con si te quedaste a 1,5 o 2 repeticiones del fallo; basta con una aproximación honesta. El problema no es la imprecisión, es el autoengaño. Si siempre te apuntas que te quedaste a dos del fallo pero en realidad te sobraban cinco, el registro pierde todo su valor.

Además de eso, hay un dato que mucha gente ignora y que es clave: la calidad de la ejecución. No hace falta escribir un párrafo, basta con una nota mental o escrita tipo “técnica limpia”, “última serie justa” o “control peor que la semana pasada”. Esto te permite saber si una mejora en carga ha venido acompañada de una mejora real o de una degradación técnica. Subir peso a costa de perder control no es progreso; es deuda futura. Y el registro sirve precisamente para detectar cuándo estás comprando progreso a crédito.

Ahora bien, hay que dejar algo claro: el registro no se usa para juzgarte sesión a sesión. Un mal día no significa nada. Un día plano no invalida un sistema. El error típico es mirar el cuaderno después de un entreno flojo y empezar a tocar cosas sin contexto. El registro se interpreta por bloques, no por entrenamientos aislados. Si durante varias semanas no mejoras en un ejercicio, ahí sí hay información útil. Si un día fallas, solo hay cansancio, estrés o mala noche. El registro no es un juez; es un mapa.

Otro punto importante es qué no hace falta registrar. No necesitas apuntar cada serie de calentamiento, ni cada accesorio irrelevante, ni cada cambio mínimo de agarre. El registro debe centrarse en los ejercicios que definen tu progreso, los que cargan de verdad al músculo o al sistema. Si lo apuntas todo, acabas no mirando nada. Un registro demasiado cargado se vuelve inútil porque nadie lo revisa con calma. Menos datos bien usados siempre ganan a muchos datos ignorados. Por eso debemos de saber discernir lo relevante, de lo que no nos aporta nada. Yo solo pondría los 4 valores citados arriba, y quizás una valoración subjetiva al

lado, algo que te haga saber como te sentiste entrenando. Nada más.

También conviene entender que el registro no es solo numérico. A veces el dato más importante no es el peso, sino cómo respondes a él. Por ejemplo, si una carga que antes te dejaba tocado ahora la mueves con mejor control y te recuperas antes, eso es progreso aunque el número sea el mismo. Si empiezas a necesitar más descanso entre sesiones para mantener el rendimiento, eso es una señal de que el volumen o la intensidad quizá están en el límite. El registro sirve para cruzar información, no para perseguir números a ciegas. Una gran ayuda del registro, es poner como te sientes antes de empezar el entreno, ya que si un día, vas a entrenar agotado por no haber dormido, y sacas un entreno como el de la semana anterior, y coincide que la semana anterior entrenaste ese mismo día descansado, aunque los números sean los mismos, la mejora es evidente, sacaste lo mismo con menos capacidad para entrenar.

Aquí entra un concepto que quiero que el lector tenga claro: registrar no es presionarte a mejorar cada día, es darte permiso para no mejorar algunos días sin perder el rumbo. Cuando sabes que estás dentro de una tendencia positiva, un entreno regular no te genera ansiedad. Cuando no llevas registro, cada sesión se convierte en un juicio emocional. Hoy me he notado bien, hoy me he notado mal, hoy he sudado más... y así se entrena a impulsos, no con criterio. El registro te saca de ese bucle porque te da perspectiva. Sobre todo el registro debe valerte para decirte que hacer, no para juzgarte como lo hiciste.

Un error muy común es usar el registro como una excusa para no escuchar al cuerpo. Hay gente que, aunque llegue cansada, aunque duerma mal o aunque note molestias, se empeña en cumplir lo que pone en la libreta "porque toca". Eso no es disciplina; es rigidez estúpida. El registro debe guiarte, no esclavizarte. Si un día no puedes repetir el rendimiento de la semana anterior, se apunta y punto. Ese dato es tan valioso como una mejora, porque te dice algo sobre tu estado real. Hay que ser tan rígido como para seguir un sistema, pero tan laxo como para saber adaptarte a tu entorno.

Por otro lado, tampoco vale lo contrario: usar sensaciones para ignorar el registro. Si llevas semanas sin mejorar y te dices que "ya llegará", el registro te está gritando que algo hay que ajustar. O volumen, o frecuencia, o descanso, o selección de ejercicios. El registro es el intermediario entre lo que sientes y lo que realmente ocurre. Cuando ambos coinciden, bien; cuando no, el registro suele tener razón antes que tus sensaciones, ya que estas dependen de tu estado de ánimo, y este está cambiando cada poco tiempo.

Un registro bien llevado también te protege del ego. Cuando apuntas datos de forma honesta, se hace muy difícil engañarte. Ves cuándo subiste peso perdiendo técnica, cuándo bajaste rendimiento por exceso de fatiga y cuándo una mejora fue real y sostenible. El ego odia los datos porque estos te dicen lo que hay, no camuflan ni disimulan. Pero si quieres progresar durante años, necesitas ese espejo frío que te diga la verdad aunque no te guste.

En resumen, llevar un registro útil no consiste en apuntarlo todo ni en obsesionarte con cada sesión. Consiste en recoger la información mínima necesaria para saber si el sistema

funciona. Si el registro te ayuda a entrenar mejor, está bien hecho. Si te genera ansiedad, te distrae o te empuja a forzar cuando no toca, está mal planteado. El cuaderno, la app o el Excel no entrenan por ti; entrenas tú. El registro solo te ayuda a no perderte.

6.3. PROGRESAR CARGAS, REPETICIONES Y DENSIDAD SIN PERDER TÉCNICA

El gran error al hablar de progresión es reducirlo todo a “subir peso”. Eso funciona durante un tiempo, luego deja de hacerlo y, si insistes, empiezas a romper cosas. El cuerpo no entiende de récords personales; entiende de tensión acumulada. Y esa tensión puede aumentarse de varias maneras sin necesidad de añadir discos como un poseso. Progresar bien es elegir la palanca correcta en el momento correcto y respetar una condición innegociable: la técnica manda. Si la técnica se degrada, no hay progreso, hay deuda. Y es que la técnica es lo que te asegura que trabaja el músculo diana, y que te evites lesiones, no podrás evitar todas, pero si gran parte de ellas, si la técnica es la correcta.

La progresión de carga es la más obvia y la más peligrosa si se usa sin cabeza. Añadir peso tiene sentido cuando la técnica es sólida, el rango se mantiene y el músculo objetivo sigue siendo el protagonista. Si subir dos kilos implica acortar recorrido, balancearte o repartir tensión donde no toca, esa subida no es progreso. La progresión de carga funciona mejor en ejercicios estables, con recorrido claro y alta capacidad de repetición técnica. En máquinas bien ajustadas, poleas, presses guiados o patrones que dominas de verdad, subir carga es una herramienta limpia y eficaz. En ejercicios de alta demanda sistémica o técnica, forzar la carga suele tener un coste demasiado alto para el beneficio que aporta.

Aquí entra una regla simple que evita muchas lesiones: si no puedes repetir la ejecución de la semana pasada, no estás listo para subir carga. No importa lo fuerte que te sientas ese día. La progresión no se valida en una serie heroica; se valida en la repetibilidad. Si una mejora no se puede sostener al menos dos o tres sesiones, no es una mejora, es una anomalía. quizás la semana pasada subiste 3kg por que estabas pletórico, pero esta no es que trates de mantener, es que tratas de subir otros 3... pero eso es inviable, si ya la semana pasada subiste por condiciones especiales, esta semana es inviable que eso suceda de nuevo, mucho sería si mantienes lo de la semana pasada.

La progresión de repeticiones es, para muchos contextos, una herramienta mucho más inteligente. Mantener la carga y exprimirla mejor, sacando una o dos repeticiones más con la misma técnica, aumenta la cantidad de trabajo efectivo sin disparar la fatiga articular. Además, te obliga a controlar el movimiento durante más tiempo, lo que suele mejorar la conexión con el músculo objetivo. Esta forma de progresar es especialmente útil en ejercicios donde subir carga rápidamente rompe la mecánica, como elevaciones laterales, curls, extensiones o trabajos de aislamiento. Sacar más repeticiones limpias con el mismo peso es progreso puro, aunque el ego no lo celebre.

Ahora bien, progresar repeticiones no significa alargar series eternas. Cuando un rango de repeticiones empieza a dispararse sin aumento real de tensión, la calidad cae. Por eso conviene moverse dentro de rangos razonables y, cuando llegas al techo técnico de ese rango, entonces plantear subir carga y volver a empezar. Esta alternancia mantiene el estímulo alto sin sacrificar control. Es decir, usas un peso, por ejemplo, para 8rps, y vas semana tras semana tratando de subir repeticiones, y cuando consigas llegar a 12rps, durante 2 semanas seguidas, pues es hora de incrementar el peso en un porcentaje que te permita bajar a unas 8 nuevamente.

La progresión de densidad es la gran olvidada y, sin embargo, una de las más potentes cuando se usa bien. Progresar densidad significa hacer el mismo trabajo en menos tiempo, ya sea reduciendo descansos o mejorando la eficiencia entre series. Si con el mismo peso y las mismas repeticiones necesitas menos descanso para rendir igual, tu capacidad de trabajo ha mejorado. Eso es adaptación. No es la progresión ideal para todos los ejercicios ni para todos los momentos, pero es muy útil en fases donde no quieres subir carga ni volumen, pero sí seguir empujando al sistema a adaptarse. O donde la maquina que empleas ya no permite más resistencia, porque le metes todo el peso, pues aumentar la densidad es muy útil.

Eso sí, la densidad se progresa con cuidado. Reducir descansos a lo loco convierte el entrenamiento en cardio y hace que la técnica se degrade por fatiga acumulada. La densidad debe ajustarse manteniendo la calidad de cada serie. Si al reducir descanso pierdes control, no estás progresando densidad; estás sacrificando técnica por prisa. Como siempre, el músculo no premia tus autoengaños, premia la tensión bien aplicada.

La clave está en entender que no todas las progresiones sirven para todos los ejercicios ni para todas las personas. En un patrón pesado y estable, la carga puede ser la principal palanca. En un ejercicio más técnico o analítico, las repeticiones suelen ser más seguras. En fases de fatiga acumulada, la densidad puede mantener el estímulo sin añadir estrés estructural. El error es usar siempre la misma palanca por costumbre o por ego. El cuerpo no necesita que seas consistente con la herramienta; necesita que seas consistente con el estímulo.

Y ahora viene lo más importante: la técnica como filtro absoluto. Cada forma de progresión debe pasar por el mismo control de calidad. ¿El rango sigue siendo el mismo? ¿La velocidad de la repetición es coherente? ¿El músculo objetivo sigue siendo el que falla? Si alguna de estas respuestas es no, la progresión no es válida. Da igual si has subido peso, reps o densidad. Sin técnica, no hay transferencia a hipertrofia; hay transferencia a molestias.

Esto es especialmente crítico cuando el cansancio entra en juego. Hay días en los que progresar no toca, y forzarlo solo sirve para empeorar el patrón. En esos días, mantener rendimiento ya es una forma de progreso a largo plazo. Saber cuándo empujar y cuándo consolidar separa al que progresa durante años del que progresa tres meses y se rompe.

Por último, hay que entender que estas formas de progresión no compiten entre sí, se complementan. Un mismo ejercicio puede progresar por repeticiones durante semanas, luego

por carga, luego mantenerse mientras mejoras densidad, y luego resetear ligeramente para volver a subir. Esa rotación mantiene el estímulo fresco sin necesidad de cambiar de ejercicio ni de reinventar el sistema. Es progresión adulta, no impulsiva.

6.4. MINI-CICLOS DE PROGRESIÓN PRÁCTICOS PARA CUALQUIER NIVEL

El mayor error al intentar progresar no es entrenar mal, sino no darle tiempo al cuerpo para adaptarse. Mucha gente cambia de rutina justo cuando empieza a funcionar, o aprieta más justo cuando debería consolidar. Los mini-ciclos de progresión existen precisamente para evitar eso. No son una moda ni una estrategia avanzada; son una forma lógica de organizar el entrenamiento para que el progreso ocurra sin forzarlo. Un mini-ciclo no es más que un bloque corto, normalmente de cuatro a ocho semanas, en el que se mantiene la estructura y se empuja la progresión de forma controlada antes de reajustar.

La idea central del mini-ciclo es simple: misma base, pequeñas mejoras. Durante ese bloque no cambias ejercicios por aburrimiento, no reorganizas la semana cada siete días y no persigues récords diarios. Repites los mismos movimientos, con el mismo orden y una intención clara, permitiendo que el cuerpo aprenda, se adapte y consolide. El progreso dentro del mini-ciclo puede venir en forma de carga, repeticiones, control técnico o densidad, pero siempre dentro de un marco estable. Esa estabilidad es la que permite distinguir una mejora real de un golpe de suerte.

Para un novato, los mini-ciclos suelen ser más cortos y más evidentes. Tres o cuatro semanas suelen ser suficientes porque el cuerpo responde rápido. El novato progresa casi sin querer, siempre que no interfiera el proceso. Aquí el mini-ciclo sirve sobre todo para evitar el caos, para que no cambie de ejercicios cada semana y para que entienda que repetir bien es mejor que variar mal. La progresión suele darse en cargas o repeticiones de forma clara, y cuando empieza a estancarse, no se aprieta más; se ajusta ligeramente el volumen o se reinicia el ciclo con mejor técnica. El objetivo no es exprimirlo, sino construir base.

En el intermedio, el mini-ciclo se vuelve más importante. Aquí la adaptación es más lenta y la fatiga aparece antes. Un bloque de cuatro a seis semanas suele funcionar bien, con una progresión más sutil. Puede que una semana subas repeticiones, otra consolides, otra intentes subir carga y otra simplemente mantengas rendimiento. El intermedio progresa cuando sostiene la mejora, no cuando la fuerza. Al final del mini-ciclo se evalúa: si el rendimiento ha subido sin que la fatiga se dispare, el ciclo ha funcionado; si no, se ajusta volumen, frecuencia o elección de progresión antes de empezar el siguiente.

Para el avanzado, los mini-ciclos son casi obligatorios si quiere seguir progresando sin romperse. Aquí el cuerpo está muy adaptado y cada pequeño cambio cuesta. Los ciclos suelen ser más largos, de cinco a ocho semanas, y la progresión puede ser mínima en apariencia. A veces el objetivo del mini-ciclo no es mejorar números, sino mantener rendimiento con menos coste, o mejorar un punto concreto del rango, o tolerar más volumen

específico sin aumentar fatiga sistémica. Cuando el ciclo termina, no se celebra un récord; se valora si el sistema sigue estable y si hay margen para otro bloque o si toca una descarga. El avanzado no progresa por empuje constante, progresa por gestión fina.

Un punto clave es entender cuándo cerrar un mini-ciclo. No se cierra solo porque haya pasado el número de semanas previsto, sino porque aparecen señales claras: estancamiento sostenido, dificultad creciente para recuperar, técnica que empieza a degradarse o fatiga que se arrastra de una sesión a otra. Cerrar un ciclo a tiempo no es fracasar; es proteger el progreso conseguido para poder construir sobre él en el siguiente, no hay que empeñarse en seguir con una tabla concreta solo por que guste, debe de cumplir una función, un tiempo determinado, y cambio.

También hay que desterrar la idea de que cada mini-ciclo debe acabar con una descarga brutal. A veces basta con bajar ligeramente el volumen durante una semana, mantener la intensidad y volver a empezar. Otras veces sí conviene reducir cargas y dejar que el sistema respire. La descarga no es un castigo ni una señal de debilidad; es una herramienta más para que el progreso sea sostenible. El error es descargar por miedo o no descargar nunca por orgullo.

Los mini-ciclos funcionan porque alinean expectativas con fisiología. No prometen cambios milagrosos en dos semanas ni te obligan a sufrir durante meses sin ajustes. Te obligan a ser paciente, a observar tendencias y a entender que el progreso es acumulativo. Además, te quitan la ansiedad de “¿estoy haciendo lo correcto?” porque sabes que estás dentro de un bloque con sentido y que las decisiones se tomarán al final, no en caliente después de un mal entreno.

Además, trabajar con mini-ciclos hace muy fácil seguir una periodización más compleja, pues solo debes concatenar esos breves periodos para conseguir una estructura mayor compleja, que funciona como una estructura simple. Por ejemplo.

Mini-ciclo 1: carga, 10 series efectivas por músculo/semana

Mini-ciclo 2: sobrecarga, 16 series efectivas por músculo/semana

Mini-ciclo 3: descarga, 5 serie series efectivas por músculo/semana

En estos 3 mini-ciclos si quieres no tienes ni por qué cambiar los ejercicios, solo el volumen. O puedes hacer con cambios de ejercicios también, eso no es tan relevante, lo verdaderamente relevante es el cambio en el volumen o intensidad, es decir, en los elementos que fuerzas la adaptación.

Capítulo 7

Construye tu sistema completo de entrenamiento

7.1. CÓMO SE CONSTRUYE UNA ESTRUCTURA DE ENTRENAMIENTO QUE FUNCIONE DE VERDAD

Aquí es donde mucha gente se cae del guindo. Porque hasta ahora hemos hablado de principios, de progresión, de volumen, de frecuencia, de leer al cuerpo... todo muy bien, muy lógico, muy adulto. Y entonces llega el momento de sentarse a montar la semana de entrenamiento y el 90 % hace lo mismo de siempre: copia una rutina de internet, la pega como puede en su agenda y luego se pregunta por qué no progresa. Y es que he dado ya muchos cursos, y siempre es lo mismo, explicas lo que se debe de hacer, y cuando se sientan a hacerlo, todos se paralizan, y no sabes cómo hacerlo. Esto es porque aún no cambiaron su programación inicial, siguen con sus sesgos, falsas creencia, ya que leer un libro no hará que eso cambie (por eso te aconsejo que lo releas varias veces, cuanto más lees algo, más cala en el subconsciente, que amigo mío, este subconsciente es el que más dirige tu vida), lo cambia la experiencia, por eso, por muchos libros que leáis, hasta que no os enfrentáis a la realidad, y no una vez, sino con cientos de clientes, no sabréis manejar esta información.

Pero no significa que no valga lo que habéis aprendido, solo significa que debéis esforzaros por dejar atrás las creencias anteriores, y empezar de cero, ver resultados, y corregir mediante feedbacks, tras mucho trabajo con distintas personas, luego saldrá solo sin pensar.

Una estructura de entrenamiento no es una lista de ejercicios ordenados por días. Eso lo hace cualquiera con un Excel y cinco minutos libres. Una estructura es la forma en la que repartes el estímulo, la fatiga y la recuperación a lo largo de la semana para que el cuerpo tenga una razón real para adaptarse. Si no entiendes eso, da igual lo buenos que sean tus ejercicios o lo fuerte que entrenes; estás disparando sin apuntar.

La primera idea que hay que meter en la cabeza del lector es esta: no entrenas músculos, entrenas capacidad de recuperación. El músculo es solo una parte del sistema. El sistema nervioso, los tendones, el sueño, el estrés y tu vida fuera del gimnasio también juegan. Por eso hay semanas que “todo encaja” y semanas que no hay Dios que mueva un kilo. La estructura clara sirve para contemplar esto y no saturar ciertos componentes del cuerpo.

Por ejemplo, si quieres maximizar tríceps, puedes hacer un entreno a la semana normal, el típico, pero el segundo que sea más laxo para el tendón del tríceps, ya que este músculo suele ocasionar daños a su tendón si se entrena de manera muy asidua. Por eso, un entrenamiento de jalón tríceps en polea, press francés y extensiones sobre la cabeza, es válido, pero

sabemos que eso hace muy posible que el tendón del codo se inflame, por ello hagamos ese entrenamiento con mucha densidad para usar pesos menores, y el segundo entreno de la semana con ejercicios que no incidan tanto en el tendón, como press cerrado para tríceps, fondos paralelas y fondos entre bancos, el tríceps trabaja mucho, pero no sobrecarga el tendón. Si esto no se tiene en cuenta, tu prioridad tríceps se convierte en lesión de tendón de tríceps.

Una buena estructura empieza respondiendo a una pregunta muy importante: ¿cuántos días reales puedes entrenar bien? No cuántos te gustaría entrenar, ni cuántos entrena el influencer de turno, sino cuántos días puedes meter sesiones decentes, con cabeza, sin ir siempre con la lengua fuera. Si son tres, son tres. Si son cuatro, cuatro. Mentirte aquí es el primer paso para montar una estructura que no aguanta ni dos semanas. Esto requiere ser honesto con nosotros mismos, y dejar de compararnos con los demás, ya que si el de Instagram que tanto odias, puede, eso no quiere decir que tu puedas.

A partir de ahí entra la lógica pura. Si tu objetivo principal es hipertrofia, lo normal es que quieras tocar los músculos importantes al menos dos veces por semana, pero eso no significa machacarlos cada vez. Significa repartir el trabajo, no duplicarlo. Una estructura bien pensada te permite entrenar fuerte sin llegar muerto a la siguiente sesión. Cuando ves a alguien reventado todo el año, no es porque entrene duro; es porque entrena mal distribuido. Frecuencia 2 no es hacer el doble, es hacer lo mismo pero dividido en 2 sesiones para ser más eficiente en esas sesiones.

Aquí hay bastante evidencia detrás, aunque no hace falta ponerse pesado. Estudios como los de Schoenfeld y colegas han mostrado que, a igualdad de volumen, repartir el trabajo en más de una sesión suele mejorar la calidad del estímulo y la recuperación. Traducción al castellano: hacer menos series pero mejor repartidas suele funcionar mejor que hacer un festival un solo día y arrastrarte el resto de la semana. Vamos, lo que cualquiera con dos dedos de frente intuye después de entrenar unos años.

Otro punto clave de la estructura es el orden de prioridades. No todos los músculos ni todos los patrones valen lo mismo. Si todo es prioritario, nada lo es. Una estructura decente deja claro qué días y qué ejercicios son los importantes y cuáles son complementarios. El problema es que el ego quiere que todo sea importante, todo pesado y todo épico. Y luego vienen las tendinitis, el cansancio crónico y el “no sé qué me pasa”. En mi opinión, a la semana se pueden hacer 2 sesiones fuertes, que deberían reservarse para los músculos que quieras dar prioridad, y otras 2 sesiones más flojas, para el resto. Y aquellos bien entrenados, podrían añadir una o dos (dos solo en caso de nivel muy alto) sesiones ligeras, y no digo ligeras que lo hagas sin ganas, con intensidad y bien hechas, pero poco volumen, reservando esto a músculos que no necesiten mucho volumen, como brazos, femoral, gemelo, abdomen...)

Ejemplo:

Día 1: fuerte, muslo

Día 2: mediano, pectoral y un poco de tríceps

Día 3: descanso

Día 4: fuerte, espalda y un poco de bíceps con Recordatorio de femoral

Día 5: mediano: hombro, y un poco de tríceps, junto a un leve recordatorio de pecho

Día 6: flojo, gemelo y abdomen, con un pequeño bombeo recordatorio de cuádriceps

Día 7: descanso

Una semana bien montada suele alternar días más demandantes con días más específicos o más estables. No por capricho, sino porque el sistema nervioso no es infinito. Meter dos días seguidos de alta carga sistémica es pedirle al cuerpo que rinda cuando todavía está pagando la factura del día anterior. Luego la gente se pregunta por qué el segundo entreno sale como un jodido churro. Pues porque la biología no negocia, aunque tú sí.

También hay que entender que la estructura no es rígida, aunque tenga forma. No es una obligación imperiosa, está sujeta a posibles cambios si son para bien. Si un día duermes mal, vienes reventado o notas una molestia rara, la estructura no se rompe por ajustar cargas o cambiar el foco. Al revés: se refuerza. La rigidez extrema es típica de gente insegura que necesita reglas para no pensar. La buena estructura te da margen para tomar decisiones inteligentes sin desmontar todo el sistema. Crear un entrenamiento necesita del pensamiento, hay que pensar, no vale con tener mil formulas.

Un error muy común es montar estructuras demasiado complejas para el nivel real de la persona. Divisiones rarísimas, rotaciones semanales, estímulos “avanzados” cuando todavía no se domina lo básico. Eso no es sofisticación; es confusión. La estructura ideal es la más simple que funcione, no la más elaborada. La complejidad solo tiene sentido cuando resuelve un problema concreto, no cuando sirve para aparentar nivel. El minimalismo estructural, suele ser lo que genera mayor adherencia, y por lo tanto, mayores resultados a largo plazo.

Y aquí va una verdad incómoda que conviene decir clara: si no progresas con una estructura sencilla, no vas a progresar con una complicada. El cuerpo no se impresiona por lo original que seas; responde a estímulos claros, repetidos y bien dosificados. Todo lo demás es postureo con barra.

En este punto, el lector tiene que quedarse con una idea muy concreta: una buena estructura no te hace entrenar más, te hace entrenar mejor. Te quita decisiones innecesarias, reduce el margen de error y te permite centrarte en lo importante: ejecutar bien, progresar cuando toca y recuperar lo suficiente para repetir el proceso la semana siguiente. No hay magia, hay orden.

A partir de aquí, en los siguientes apartados, ya no hablaremos en abstracto. Empezaremos a bajar a tierra cómo se construyen esas estructuras según días disponibles, objetivo principal y nivel real. Pero antes de seguir, este punto tenía que dejar algo claro: si la estructura falla, todo lo demás da igual. Puedes saber mucho, entrenar duro y comer bien... y aun así quedarte en un físico mediocre por no saber organizar tu semana.

Y eso, se ve todos los días en el gimnasio, de hecho es la norma, no la excepción. Pero es que tócate lo cojones, la gente para cosas de leyes, va a un abogado, y para enfermedades, a un médico, pero para entrenar, se ve Rocky e imita al de la peli, no me jodas, así pasa, mucha

gente entrenando años a lo loco, para estar siempre igual.

7.2. CÓMO ORGANIZAR LA SEMANA DE ENTRENAMIENTO SIN PEGARTE TIROS EN EL PIE

Montar una semana de entrenamiento no es repartir músculos como si fueran cromos. No es “pecho lunes porque siempre se ha hecho así” ni “pierna viernes porque me da pereza”. Organizar bien la semana significa decidir cuándo metes estrés serio, cuándo metes estrés controlado y cuándo dejas respirar al sistema, para que el cuerpo no solo sobreviva, sino que mejore. Y aquí es donde la mayoría falla.

Lo primero que hay que entender es que el cuerpo no entiende de semanas, entiende de estímulo y recuperación. La semana es solo una forma humana de ordenar el caos de los días, de hecho lo mejor es pensar en el cuerpo como un continuo de días que se suceden, pero no en una estructura semanal de 7 días. Así que el objetivo no es “cumplir la semana”, sino encadenar sesiones que se potencien entre sí en lugar de estorbarse. Cuando entrenas un día fuerte y al siguiente vuelves a exigirle al mismo sistema que rinda como si nada hubiera pasado, no estás siendo disciplinado, estás siendo ingenuo. Tendemos a sobrevalorar nuestra capacidad de recuperación.

Una organización inteligente suele alternar días de alta carga sistémica con días de carga más local o específica. No porque esté de moda, sino porque el sistema nervioso necesita tiempo para volver a estar fino. Puedes entrenar dos días seguidos, claro que sí, pero no puedes pedirle el mismo nivel de coordinación, fuerza y frescura neural dos días seguidos sin pagar un precio. Y ese precio casi nunca se paga el primer día; se paga semanas después, en forma de estancamiento, molestias raras o cansancio crónico.

Por ejemplo, si un día metes pierna pesada de verdad, con patrones exigentes y carga general alta, al día siguiente no tiene ningún sentido volver a pedirle al cuerpo lo mismo desde otro ángulo “porque toca”. Tiene mucho más sentido meter un día de tren superior y un día más específico, donde la demanda neural sea menor. De hecho, los estudios sobre fatiga central y periférica llevan años mostrando que la recuperación del sistema nervioso puede ir muy por detrás de la recuperación muscular local, aunque tú “te notes bien”. El cuerpo no siempre avisa con dolor; a veces avisa bajando rendimiento poco a poco. Por esto, la alternancia de un día de mucha exigencia nerviosa y fisiológica, seguido de otro de menor exigencia, y seguido esto de otro de descanso, para gente natural suele ser la mejor división, independientemente de si el descanso cae en domingo o en lunes.

Otro error muy típico es compactar demasiado el estímulo. Gente que mete todo lo duro en dos días porque solo puede entrenar tres o cuatro, y convierte esas sesiones en maratones interminables. Resultado: las primeras series son decentes, las últimas son basura técnica, y el estímulo real es mucho menor de lo que creen. Aquí es donde entra la idea de repartir inteligentemente el volumen. A igualdad de trabajo total, repartirlo suele dar mejores resultados que concentrarlo, algo que la literatura sobre hipertrofia lleva tiempo respaldando.

También hay que hablar del orden dentro de la semana, no solo dentro de la sesión. Colocar los días más exigentes cuando sabes que puedes rendir mejor (mejor sueño, menos estrés, más tiempo) es sentido común, pero sorprendentemente poca gente lo aplica. La mayoría entrena “cuando puede” y luego se enfada con su cuerpo por no rendir igual todos los días. El cuerpo no tiene la culpa de tu agenda. La estructura sirve, precisamente, para adaptar el entrenamiento a tu vida, no al revés. Yo, por ejemplo, piernas la solía hacer el fin de semana, cuando tenía tiempo de sobra para dedicarlo a mi ritual y al entrenamiento, y luego a poder descansar después del entrenamiento.

Aquí entra un punto importante: no todas las semanas tienen que ser iguales. Y no pasa nada. Hay semanas más cargadas, semanas más ligeras, semanas donde ajustas porque estás más cansado. Pensar que una estructura solo funciona si se cumple al 100 % es otra forma de rigidez mental. Una buena estructura aguanta ajustes sin romperse. De hecho, eso es lo que la hace buena.

Otro aspecto clave es no solapar demasiado patrones que compiten entre sí. Por ejemplo, meter dos días seguidos con alta carga de erectores espinales (sentadilla pesada un día, peso muerto rumano al siguiente) suele ser una mala idea para la mayoría. Aunque “trabajen músculos distintos”, el sistema estabilizador es el mismo, y acaba siendo el cuello de botella. Luego la gente se pregunta por qué la espalda baja siempre está cargada. No es mala suerte; es mala organización. Esto es muy relevante en principiantes e intermedios, aunque menos en avanzados, que los estabilizadores ya están tan optimizados que pueden aguantar trabajo de este tipo, pero aún así, si se evita este solapamiento, mejor.

Cuando la semana está bien organizada, pasan dos cosas muy claras: el rendimiento es más estable y la progresión es más predecible. No dependes tanto de tener un día “bueno”, porque el sistema no está permanentemente saturado. Esto no solo mejora resultados, también reduce lesiones, algo que no es una opinión, sino un hecho bastante bien documentado cuando se analizan cargas mal distribuidas a medio plazo.

Y aquí va una frase que quiero que el lector se quede grabada: una semana bien montada no te deja reventado, te deja preparado para la siguiente. Si cada semana acabas fundido y necesitas “sobrevivir” al lunes siguiente, la estructura está mal, aunque estés muy motivado. El cuerpo no progresa en modo supervivencia; progresa cuando puede invertir recursos en adaptarse.

ESTRUCTURAS REALES SEGÚN 3, 4 Y 5 DÍAS DE ENTRENAMIENTO

Aquí es donde se separa el que entrena como debe del que entrena “cuando puede” y luego se enfada con el espejo. Porque una cosa es tener buenos ejercicios y otra cosa es colocarlos en la semana de forma que el cuerpo los asimile. Y ojo, que esto no va de buscar la rutina perfecta; va de elegir una estructura que encaje con tu vida y que te permita progresar sin ir siempre al límite. Si tu estructura no es sostenible, tu progreso tampoco. Y eso es así aunque tengas la mejor genética del barrio.

Antes de soltarte ejemplos, hay una idea base que te va a ahorrar muchas cagadas. En hipertrofia, casi siempre buscamos dos cosas: que cada músculo reciba estímulo de calidad y que puedas repetirlo en la misma semana sin llegar roto. Por eso, lo normal es repartir el volumen, no concentrarlo. Y por eso también, cuanto menos días entrenas, más importante es elegir bien qué priorizas y qué no. No puedes tenerlo todo con tres días, igual que no puedes querer un físico de cinco días entrenando dos días. Hay que ser realista, y si solo entrenas 3 días por semana, tienes limitaciones, por lo que debes de ajustar las expectativas y centrarte en las zonas que más desees trabajar.

ESTRUCTURA DE 3 DÍAS

Tres días es un escenario muy típico en gente muy ocupada, padres de familia o empresarios. Y la buena noticia es que con tres días se progresa muchísimo si dejas de hacer el tonto con la organización. La mala noticia es que con tres días no puedes permitirte sesiones eternas ni una distribución absurda tipo “pecho-bíceps / espalda-tríceps / pierna” con cero repetición semanal de estímulo. Eso lo puede hacer un novato y crecer igual, pero a poco que lleves tiempo te quedas estancado porque el estímulo es muy espaciado, la calidad se concentra demasiado y el volumen se vuelve difícil de manejar.

La estructura más inteligente para tres días suele ser una de estas dos: full body bien montado o un upper/lower con un tercer día mixto. La full body a muchos les suena a rutina de principiante, pero eso es porque la gente confunde “simple” con “malo”. Full body bien hecha es un misil para hipertrofia cuando tienes poco tiempo, porque te permite tocar cada músculo dos o tres veces por semana con dosis moderadas, sin reventarte en una sola sesión. Eso sí, como digo tiene limitaciones, nunca será como trabajar 5 días por semana, una full body esta bien para cuerpos funcionales, pero no para hipertrofia máxima.

Un ejemplo de full body 3 días bien planteada podría ser algo así en concepto, sin entrar aún en ejercicios exactos para no convertir esto en una tabla cerrada.

Día 1 haces un patrón dominante de rodilla (algo estilo hack o sentadilla), un empuje (press inclinado o banca), una tracción (jalón o remo), y luego dos accesorios que te den el extra donde lo necesitas, por ejemplo deltoides lateral y femoral.

Día 2 cambias los patrones para no fundir el mismo sistema; metes un dominante de cadera más controlado (rumano o curl femoral como base según nivel), un empuje diferente (press en máquina o fondos si los toleras), una tracción diferente (remo en máquina si el día 1 fue jalón), y accesorios para lo que quede flojo.

Día 3 repites la idea pero ajustas intensidad o volumen según cómo vas; puede ser un día más “de bombeo con cabeza” donde metes carga local alta y menos carga sistémica para no morir, como por ejemplo más trabajo de brazo de forma local. El resultado es que cada músculo recibe estímulo frecuente, el volumen semanal se reparte y cada sesión se siente productiva sin ser un infierno.

La otra opción con 3 días es upper/lower + full. Día 1 tren superior, día 2 tren inferior, día 3 un día mixto donde refuerzas lo que quieras priorizar. Esto funciona muy bien en intermedios que quieren mantener estructura simple pero necesitan más foco en ciertos grupos. Por ejemplo, si eres de esos que tienen la espalda y el hombro como asignatura pendiente, el día mixto lo conviertes en espalda + hombro con un toque de pierna ligera. Si tu prioridad es pierna, lo haces al revés. La clave es que el tercer día no sea un “meto de todo porque sí”, sino un día con intención.

ESTRUCTURA DE 4 DÍAS

Cuatro días ya es el punto dulce para hipertrofia en muchísima gente. Te permite frecuencia dos para casi todo sin sesiones maratónicas y te da margen para gestionar fatiga. Aquí hay dos estructuras que suelen ganar por goleada: upper/lower clásico o una división tipo torso/pierna con énfasis, dependiendo de prioridades.

El upper/lower 4 días es un clásico porque funciona. Y funciona por una razón muy simple: te permite tocar tren superior dos veces y tren inferior dos veces, con sesiones manejables y recuperables. Un ejemplo típico sería lunes upper, martes lower, jueves upper, viernes lower. Esa separación deja un descanso en medio para que no se acumulen demasiados patrones exigentes seguidos. Dentro de cada upper puedes organizar un empuje dominante, una tracción dominante, y luego complementos según prioridades. Y dentro de cada lower puedes alternar dominante de rodilla en un día y dominante de cadera en otro para no cargar siempre lo mismo.

Por ejemplo, en un lower A el pilar puede ser hack o prensa profunda con énfasis cuádriceps, y luego algo de femoral más controlado, gemelo y quizá glúteo si lo necesitas. En un lower B el pilar puede ser rumano o hip thrust según tolerancia y objetivo, y luego un patrón de cuádriceps más ligero o más local como extensiones o zancadas guiadas. Esto te da un equilibrio brutal: el estímulo de pierna está repartido, no te revientas la espalda baja dos días seguidos y puedes progresar con más continuidad.

Otra estructura muy buena en 4 días es la de torso/pierna con énfasis, que es parecida pero más intencional. En vez de hacer dos uppers “idénticos”, haces un torso A con énfasis en empuje y un torso B con énfasis en tracción, y lo mismo con pierna (una más cuádriceps, otra más posterior). Esto hace que cada sesión tenga personalidad y que la fatiga esté mejor distribuida. Es ideal para gente que se estanca por repetir exactamente la misma sesión dos veces y acabar entrenando siempre igual de plano.

También sería válida una rutina, por ejemplo de pecho- bíceps- gemelo, pero bíceps con básicos y pecho también, de manera que de forma sinérgica se trabaja tríceps y espalda. Si esto lo haces con todo el cuerpo, quizás solo trabajos de forma directa un músculo, pero en realidad es mucha más carga, ya que si de bíceps haces 5 series efectivas de dominadas, es evidente que el dorsal también recibe un estímulo importante. O si haces de pecho, fondos en paralelas, press banca agarre estrecho, ya el tríceps va bien tocado de manera indirecta.

ESTRUCTURA DE 5 DÍAS

Aquí es donde el ego se emociona y la gente empieza a montar locuras. Cinco días puede ser fantástico para hipertrofia si lo haces con cabeza, porque te permite repartir aún más el volumen y meter sesiones más cortas con más calidad. Pero también es un riesgo, porque si organizas mal los días, te metes demasiada carga sistémica, no recuperas y acabas siendo un zombie con agujetas eternas y progresión cero.

En 5 días normalmente funciona muy bien una estructura tipo upper/lower + 3 días específicos, o un push/pull/legs con ajustes, o incluso un torso/pierna/torso/pierna + día de puntos débiles. La clave es que el quinto día no sea “otro día duro más”, sino un día diseñado para mejorar algo sin destrozar el sistema.

Un ejemplo muy usable sería:

día 1 pierna (cuádriceps dominante)

día 2 torso (empuje dominante)

día 3 descanso o sesión corta (o directamente día 3 torso tracción dominante)

día 4 pierna (posterior dominante)

día 5 puntos débiles (hombro lateral, brazos, gemelos, abdominales, lo que toque).

Así consigues frecuencia alta para ciertos grupos sin que cada día sea un evento sistémico. El día de puntos débiles, por definición, debería ser más de carga local, más de control, más de volumen útil y menos de ejercicios que te dejan el sistema nervioso temblando.

Otra forma de 5 días muy efectiva es un PPL adaptado: push, pull, legs, descanso, upper, lower suave o accesorios. La gracia de esta variante es que no repites exactamente el patrón PPL dos veces, sino que metes una segunda vuelta más controlada para sumar estímulo sin reventarte. Porque el típico PPL seis días a la semana puede funcionar, sí, pero para mucha gente es demasiado si no duerme y come como un robot.

Ahora, algo que conviene dejar clarísimo en este punto: cuanto más días entrenas, más importante es que algunos días sean menos neurales. No puedes tener cinco días de “hoy toca pesado”. Eso es infantil. Un sistema bueno alterna días de carga general con días de carga local. Los días de carga local no son “flojos”; son estratégicos. Te permiten acumular volumen efectivo donde toca sin saturar el sistema. Y esto no es opinión; está bastante alineado con lo que se ve cuando se analizan programas de hipertrofia efectivos en gente entrenada: la calidad del volumen y la recuperación marcan más que la épica diaria.

También hay que decir otra cosa que la gente no quiere escuchar: en 5 días, la recuperación manda más que la motivación. Si duermes poco, si tu vida es estresante o si comes mal, cinco días te van a pasar factura antes o después. Y no porque seas débil, sino porque el cuerpo tiene recursos limitados. Un sistema bien montado en 4 días suele dar mejores resultados que un sistema caótico en 5. El quinto día solo merece existir si añade calidad y no solo “más”.

Para cerrar este apartado, quiero que el lector se quede con una forma simple de elegir estructura. Si entrenas 3 días, busca repartir estímulo con full body o mixtos inteligentes. Si

entrenas 4, upper/lower es el punto dulce. Si entrenas 5, organiza con prioridad en recuperación y usa el día extra para volumen local o puntos débiles, no para otra paliza sistémica. Y en todos los casos, la estructura correcta es la que te permite entrenar bien hoy y volver a entrenar bien dentro de dos días. Si una estructura te deja siempre fundido, no es “dura”, es mala.

Y no puedo dejar de aclarar que esto son ejemplos, que solo es una generalidad para que captes los conceptos, pero puede variarse y mucho estas estructuras. Por ejemplo, un avanzado que quiere desarrollar la espalda, pero tiene ya muy desarrollada la pierna, pues dar un trabajo mínimo a la pierna, con frecuencia uno y poca carga, y dar una gran frecuencia a la espalda, con frecuencia 3 y más trabajo, podría ser una estrategia interesante para este sujeto, pero no para un principiante. Hay que recordar que el cuerpo necesita recuperación local (un mismo músculo), pero esta sucede rápido, lo más relevante es la recuperación sistémica (ya que hay cosas que se trabajan siempre que se entrene, como el corazón, sistema nervioso, residuos...), y aquí es donde está la verdadera relevancia, en conseguir una buena recuperación sistémica, ya que la local se consigue fácilmente.

7.3. ENSAMBLAR LOS EJERCICIOS POR PATRONES Y NECESIDADES PERSONALES

Aquí es donde el entrenamiento deja de ser genérico y empieza a ser tuyo. Porque hasta ahora hemos hablado de principios, de progresión, de volumen, de frecuencia y de cómo organizar una semana con cabeza, pero falta una pieza clave: cómo juntas los ejercicios dentro de cada sesión para que no se estorben entre sí y para que ataquen justo lo que tú necesitas mejorar. Y esto es algo que casi nadie hace bien, no porque sea complicado, sino porque requiere pensar un poco más allá de “hoy toca pecho”.

Lo primero que hay que entender es que los músculos no trabajan aislados, los patrones sí. El cuerpo no entiende de listas de músculos, entiende de empujar, tirar, flexionar, extender, estabilizar. Cuando ensamblas ejercicios sin respetar esto, acabas cargando siempre las mismas estructuras, aunque creas que estás variando. Por eso hay gente que “entrena todo” y aun así tiene siempre la espalda baja cargada o los hombros reventados. No es mala suerte, es mala combinación de patrones.

Un patrón es la forma en la que produces fuerza. Un empuje horizontal, una tracción vertical, una dominante de rodilla, una dominante de cadera, un patrón de abducción, uno de rotación... Cuando ensamblas bien los ejercicios, lo que haces es repartir la carga entre patrones, no solo entre músculos. Y eso tiene dos ventajas claras: mejoras el estímulo específico y reduces la fatiga redundante. Es decir, se cambia el enfoque de trabajar pensando en músculos, y se empieza a trabajar pensando en patrones de movimientos, puede hacer de las 2 formas, pero si se hace por patrones de movimiento, tenemos más trabajo eficaz con menos volumen de trabajo, lo cual es una ventaja a la hora de programar.

Por ejemplo, no es lo mismo meter en una sesión sentadilla, peso muerto rumano y buenos días “porque son de pierna” que combinar una dominante de rodilla clara con una dominante de cadera más estable y un accesorio local. En el primer caso estás cargando tres veces el mismo sistema estabilizador; en el segundo estás atacando la pierna desde ángulos distintos sin machacar siempre lo mismo. El músculo lo agradece y el sistema nervioso también.

Ahora bien, ensamblar por patrones es solo la mitad del trabajo. La otra mitad es hacerlo según tus necesidades personales, no según lo que pone en una rutina estándar. Y aquí entra algo que a muchos les escuece aceptar: no todos necesitamos lo mismo, ni siquiera aunque tengamos el mismo objetivo general. Dos personas buscando hipertrofia pueden necesitar estructuras internas completamente distintas según su morfología, su historial de lesiones, sus puntos fuertes y sus puntos débiles.

Si tienes un dorsal que no responde, no tiene sentido ensamblar tu sesión de espalda que empiece siempre con bíceps dominando el patrón. En ese caso, tiene mucho más sentido abrir con un patrón de tracción donde el dorsal sea protagonista real, aunque no sea el ejercicio “más pesado”, y dejar los movimientos más sinérgicos para después. Eso no es entrenar flojo; es entrenar con intención. Hay estudios de activación muscular que muestran claramente cómo el orden de los ejercicios cambia qué músculo limita antes el patrón, y eso en hipertrofia importa más de lo que la gente cree.

Lo mismo pasa con el tren inferior. Una persona con cuádriceps dominantes y femorales rezagados no debería ensamblar la sesión empezando siempre con una dominante de rodilla brutal. En ese caso, abrir con un patrón de cadera o incluso con un femoral local bien ejecutado puede hacer que el trabajo posterior sea mucho más equilibrado, trabajándolo cuando más fresco estas. No estás “preagotando por moda”, estás reeducando el reparto de tensión.

Otro error clásico es ensamblar ejercicios solo por comodidad logística. Meter todos los presses seguidos, todos los remos seguidos, todas las máquinas de una zona del gimnasio seguidas. Eso ahorra pasos, pero no siempre ahorra fatiga. A veces alternar patrones reduce la interferencia local y mejora el rendimiento global de la sesión. No siempre, pero muchas veces. El criterio no es “qué me viene mejor”, es “qué me permite aplicar más tensión útil con menos desgaste”.

Aquí entra un concepto importante: no todos los ejercicios de una sesión tienen el mismo peso estratégico. Hay ejercicios pilar, ejercicios de soporte y ejercicios de remate. Los pilares son los que de verdad empujan la adaptación; los de soporte ayudan a completar el estímulo; los de remate afinan o añaden volumen local. Ensamblar bien significa no tratar todos los ejercicios como si fueran igual de importantes. Si todo es clave, nada lo es. Y de este modo, si un día no tienes tiempo de acabar la sesión, sabes que debes de quitar los ejercicios de atas adelante, quitando siempre primero el último ejercicio.

Y ojo con una cosa: ensamblar por necesidades personales no significa montar Frankenstein. Significa ajustar dentro de una lógica clara. Cambiar un patrón, mover un ejercicio, alterar el

orden o el énfasis. No significa inventarte combinaciones raras cada semana “porque tú te conoces”. Conocerse no es improvisar; es tomar decisiones coherentes de forma repetida.

Cuando esto se hace bien, pasan dos cosas muy claras. La primera es que el músculo que quieres mejorar empieza a recibir estímulo real y constante. La segunda es que las molestias raras disminuyen, porque dejas de machacar siempre los mismos tejidos desde el mismo ángulo. Y esto no es casualidad, la literatura sobre gestión de carga y prevención de lesiones lleva años señalando que la variabilidad bien organizada reduce estrés acumulado sin reducir estímulo.

7.4. ZONAS DE ESFUERZO, PROGRESIÓN SEMANAL Y DESCANSOS PROGRAMADOS

Todo lo anterior no sirve de nada, si no tenemos este punto claro. La mayor falta de rendimiento no es por no entrenar duro, o por no comer bien, es por no saber cuán duro entrenar, cuándo apretar y cuándo parar. Aquí es donde el ego se disfraza de disciplina y el cuerpo acaba pagando la fiesta. Porque no todo estímulo suma igual, ni todo esfuerzo construye músculo. No todo el trabajo físico suma, quitaros eso de la cabeza, a veces, más es peor.

Empecemos por las zonas de esfuerzo, que es un concepto sencillo al que la gente le ha dado mil vueltas innecesarias. Básicamente, hablamos de cuán cerca del fallo entrenas y con qué intención. Y no, no todo tiene que ir al fallo para crecer, igual que no todo debería quedarse lejísimos “por si acaso”. En hipertrofia, que es el contexto principal de este libro, la mayor parte del trabajo efectivo ocurre cerca del fallo, pero no pegado a él todo el tiempo. Entrenar siempre al límite no es valentía; es mala planificación, es ego, y es tener la creencia de que solo se progresa cuando más te esfuerces.

La evidencia aquí es bastante clara desde hace años. Estudios como los de Schoenfeld, Helms o Morton han mostrado que para hipertrofia es necesario alcanzar un nivel alto de reclutamiento de unidades motoras, lo cual suele lograrse cuando te acercas bastante al fallo, pero no exige fallar sistemáticamente. Traducido al idioma del gimnasio: no hace falta morir en cada serie para crecer, pero tampoco vale entrenar siempre cómodo. La zona rentable suele estar entre quedarte a una o dos repeticiones del fallo técnico, dependiendo del ejercicio, del momento y de tu nivel.

Aquí entra la primera decisión inteligente: no todas las series ni todos los ejercicios viven en la misma zona de esfuerzo. Pretender entrenar todo al mismo RIR es una forma muy eficiente de acumular fatiga inútil. Los ejercicios más estables, más locales y con menor coste articular toleran mejor esfuerzos altos. Una extensión de cuádriceps, un curl femoral o una elevación lateral pueden ir muy cerca del fallo sin arruinarte la semana, o incluso al fallo. En cambio, un patrón exigente, con mucha carga sistémica o técnica, no necesita ni debería ir siempre al límite, imagínate hacer zancadas pesadas hasta el fallo. Forzar el fallo ahí no te da más músculo; te da más papeletas para estancarte o lesionarte.

Por eso una buena estructura interna de esfuerzo suele parecerse más a una pirámide de intensidad que a un bloque plano. Empiezas la sesión con ejercicios clave, con esfuerzos altos pero controlados, y conforme avanzas puedes apretar más en ejercicios donde el coste es menor. El cuerpo no tiene problema con el esfuerzo alto; tiene problema con el esfuerzo alto mal colocado.

Ahora vamos a la progresión semanal, que es donde la gente suele perder el norte. Progresar no significa mejorar cada semana en todo. Eso es una fantasía infantil. Progresar semanalmente significa que la tendencia general va hacia arriba, aunque haya semanas de mantenimiento o incluso de ligero retroceso. El problema es que mucha gente se autoimpone una presión absurda: “si esta semana no subo, algo va mal”. Y no. Muchas veces lo que va mal es esa expectativa.

Una progresión semanal bien entendida es flexible. Puede ser que una semana subas repeticiones, otra consolides, otra subas carga y otra simplemente mantengas el rendimiento con mejor técnica. Todas esas semanas cuentan. De hecho, si intentas forzar progresión visible todas las semanas, lo normal es que al cabo de un mes estés peor que al principio. El cuerpo no funciona a ritmo que a ti te salga de los cojones; funciona a ritmo biológico.

Aquí es donde encajan los micro ajustes semanales. No grandes cambios, no revoluciones, sino pequeños empujes. Una serie más aquí, una repetición más allá, un poco más de control, un descanso ligeramente más corto en un accesorio. Cosas pequeñas que, sumadas durante semanas, generan adaptación. La progresión real rara vez es espectacular; es silenciosa. Y por eso muchos no la ven venir... hasta que comparan fotos o registros de hace seis meses.

Ahora bien, toda progresión necesita su contraparte: los descansos programados. Y esto es algo que a mucha gente le cuesta aceptar, porque suena a flojera. Pero no lo es. Es estrategia. El cuerpo no crece mientras entrenas; crece mientras se recupera. Y si no le das espacios para bajar la fatiga, el estímulo deja de ser estímulo y pasa a ser castigo. Es más, el cuerpo no crece mientras se recupera, sino después, por lo que no vale solo con darle tiempo a recuperarse, también hay que darle tiempo a supercompensar. Entiende ahora, porque si das frecuencia 3, debe de ser un estímulo muy ligero, ya que en 48h le darás otro estímulo, para que se produzca la supercompensación, la recuperación debe de ser muy rápida, por lo que para que todo el proceso se de en 48h, el estímulo debe de ser pequeño.

Un descanso programado no siempre significa una semana entera sin entrenar. A veces es simplemente bajar volumen unos días, reducir intensidad, o eliminar temporalmente los ejercicios más demandantes. Otras veces sí conviene una descarga más clara. La clave es que el descanso no se improvisa cuando ya estás roto, sino que se integra antes de llegar a ese punto. La idea es prevenir el estancamiento o lesión, no corregirlo.

La ciencia también respalda esto, aunque de nuevo no hace falta ponerse pesado. Sabemos que la fatiga acumulada afecta tanto al rendimiento como a la capacidad de adaptación, y que periodos de reducción de carga bien planificados permiten recuperar sensibilidad al estímulo. Dicho claro: descansar bien hace que el siguiente ciclo funcione mejor. No te hace perder

músculo; te permite seguir ganándolo.

Aquí quiero dejar algo muy claro, porque es una trampa común: descansar no es dejar de esforzarte para siempre. Es dejar de apretar cuando apretar ya no suma. Si usas el descanso como excusa para no volver a empujar, el problema no es la programación, es la mentalidad, eres un vago de cojones. Pero si lo usas como herramienta para volver más fresco, más fuerte y más preciso, estás jugando a largo plazo. Y el físico que dura se construye a largo plazo, no a base de heroicidades semanales.

Cuando juntas bien zonas de esfuerzo, progresión semanal y descansos programados, pasa algo curioso: el entrenamiento deja de sentirse una improvisación aleatoria. Sabes cuándo toca ir fuerte, cuándo toca mantener y cuándo toca aflojar. Y eso reduce ansiedad, reduce lesiones y, paradójicamente, mejora los resultados. Porque el cuerpo responde mejor cuando no vive permanentemente en alerta.

Capítulo 8

Casos reales para que lo veas claro (novatos, intermedios, avanzados y gente sin tiempo)

8.1. EL PRINCIPIANTE QUE QUIERE ACELERAR SIN CHOCAR

El principiante es, paradójicamente, el que más riesgo tiene de cagarla justo cuando mejor le van las cosas. Empieza a entrenar, mejora rápido, nota cambios en pocas semanas y, sin darse cuenta, interpreta esa mejora como una señal de que puede hacer más, entrenar más días, meter más volumen y empezar a copiar lo que ve hacer a gente mucho más avanzada. Aquí es donde empieza el problema. No porque el principiante sea torpe, sino porque confunde velocidad inicial con capacidad real de tolerar carga. Es que esta velocidad inicial no viene de progreso real, sino de maximizar la eficiencia en las actividades de fuerza, pero eso es muy rápido y corto, pronto se frena y vendrá la ostia de realidad, donde el progreso ya será más lento y costoso.

En esta fase, el cuerpo responde a casi cualquier estímulo decente. El sistema nervioso aprende rápido, la coordinación mejora, los músculos se activan mejor y la progresión aparece casi sin esfuerzo consciente. Esto es una ventaja enorme, pero también una trampa. Porque si todo mejora tan rápido, el principiante empieza a pensar que el progreso depende de hacer más cosas, cuando en realidad depende de no estorbar lo que ya está funcionando. El mayor error aquí no es entrenar mal; es intervenir demasiado pronto, comenzar planes de avanzados siendo aún principiantes, y es que la motivación inicial provocada por el progreso rápido, es algo que de no gestionarse bien, perjudicará al atleta a la larga.

El principiante que quiere acelerar suele cometer el mismo patrón de errores, aunque no siempre los vea como errores. Empieza a añadir días de entrenamiento porque “se encuentra bien”, mete más series porque “recupera rápido”, busca aislar músculos que todavía ni sabe contraer bien y empieza a perseguir el fallo en cada serie como si eso fuera sinónimo de progreso. Todo esto suena lógico desde fuera, pero fisiológicamente es una forma muy eficaz de quemar etapas que aún no se han consolidado. La frase: “es que no siento bien la espalda”, es muy típica en este periodo, donde el sujeto en un intento por mejorar la situación, aumenta los entrenamientos de espalda. No os calentéis así, al principio no es momento de sentir, solo de coger patrón técnico correcto y mover el peso, ya iras sintiendo el ejercicio más adelante, cuando la coordinación neuromuscular este mejorada.

Aquí hay una idea clave que conviene dejar clara desde el principio: el principiante no está limitado por estímulo, está limitado por aprendizaje y adaptación estructural. Sus tendones, sus articulaciones, su control motor y su capacidad de gestionar fatiga todavía están en construcción. Aunque no le duela nada ahora, eso no significa que esté preparado para

duplicar volumen o frecuencia. El cuerpo no avisa siempre con dolor inmediato; muchas veces avisa meses después, cuando el progreso se frena o aparecen molestias que “no se sabe de dónde vienen”.

Por eso, el entrenamiento del principiante debería ser aburridamente simple. No porque sea tonto, sino porque lo que necesita no es variedad, sino repetición de calidad. Repetir patrones, repetir ejercicios, repetir estructuras. Aprender a hacer bien lo básico y dejar que el cuerpo acumule adaptaciones sin interferencias. Cambiar constantemente de rutina, de ejercicios o de enfoque solo introduce ruido en un sistema que todavía está aprendiendo a funcionar.

Un principiante bien planteado no debería entrenar con la sensación constante de ir al límite. De hecho, la mayor parte de su progreso ocurre entrenando con margen, dejando repeticiones en recámara, cuidando la técnica y saliendo del gimnasio con la sensación de que podría haber hecho algo más. Esto va totalmente en contra del discurso habitual de “si no sales reventado no sirve”, pero es justo lo que permite entrenar semana tras semana sin fricción. Y aquí la ciencia no es especialmente misteriosa: sabemos que en sujetos poco entrenados no es necesario entrenar al fallo para inducir hipertrofia ni mejoras de fuerza; la activación neural y el aprendizaje motor ya generan una respuesta enorme incluso con esfuerzos submáximos.

Otro punto crítico en este perfil es la obsesión por aislar. El principiante ve bíceps, hombros y pecho crecer rápido y quiere centrarse en ellos, cuando en realidad todavía no ha construido una base sólida de patrones de empuje, tracción y pierna. Esto genera físicos descompensados, problemas de técnica y una falsa sensación de avance que se estanca rápido. No es que los ejercicios analíticos sean malos; es que no son prioritarios en esta fase. El principiante necesita aprender a mover su cuerpo de forma eficiente antes de empezar a afinar detalles.

En la práctica, un planteamiento sensato para este perfil suele ser entrenar 3 o 4 días por semana, con estructuras simples, frecuencia moderada y volumen contenido. No porque no pueda entrenar más, sino porque no lo necesita. Cada sesión debería tener pocos ejercicios bien elegidos, ejecutados con calma, descansos suficientes y una progresión clara pero conservadora. El objetivo no es exprimir el entreno, es construir una base que permita exprimir más adelante.

Para aterrizar esto, un ejemplo de semana sencilla para un principiante podría verse así:

Día	Enfoque	Ejemplos de trabajo
Día 1	Cuerpo completo	Empuje + tracción + pierna
Día 2	Descanso	X
Día 3	Cuerpo completo	Variación día 1
Día 4	Descanso	X
Día 5	Cuerpo completo	Repetición con ajustes mínimos
Día 6 y 7	Descanso activo	X, andar o cardio leve

Nada espectacular. Nada “avanzado”. Pero extremadamente efectivo si se progresa poco a poco. En este contexto, progresar no significa subir peso cada semana sí o sí; significa hacer el mismo trabajo un poco mejor, con más control, más confianza y menos esfuerzo relativo. Y eso, en un principiante, ya es una adaptación enorme.

Un error muy común en este perfil es querer introducir técnicas “avanzadas” demasiado pronto. Dropsets, rest-pause, superseries, parciales forzadas... todo eso puede tener sentido en contextos muy concretos, pero en un principiante suelen ser atajos que llevan al mismo sitio más rápido, y ese sitio suele ser el estancamiento. No porque las técnicas sean malas, sino porque complican innecesariamente un proceso que todavía funciona con lo básico.

La motivación y ganas de avanzar de las primeras etapas, son un lastre para el progreso lógico y planificado, ya que te encuentras con un sujeto que haga lo que haga mejora, motivado, y que cree que más es mejor, y encima tiene prisa por ser el macho alfa de su entorno. Todo esto junto, hace que la etapa de principiantes pocos la hagan, y ya entren por primera vez en el gimnasio queriendo hacer un pull-push-legs o algo parecido, saltándose todo el primer año de novato que debería hacer. quizás por eso, un porcentaje muy alto de los sujetos que se apuntan al gimnasio, no duran más de un año apuntado. Se va la motivación, se va el cliente...

También es importante hablar de la paciencia estructural. El principiante quiere resultados visibles rápido, y los tiene, pero no entiende que el cuerpo necesita tiempo para consolidarlos. Ganar algo de músculo en los primeros meses no significa que esa masa esté “asegurada”. Hace falta continuidad, repetición y cierta estabilidad para que las adaptaciones se vuelvan duraderas. Cambiar todo cada pocas semanas puede mantener la motivación, pero no construye un físico sólido.

El mensaje central para este perfil es incómodo, pero clave: tu ventaja ahora es que todo funciona; tu responsabilidad es no estropearlo. El principiante que acepta entrenar simple, progresar despacio y dejar el ego fuera durante el primer año suele tener una base que luego le permite avanzar durante mucho tiempo. El que acelera demasiado pronto suele pasarse años intentando volver a progresar como al principio, sin conseguirlo.

Entrenar bien como principiante no es entrenar poco ni entrenar flojo; es entrenar con cabeza, entendiendo que el objetivo no es ganar todo ahora, sino no perder el derecho a seguir ganando después. El problema es que en el inicio es cuando más cambios quieren ver, pero debería ser cuando más despacio hay que ir, para ir adecuando la técnica, las estructuras, la eficiencia neuromuscular... muchas cosas que hacen que esta época no deba de ser una época centrada en mejoras musculares puras, sino en todo lo demás para luego poder centrarse bien en esas mejoras musculares.

8.2. EL INTERMEDIO QUE LLEVA AÑOS IGUAL

Este es, con diferencia, el perfil más frecuente en cualquier gimnasio. No el novato ilusionado ni el avanzado, sino el que lleva años entrenando, sabe ejecutar los ejercicios, se mueve con soltura, entiende la jerga básica... y, sin embargo, su físico lleva demasiado tiempo sin cambiar de verdad. No está mal, pero tampoco mejora. No está débil, pero tampoco avanza. Y lo peor es que empieza a asumir que ese es su límite natural, cuando en realidad no lo es.

El intermedio que lleva años igual no suele entrenar mal; entrena de forma repetitiva y sin dirección clara. Tiene rutina, tiene constancia y tiene esfuerzo, pero no tiene un sistema que empuje la adaptación. Entrena “bien” cada día, pero no entrena mejor a lo largo del tiempo. Y esa diferencia es la que separa el mantenimiento del progreso.

Uno de los grandes problemas de este perfil es que vive en una zona cómoda engañosa. Sabe entrenar lo suficiente como para cansarse, sudar y sentir que ha trabajado, pero no organiza el estímulo de forma que el cuerpo tenga que adaptarse. Muchas veces repite la misma estructura durante meses, incluso años, con pequeños cambios cosméticos que no alteran el fondo del problema. Cambia algún ejercicio, prueba una variante nueva, añade alguna serie... pero el patrón general es el mismo, y el cuerpo ya lo conoce de memoria.

Aquí aparece un concepto clave que el intermedio suele ignorar: la adaptación ya ocurrió hace tiempo. El estímulo que antes generaba progreso ahora solo mantiene. Y cuando un estímulo mantiene, seguir aplicándolo no te hace retroceder, pero tampoco avanzar. El error es no cambiar la exigencia del estímulo de forma estructurada, entrenar a lo loco, sin saber el porqué de cada cosa.

Este perfil suele caer en dos extremos igualmente problemáticos. El primero es el de meter más volumen sin orden, pensando que el estancamiento se debe a “hacer poco”. Empieza a añadir series, ejercicios y días de entrenamiento sin ajustar nada más. Durante unas semanas parece que algo se mueve, pero pronto aparece la fatiga acumulada, el rendimiento se vuelve errático y el progreso vuelve a desaparecer. El segundo extremo es el contrario: resignarse, entrenar en piloto automático y aceptar que “ya no mejora tanto”, cuando en realidad lo que falta no es resignación, sino objetivo y llevar un sistema claro.

En este periodo es cuando muchos acuden a las sustancias dopantes, ya que creen que es imposible sin doparte seguir mejorando, y es la gran mayoría de practicantes que se ven en los gimnasios, ya que saben lo justo para entrenar, pero no saben lo suficiente como para

entrenar con lógica y llevando a cabo un sistema que mire más allá del corto plazo. Y es por esto que el uso de anabolizantes se está extendiendo tanto, la creencia de mucha gente de creer que saben entrenar y comer, y no mejoran, y que solo les quedan ya los anabolizantes. No amigo, te queda saber comer y entrenar de manera estructurada para que cada entreno y comida sumen a un objetivo futuro.

El intermedio necesita entender que ya no puede entrenar como novato, pero tampoco necesita entrenar como avanzado. Está en una fase donde el cuerpo exige más intención y menos improvisación. Aquí ya no vale con “entrenar duro”; hay que entrenar con un objetivo claro por bloque, saber qué se está intentando mejorar y qué se está dispuesto a sacrificar temporalmente para conseguirlo. Y saber, que ahora le empezaran a salir limitaciones, como el agarre en los ejercicios de espalda, por lo que deberá seleccionar mejor los ejercicios y usar agarraderas, inflamaciones en determinados tendones, como el del tríceps, manguito de rotadores, rotuliano... por lo que debería saber que ejercicios elegir. Es la época donde más patente se hacen los fallos de conocimiento real, ya que están embriagados de un conocimientos escaso, que les hace creer que saben lo suficiente, y no estructuran el entreno, lo van improvisando.

Un error muy habitual en este perfil es querer progresar en todo a la vez. Más fuerza, más masa, más definición, más resistencia, más todo. Y claro, cuando todo es el objetivo, nada progresa de verdad. El intermedio que lleva años igual suele beneficiarse mucho de acotar el foco, incluso aunque eso implique aceptar que durante un tiempo otras cosas se mantengan en lugar de mejorar. El cuerpo responde mejor cuando sabe a qué adaptarse. Si quieres crecer, crece... pero no quieras crecer, a la vez que defines, a la vez que mejoras pecho, pero sin olvidar el brazo...

Otro punto crítico es la falta de progresión real, aunque el intermedio crea que sí progresa. Muchas veces confunde variación con progresión. Cambia ejercicios con frecuencia, introduce nuevas máquinas, prueba métodos distintos... pero los números importantes no avanzan de forma clara. El registro, si existe, suele ser difuso, y la sensación manda más que los datos. Esto crea una falsa percepción de movimiento cuando en realidad se está dando vueltas en el mismo sitio.

Para este perfil, empezar a progresar de nuevo suele implicar hacer menos cosas, pero mejor ordenadas. Reducir ligeramente el volumen, limpiar la selección de ejercicios, definir cuáles son los movimientos clave y cuáles son accesorios, y establecer mini-ciclos donde la progresión esté clara. No es raro que, solo con quitar ruido, el rendimiento empiece a subir otra vez. El cuerpo no había dejado de responder; estaba saturado de estímulos mediocres.

En la práctica, un intermedio estancado suele mejorar cuando empieza a trabajar por bloques de varias semanas, en lugar de pensar entrenamiento a entrenamiento. Por ejemplo, decide que durante 4–6 semanas va a intentar progresar en ciertos patrones concretos, manteniendo el resto en segundo plano. Esto puede significar que algunos músculos no “se sientan” tanto durante un tiempo, pero el progreso global vuelve a aparecer. El intermedio tiene que aprender a tolerar no sentirse siempre espectacular para poder mejorar de verdad.

Un ejemplo práctico de reorganización para este perfil podría ser algo tan simple como esto: identificar 2–3 ejercicios clave por sesión donde se va a buscar progresión clara, y dejar el resto como trabajo de soporte, sin obsesión por subir cargas cada semana. Por ejemplo:

Tipo de ejercicio	Enfoque
Ejercicio principal	Progresión clara por semanas
Ejercicio secundario	Progresión lenta o mantenimiento
Accesorios	Volumen controlado, técnica limpia

Este cambio mental ya supone un antes y un después para muchos intermedios, porque deja de intentar exprimirlo todo a la vez y empieza a priorizar. Centrarse en los ejercicios principales, le libera de la tensión de tener que superar siempre marcas en todo, pero le da una dirección clara centrada en la progresión continua.

Ejemplo en pecho:

Press banca plana como ejercicio básico, con 3 series efectivas (12,8,6)

Press mancuernas inclinadas como ejercicio secundario, con 2 series efectivas (12,6)

Fondos paralelas, igual que el anterior

Peck deck, como ejercicio técnico de aislamiento.

Pues en este ejemplo, debería de centrarse en la mejora continua en el press de banca, siendo más meticuloso en este, y estandarizando más su ejecución, con técnica siempre igual, subidas de peso siempre iguales, descansos estandarizados...

El segundo y tercer ejercicio, con obligarse a mantener durante semanas la misma marca, pero más controlada, sería suficiente, denotaría mejora sin la necesidad de añadir carga de forma obligada, basarse en estos en subir repeticiones o mejora técnica.

Y el Peck deck, basarse en bombear, pudiendo incluso ajustar los descansos según las sensaciones, y los pesos, aquí no es relevante ver si se añade más kilos o no, sino improvisar un poco para acabar de agotar el pectoral.

También es fundamental que este perfil aprenda a gestionar la fatiga acumulada. El intermedio suele llevar años sin descargar de verdad, o descargando de forma caótica cuando ya está fundido. Introducir descansos programados, semanas de consolidación o ligeras bajadas de volumen es crear espacio para que el siguiente bloque funcione. Muchos intermedios progresan más en los meses posteriores a ordenar descansos que en los años anteriores empujando sin parar. El intermedio ya debe de ir preocupándose por hacer periodizaciones serias.

Otro aspecto clave es aceptar que, en esta fase, la técnica empieza a ser un factor limitante real. El principiante progresa aunque su técnica no sea perfecta; el intermedio ya no. Mejorar el control, el rango útil y la ejecución bajo carga suele desbloquear progresiones que parecían

imposibles. Y aquí el ego vuelve a ser un enemigo silencioso: bajar un poco el peso para ejecutar mejor se vive como un paso atrás, cuando en realidad suele ser el paso necesario para volver a avanzar. No se pueden añadir kilos eternamente, pero si puedes cambiar el patrón técnico hacia uno mejorado, reducir peso, y volver a tratar ascender esos kilos pero ya con la técnica nueva. Por ejemplo, en sentadilla dar más recorrido, cerrar un poco más las piernas... son cambios que harán que muevas menos con la misma fuerza.

El intermedio que lleva años igual suele necesitar un cambio de mentalidad más que un cambio de ejercicios. Pasar de entrenar “porque toca” a entrenar con intención, de medir el esfuerzo por cansancio a medirlo por adaptación, y de vivir en la semana a empezar a pensar en meses. Cuando esto ocurre, muchas veces el progreso vuelve sin necesidad de grandes revoluciones.

El mensaje central para este perfil: no estás estancado porque tu cuerpo no responda, estás estancado porque llevas demasiado tiempo pidiéndole lo mismo. El creer que sabes lo que haces, cuando los resultados no están acompañando, debería hacerte reflexionar sobre el camino que estas cogiendo.

8.3. EL AVANZADO QUE NECESITA PRECISIÓN, NO MÁS VOLUMEN

El avanzado ya ha exprimido lo básico y se ha dado cuenta de que añadir más cosas deja de funcionar. Y, aun así, muchos avanzados caen en la misma trampa una y otra vez: cuando algo no progresa, añaden volumen, más ejercicios, más técnicas, más días. Justo lo contrario de lo que necesitan muchas de las veces, otras si que será este el problema. Por lo general, el problema del avanzado, suele venir por la creencia de que el progreso es estable, y les lleva a estar a tope siempre, cuando el avanzado, sobre todo este, necesita periodizar, sino se estancara en el punto en el que su cuerpo o genética pueda permitirle estar sin mucho esfuerzo.

Aquí el problema ya no es la falta de estímulo. El problema es el exceso del mismo, o el trabajo mal dirigido. El cuerpo del avanzado no responde a cualquier cosa; responde a estímulos muy concretos, bien colocados y con una fatiga perfectamente controlada. Cada serie extra cuenta, para bien o para mal. Y cada error se paga más caro que en fases anteriores.

El avanzado suele tener un historial largo de entrenamiento, buenos patrones técnicos y una tolerancia al esfuerzo alta. Eso le permite entrenar duro... y también le permite pasarse de rosca sin darse cuenta. Porque ya no hay agujetas claras, ya no hay avisos inmediatos, y el cuerpo puede aguantar semanas en una zona gris antes de bloquearse. Cuando el bloqueo llega, no suele ser un músculo concreto; es una sensación general de estancamiento, de entrenar mucho para avanzar poco, de ir siempre “medio cansado”. Y el avanzado, notara también que el progreso en determinados músculos o ejercicios, es un imposible, como por ejemplo, el press de banca, añadir más kilos a otros ejercicios no le costara, pero el press de banca (por poner un ejemplo), le costara horrores, por eso, el avanzado ganara en progreso si

este tipo de ejercicios los cambia por otros que si le permitan más progreso, en vez de empeñarse en seguir con esos ejercicios en los que no progresa.

Uno de los grandes errores de este perfil es mantener volumen alto constante todo el año, y si se estancan, pues añaden más. Mucha gente llega a un buen nivel entrenando fuerte y piensa que la forma de seguir mejorando es no soltar nunca el acelerador. El problema es que el cuerpo no funciona así. El estímulo necesita contraste. Si todo es intenso, nada lo es. Y cuando el sistema vive permanentemente cerca del límite, deja de adaptarse y pasa a sobrevivir.

El avanzado no necesita más estímulo, necesita mejor estímulo. Necesita identificar qué ejercicios y qué patrones le dan retorno real y cuáles solo están ahí por costumbre, ego o miedo a “perder”. En esta fase, quitar suele sumar más que añadir. Quitar series inútiles, quitar ejercicios redundantes, quitar técnicas intensivas que ya no aportan nada. Esto no es entrenar menos; es entrenar con más intención.

Otro punto clave es que el avanzado ya no puede tratar todos los músculos igual. En fases anteriores, entrenar “todo fuerte” funcionaba. Aquí no. El avanzado suele tener puntos fuertes claros y puntos débiles muy concretos. Seguir metiendo el mismo volumen a todo solo perpetúa esas diferencias. El trabajo inteligente en esta fase implica redistribuir recursos: mantener lo que ya está bien con el mínimo estímulo efectivo y dirigir la mayor parte de la energía a lo que de verdad necesita mejorar. Y aquí es donde se hace imperativo el sentido común, ya que muchos usuarios, aumentan el trabajo del músculo X, pero siguen con todo lo demás igual. No amigo, si subes trabajo en una zona, deberás de reducir en otra, pues la capacidad total de recuperación no cambia por que a ti te salga de los cojones.

Esto suele chocar frontalmente con el ego. Al avanzado le cuesta aceptar que algunos músculos no necesitan seguir recibiendo la misma caña. Le cuesta bajar volumen en lo que ya se le da bien. Pero cuando no se hace ese ajuste, el progreso global se frena. El cuerpo no tiene recursos infinitos; invertirlos donde ya no hay retorno es una mala decisión estratégica.

También hay un error muy típico en este perfil: abusar de técnicas de intensificación. Rest-pause, drop sets, series gigantes, parciales... todo eso puede tener su lugar, pero no puede ser la base del sistema. El avanzado que vive permanentemente en técnicas intensivas suele acumular una fatiga que no se ve en el espejo, pero sí en la progresión. El entrenamiento se vuelve muy demandante, muy “duro”, pero poco productivo. Mucho desgaste para poca adaptación.

En este punto, la precisión en las zonas de esfuerzo se vuelve crítica. El avanzado no puede entrenar todo al límite. Tiene que saber qué ejercicios pueden ir cerca del fallo, cuáles deben quedarse con margen y cuáles sirven solo para acumular volumen local sin estrés sistémico. Entrenar con cabeza aquí no es ser conservador; es ser eficiente. El fallo mal colocado no construye músculo, ni las técnicas de alta intensidad, lo hace el estímulo correcto, y ese es el estímulo recuperable.

Un ejemplo muy típico de mala gestión en avanzados es entrenar patrones muy demandantes siempre en estados de alta fatiga. Sentadillas pesadas, presses libres, remos exigentes... todo apretado semana tras semana, sin variación de carga ni semanas de consolidación. Al principio aguanta, porque el cuerpo es fuerte. Luego el rendimiento empieza a fluctuar. Y finalmente se estanca. No porque el ejercicio sea malo, sino porque no hay espacio para adaptarse.

El avanzado progresa cuando empieza a pensar en términos de coste-beneficio. Qué ejercicio le da más estímulo con menos fatiga, qué variante le permite cargar el músculo sin castigar tanto al sistema nervioso, qué series realmente cuentan y cuáles solo suman cansancio. Aquí las máquinas, los patrones guiados y la carga local bien utilizada dejan de ser “menos hardcore” y se convierten en herramientas estratégicas. No para entrenar más fácil, sino para entrenar más tiempo sin romperse, y para dirigir el estímulo mucho más finamente, y no dar estímulo al cuerpo en general, sino a las zonas que interesan.

En la práctica, muchos avanzados desbloquean progreso cuando hacen algo que parece contradictorio: bajan volumen total, mantienen o incluso suben la intensidad en ejercicios clave, y mejoran la calidad de cada serie. Dejan de hacer cinco ejercicios mediocres y pasan a hacer tres muy bien ejecutados. Dejan de entrenar todo al límite y empiezan a elegir dónde apretar de verdad. Y ahí, curiosamente, el cuerpo vuelve a responder.

Otro caso donde el progreso suele regresar, es tras las vacaciones, motivo claro de que estaban entrenando demasiado y no se recuperaban, casi todos los avanzados que se van de vacaciones 10 días o 2 semanas, al regresar mejoran sus marcas anteriores. Da que pensar...

También es fundamental que el avanzado acepte que su progreso va a ser lento y poco espectacular. Aquí ya no hay saltos visibles cada mes. Las mejoras son pequeñas, acumulativas y muchas veces solo se aprecian a largo plazo. Pretender progresar como en etapas anteriores es una fuente constante de frustración. El avanzado que progresa es el que acepta ese ritmo y juega a largo plazo, no el que intenta forzar resultados que su cuerpo ya no puede dar.

El mensaje central para este perfil es claro y poco popular: si ya eres avanzado, entrenar más duro casi nunca es la solución; entrenar más preciso sí lo es.

8.4. EL OCUPADÍSIMO QUE SOLO TIENE 3 DÍAS PERO QUIERE RESULTADOS

Este perfil es cada vez más común y, curiosamente, uno de los que mejor puede progresar si deja de pelearse con su realidad. El ocupadísimo no falla por falta de ganas, falla porque intenta entrenar como si tuviera una vida que no tiene. Quiere resultados de cinco o seis días entrenando tres, quiere sesiones completas cuando solo dispone de una hora, y quiere progresar en todo a la vez cuando apenas tiene margen para progresar en lo esencial. El problema no es el tiempo; el problema es cómo intenta usarlo. Esta gente suele tener expectativas irreales, ya que si tu compromiso es escaso (como solo entrenar 3 días por

semana, ya sea por trabajo, familia... el caso es que el compromiso con el entrenamiento es el que es, 3 días y poco tiempo, es decir, bajo), por lo que, o se ajustan expectativas, o llegara la decepción.

Lo primero que hay que decir sin rodeos es esto: con tres días se puede progresar muy bien, pero no tanto como con más disponibilidad. No “mantener”, no “ir tirando”, sino progresar de verdad. Pero solo si se aceptan dos reglas incómodas. La primera es que no puedes hacerlo todo. La segunda es que cada sesión tiene que contar. El que solo tiene tres días no puede permitirse entrenos improvisados, ni volumen de relleno, ni ejercicios que están ahí “por si acaso”. Cada cosa que entra tiene que justificar su sitio.

El error más habitual de este perfil es intentar comprimir una rutina de cinco días en tres. Sesiones larguísimas, diez ejercicios por día, acabar reventado y luego necesitar cuatro días para recuperarse. Resultado: entrenas tres días, sí, pero entrenas mal, recuperas peor y progresas menos. El tiempo limitado no se soluciona apretando todo; se soluciona eligiendo mejor.

Aquí el concepto clave es densidad de estímulo, no densidad de cansancio. No se trata de meter más cosas en menos tiempo, sino de meter las cosas correctas y ejecutarlas con sentido. El ocupadísimo debería entrenar con una mentalidad quirúrgica: qué patrones necesito trabajar, qué músculos son prioritarios y qué ejercicios me dan más retorno por minuto invertido. Todo lo demás sobra.

En este contexto, las estructuras tipo cuerpo completo o mixtas bien pensadas suelen ser las más eficaces. No porque sean mágicas, sino porque permiten tocar los principales patrones varias veces por semana sin depender de un día concreto. Si una sesión se pierde, no se cae todo el sistema. Esto es clave para alguien cuya agenda cambia, porque la regularidad perfecta no existe. El sistema tiene que ser robusto, no ideal, es mejor hacer algo medio al 100%, que algo muy bueno al 20%.

Otro error típico es abusar de ejercicios muy demandantes que dejan al sistema tocado durante días. El ocupadísimo no puede permitirse entrenar hoy y llegar roto al siguiente entreno porque “no hay mañana”. Aquí cobra mucha importancia la carga local frente a la carga sistémica. No significa evitar lo exigente, sino dosificarlo. Un ejercicio muy demandante puede estar, pero no puede dominar todas las sesiones. Si cada entreno es un evento épico, el cuerpo no llega fresco nunca y el progreso se diluye.

La selección de ejercicios en este perfil debería priorizar estabilidad, facilidad de ejecución y retorno claro. Máquinas bien ajustadas, poleas, patrones que puedas repetir con buena técnica aunque vengas cansado. No porque seas menos atleta, sino porque tu contexto manda. El músculo no sabe si el ejercicio es “hardcore” o no; sabe si recibe tensión suficiente. Y eso se puede conseguir sin destrozarte.

En cuanto al volumen, el ocupadísimo suele necesitar menos del que cree. No porque no pueda tolerar más, sino porque no tiene margen para recuperarlo bien. Aquí funciona muy bien el enfoque de mínimo volumen efectivo. Empiezas con poco, progresas, y solo subes si hace

falta. Meter volumen “por si acaso” en alguien con poco tiempo suele ser contraproducente. Mejor pocas series bien hechas que muchas a medio gas.

Para aterrizar esto, una semana tipo para alguien con tres días reales podría verse así en concepto:

Día	Enfoque principal	Clave del día
Día 1	Dominante de pierna + empuje	Trabajo fuerte pero controlado
Día 2	Tracción + pierna ligera	Más carga local, menos sistémica
Día 3	Torso completo + puntos débiles	Volumen útil sin reventar

No es una tabla cerrada, es una lógica. Cada día tiene un papel, no es “entreno lo que puedo”. Y dentro de cada día, pocos ejercicios, bien ordenados, con descansos suficientes y una progresión clara. El ocupadísimo no tiene tiempo para improvisar; necesita saber a qué va antes de entrar al gimnasio.

La progresión en este perfil también tiene que ajustarse a la realidad. No siempre se va a mejorar cada semana, y no pasa nada. Progresar aquí muchas veces significa mantener rendimiento a pesar del estrés externo. Si consigues seguir subiendo poco a poco aunque duermas regular, trabajes mucho y entrenes solo tres días, el sistema está funcionando. Forzar progresión cuando el contexto no acompaña suele acabar en frustración o lesión.

Un punto muy importante es dejar de usar la falta de tiempo como excusa para entrenar mal. Entrenar rápido no es entrenar con prisa. Reducir descansos a lo loco, encadenar ejercicios sin sentido o hacer superseries eternas porque “no tengo tiempo” suele empeorar la calidad del estímulo. Si tienes poco tiempo, descansa lo necesario y quita ejercicios, no descansos. La calidad de las series manda más que el número total.

También hay que hablar de expectativas. El ocupadísimo suele compararse con gente que entrena el doble y vive para ello. Error. Tu progreso será más lento, sí, pero puede ser muy sólido si juegas bien tus cartas. Mucha gente con poco tiempo progresa más que otros con mucho tiempo porque no desperdicia sesiones. Cada entreno tiene foco, intención y continuidad. Eso suma más de lo que parece.

Se debe aceptar las limitaciones que te impone tus horarios, y dentro de estas, buscar la mayor eficiencia posible.

Capítulo 9

Errores universales que revientan cualquier progreso

9.1. CAMBIAR DE RUTINA CADA DOS SEMANAS

Este es, sin discusión, el error más universal del entrenamiento. Da igual si eres principiante, intermedio, avanzado o alguien con poco tiempo: cambiar de rutina cada dos semanas revienta cualquier progreso, aunque lo que hagas “suene bien” sobre el papel. Y lo peor es que mucha gente ni siquiera es consciente de que lo está haciendo mal, porque confunde movimiento con avance. De igual modo, eso de entrenar según sensaciones, puede sonar bien, pero en general, es un fiasco a largo plazo, cada sesión se convierte en algo arbitrario que no atiende a ningún objetivo claro, por lo que no hay dirección clara, por lo que no hay resultados claros. Y lo peor, si no hay feedbacks medibles, no hay posibilidad de corrección.

El cuerpo no se adapta a rutinas nuevas; se adapta a estímulos repetidos en el tiempo. La adaptación necesita exposición, no sorpresa constante. Cuando cambias de rutina cada poco tiempo, lo único que consigues es estar siempre en fase de aprendizaje, nunca en fase de explotación del estímulo. Aprendes a hacer cosas nuevas, sí, pero no mejoras de verdad en ninguna.

Este error suele venir de una mezcla peligrosa de impaciencia y aburrimiento. Empiezas una rutina, las primeras semanas todo parece funcionar, luego la mejora se ralentiza (lo normal), y en lugar de entender que ahora toca consolidar y apretar con cabeza, decides que “ya no funciona” y cambias. Y así entras en un bucle infinito de empezar cosas que nunca terminas de desarrollar.

Si una rutina no ha tenido tiempo de dejar de funcionar, no puedes saber si funciona o no. Las primeras semanas casi cualquier cosa da sensación de progreso, pero eso no es el estímulo actuando, es el cuerpo adaptándose al cambio. El progreso real aparece cuando el cuerpo ya conoce el estímulo y aun así se ve obligado a adaptarse más. Y eso solo ocurre si mantienes la estructura el tiempo suficiente. La primera semana suele ser de tanteo, y lo efectivo empieza a partir de la segunda semana, por eso, si lo cambias a las 2 semanas, lo cambias cuando empieza a dar estímulo real.

El problema es que mantener la estructura exige madurez. Exige aceptar que no todas las semanas van a ser espectaculares, que no siempre vas a sentirte “on fire” y que progresar muchas veces es algo aburrido. Cambiar de rutina, en cambio, da una falsa sensación de control y novedad. Es dopamina barata. Te sientes activo, informado, “probando cosas”. Pero el músculo no entiende de entretenimiento; entiende de tensión repetida. Cierto es que dejar

mucho tiempo una rutina también es aburrido, y deja de funcionar por falta de implicación, no consciente, sino por falta de motivación. Por eso, en gente que necesita motivación constante, y necesidad de ver progreso, mantener una rutina por meses tampoco es adecuado, esto solo servirá a gente que tiene muy claro el camino y lo que va a encontrar en él, gente muy comprometida, es decir, los avanzados implicados, para el resto, tablas de 4-8 semanas y luego dar variedad, suele ser lo más conveniente.

Otro punto clave es que mucha gente cree que cambiar de rutina es cambiar ejercicios, cuando en realidad está cambiando el estímulo entero. No es lo mismo ajustar un ejercicio dentro de un patrón que desmontar toda la estructura. Quitar una variante que no te encaja y poner otra similar no es cambiar de rutina; es afinarla. Pero pasar de una estructura a otra completamente distinta cada pocas semanas sí lo es. Y eso hace imposible medir progreso, porque nunca hay un punto de comparación real.

En la práctica, este error se ve muy claro en los registros (cuando existen). No hay continuidad. Un ejercicio aparece dos semanas y desaparece. Los pesos suben un poco y luego vuelven a bajar en otro ejercicio distinto. No hay líneas, solo puntos sueltos. Y sin líneas no hay tendencia. Sin tendencia no hay progreso. Así de simple.

Para aterrizar esto, imagina dos personas con el mismo nivel. Una mantiene una estructura durante 8–12 semanas, ajustando poco a poco cargas, repeticiones y volumen. La otra cambia cada 2–3 semanas porque “se aburre” o “ha visto algo mejor”, y no lo hace con un patrón lógico de carga, sobrecarga y descarga, sino de forma aleatoria, unos días con más volumen o intensidad, y otros con menos, sin patrón fijo. La primera puede que progrese lento, pero progresa. La segunda tiene la sensación constante de estar empezando... y acaba exactamente donde empezó, solo que más cansada y más frustrada.

Un ejemplo sencillo de cómo debería hacerse sería este enfoque mental:

Semana	¿Se cambia la estructura?	¿Qué se ajusta?
1–2	No	Aprender y estabilizar
3–4	No	Progresar cargas o reps
5–6	No	Consolidar
7–8	No	Ajustes finos
9+	Solo si hay motivo	Cambios puntuales

La estructura se mantiene. Lo que cambia es cómo la exprimes, no el sistema en sí.

Cambiar de rutina solo tiene sentido cuando hay un motivo real: estancamiento prolongado bien analizado, molestias que obligan a modificar patrones, cambio claro de objetivo, contexto vital distinto, o pérdida clara de motivación e implicación. Cambiar por aburrimiento no es estrategia; es falta de criterio. Y lo irónico es que cuanto más tiempo mantienes una buena rutina, menos aburrida se vuelve, porque empiezas a ver progreso real, no solo novedad.

9.2. ENTRENAR DURO SOLO CUANDO TE APETECE

Este error es más traicionero que el de cambiar de rutina, porque no parece un error. De hecho, mucha gente lo vende como algo casi espiritual: “escucho a mi cuerpo”, “entreno según sensaciones”, “no me fuerzo cuando no tengo ganas”. Suena maduro, suena consciente... y, en la práctica, revienta cualquier progreso a medio plazo. No porque escuchar al cuerpo sea malo, sino porque la mayoría confunde escuchar al cuerpo con obedecer al estado de ánimo.

Eso de, el cuerpo es sabio, es cierto, lo malo que no escuchas normalmente al cuerpo, simplemente te mueves según tu estado emocional, y este depende de muchas cosas, no solo de las necesidades del cuerpo. Puedes levantarte la ostia de bien, recibir una mala noticia, y estar de puta pena, por ejemplo, así cambian de rápido las emociones.

Entrenar duro solo cuando te apetece crea un patrón muy claro, aunque no se vea a simple vista. Hay días en los que todo cuadra, tienes energía, motivación y ganas de comerte el gimnasio; esos días entrenas fuerte, aprietas, te acercas al fallo y sales contento. Luego hay días normales, ni buenos ni malos, en los que entrenas “correcto”, sin apretar demasiado. Y luego están los días en los que no te apetece nada, y esos días el entreno se vuelve anecdótico o directamente se cancela. El problema es que el cuerpo no progresa con picos emocionales, progresa con estímulos relativamente estables.

El músculo no sabe si estás motivado o no. No entiende de ganas, entiende de tensión, volumen y repetición en el tiempo. Si solo le das estímulo fuerte de forma intermitente, la señal que recibe es confusa. Un día le exiges mucho, otro día poco, otro nada. Eso no es periodización; es improvisación. Y la improvisación puede funcionar una semana, un mes... pero no años.

Este error suele aparecer mucho en perfiles que ya saben entrenar, pero no tienen una estructura mental clara. Gente que “cuando va, va fuerte”, pero que no tiene un estándar mínimo de trabajo. Su entrenamiento depende demasiado de cómo se siente ese día, del estrés, del sueño, del trabajo, del humor. Y claro, la vida real rara vez alinea todas esas cosas. Resultado: semanas muy irregulares, donde algún entreno es muy bueno, pero el conjunto es mediocre.

Aquí hay una distinción clave que casi nadie hace: no es lo mismo adaptar el entreno al estado del cuerpo que supeditarlo al estado de ánimo. Adaptar significa ajustar cargas, volumen o enfoque para seguir estimulando dentro de lo posible. Supeditar significa no exigir nada si no tienes ganas. Y eso, a largo plazo, te lleva al estancamiento aunque creas que estás siendo “inteligente”. Y el estancamiento puede ser por exceso, en personas muy motivadas, o por déficit, en personas más tirando a vagas.

Un ejemplo muy típico es el de la persona que llega cansada al gimnasio y decide “no apretar nada hoy”. Baja pesos, se queda lejísimos del fallo, acorta la sesión y se va a casa con la sensación de haber hecho algo suave “para recuperar”. El problema es que ese día ya iba a ser suave de por sí, porque el rendimiento estaba más bajo. Si además le quitas estímulo, el mensaje al cuerpo es doblemente flojo. Hacer esto de forma ocasional no pasa nada; hacerlo

como patrón es letal para el progreso.

Entrenar con un sistema adulto implica tener un mínimo no negociable, incluso en días malos. No significa entrenar igual que en un día bueno, sino entrenar lo suficiente como para que el estímulo siga existiendo. A veces ese mínimo será mantener cargas y bajar repeticiones; otras será mantener repeticiones y bajar cargas; otras será reducir volumen pero mantener intensidad. Pero casi nunca debería ser “hoy no hago nada serio”. Porque si el cuerpo aprende que solo tiene que adaptarse cuando tú estás motivado, deja de adaptarse el resto del tiempo.

Aquí entra un concepto clave: disciplina $\neq$ motivación. La motivación es volátil; la disciplina es estructural. El progreso se construye con disciplina, no con picos de entusiasmo. Esto no significa entrenar siempre igual ni forzarte cuando estás jodido, sino cumplir el plan incluso cuando no apetece, ajustándolo si hace falta, pero sin eliminar el estímulo.

La ciencia respalda bastante bien esta idea, aunque no haga falta ponerse académico. Sabemos que la adaptación muscular depende de la dosis total de estímulo a lo largo del tiempo, no de sesiones aisladas especialmente duras. Estudios sobre volumen acumulado y frecuencia muestran que la consistencia en el estímulo es mucho más determinante que la heroicidad puntual. Traducido: diez entrenos decentes ganan a dos entrenos brutales y ocho mediocres.

Otro problema de entrenar duro solo cuando te apetece es que distorsiona tu percepción del esfuerzo. Los días buenos te parecen “lo normal”, y los días normales te parecen flojos. Empiezas a pensar que si no te sientes como en tu mejor día, no merece la pena apretar. Y eso es una trampa mental. La mayoría de entrenos productivos no son épicos; son correctos. No sales flotando, sales satisfecho. Pero si solo validas los días épicos, empiezas a infravalorar todo lo demás.

En la práctica, este error se nota mucho cuando revisas semanas completas. Hay sesiones muy buenas y sesiones muy pobres, sin un término medio sólido. Y el progreso, como es lógico, no aparece. El cuerpo necesita señales repetidas, no fuegos artificiales.

¿Cómo se corrige esto? Con una idea muy simple pero muy potente: definir de antemano qué significa “entrenar bien” en un día malo. No dejarlo a la improvisación. Por ejemplo, decidir que incluso en un día de baja energía vas a hacer tus ejercicios principales con una intensidad razonable, aunque reduzcas volumen. O que siempre vas a completar al menos un número mínimo de series efectivas por músculo. Eso crea un suelo de estímulo que protege el progreso incluso cuando la motivación flaquea. De hecho, lo bueno de tener una planificación, es que te olvidas de decidir, solo haces lo que está en el papel, y si un día llegas flojo, no tienes por que reducir nada, al menos no de forma pensada, si ya te va a limitar el cuerpo, no tienes por que limitarlo tu antes de empezar en tu cabeza, asique sigue el plan, como puedas, y no pienses, solo haz.

Un ejemplo práctico de mentalidad correcta sería algo así:

- Día bueno: progresas, aprietas, te acercas más al fallo.

- Día normal: mantienes rendimiento y técnica.
- Día malo: mantienes intensidad, dentro de lo que tu cuerpo es capaz, y asumes que no todos los días son iguales.

También es importante entender que entrenar duro no siempre significa entrenar más fuerte. A veces entrenar duro es entrenar con control cuando lo fácil sería dejarse llevar. Mantener la técnica cuando estás cansado, completar la sesión aunque no te apetezca, no saltarte el ejercicio incómodo... todo eso es entrenar duro de verdad, aunque no sientas la euforia del día bueno.

Si solo entrenas bien cuando te apetece, entrenas menos de lo que crees. La motivación no puede ser el motor de tu entrenamiento, debe de serlo el sentido del deber, la disciplina, y saber que cada entreno forma parte de un plan a largo plazo, que tiene un sentido, que no vale con hacerlo por obligación, hay que hacerlo porque toca, pero toca porque quieres.

9.3. SUBIR VOLUMEN SIN SABER APRETAR

Este error aparece cuando alguien se queda sin ideas. El progreso se frena, no sabe muy bien por qué, y la solución automática es siempre la misma: añadir más volumen. Más series, más ejercicios, más días, más de todo. Y lo curioso es que muchas veces el problema no es que falte trabajo, sino que el trabajo que ya hay no se está haciendo con la intensidad o la intención necesarias. Siempre pensamos si hacemos poco o mucho, pero nunca nos cuestionamos si lo que hacemos, lo hacemos bien o mal... lo cual es hasta más relevante.

Subir volumen sin saber apretar es como echar más gasolina a un coche que no pisa el acelerador. Haces más, sí, pero no mejor. El músculo no responde al número total de series por sí solo; responde a cuántas de esas series son realmente efectivas. Y una serie efectiva no es la que te cansa, es la que se acerca lo suficiente al fallo técnico como para obligar al músculo a adaptarse.

Aquí es donde mucha gente se autoengaña. Cree que está entrenando duro porque entrena mucho. Pero cuando miras de cerca, ves que la mayoría de las series se quedan lejísimos del fallo, con cargas cómodas, descansos eternos o técnica relajada o pésima que hace que el estímulo no vaya donde debe de ir. En ese contexto, añadir más volumen no soluciona nada; solo acumula fatiga inútil. El cuerpo no recibe un estímulo claro, solo fatiga general absurda,

Este error es especialmente común en intermedios, pero también aparece en avanzados mal gestionados. Se meten 18, 20 o incluso 25 series semanales para un músculo, pero pocas de esas series cuentan de verdad. El resultado es un cansancio constante, entrenos largos y la sensación de estar "siempre entrenando" sin ver mejoras claras. El cuerpo se acostumbra a ese volumen alto y deja de responder, porque la intensidad relativa nunca fue suficiente.

La solución no es bajar siempre el volumen, ni subirlo siempre. La solución es aprender a apretar antes de añadir. Antes de meter una serie más, hay que hacerse una pregunta incómoda: ¿estoy de verdad exprimiendo las series que ya hago? ¿Estoy llegando lo bastante cerca del fallo? ¿La técnica es exigente o cómoda? Muchas veces, solo con mejorar la calidad

del esfuerzo, el progreso vuelve sin tocar el volumen. Una serie que supera el umbral mínimo de estímulo, es una serie que produce mejoras, pero 10 series que no llegan al umbral mínimo de estímulo, es actividad física que no genera ninguna adaptación, solo gasto calórico.

Un ejemplo típico es alguien que hace 12 series de pecho a la semana, todas correctas, pero ninguna realmente exigente. Se estanca, sube a 16 series, sigue igual. Si en lugar de eso mantuviera las 12 series pero se acercara más al fallo en las últimas, probablemente vería cambios. El problema no era el número; era la intensidad real del estímulo.

Subir volumen tiene sentido cuando ya sabes apretar. Es decir, cuando tus series son de calidad, tu técnica es sólida y aun así el cuerpo deja de responder. En ese punto, añadir volumen puede aumentar la dosis de estímulo útil. Pero hacerlo antes es poner el carro delante de los bueyes. Primero aprendes a exigir, luego aprendes a acumular.

El mensaje de este punto es muy simple: más trabajo mal gestionado es una puta mierda, que desgasta y no da resultados positivos.

9.4. COPIAR A INFLUENCERS SIN TENER SU GENÉTICA NI SU FARMACOLOGÍA

Este error es relativamente nuevo, pero ya es uno de los más destructivos. Antes la gente copiaba al compañero grande del gimnasio; ahora copia a alguien con millones de seguidores, filtros, edición, contratos y, casi siempre, una realidad biológica muy distinta. Y luego se pregunta por qué no progresa igual. La respuesta es incómoda, pero sencilla: no estás jugando la misma partida.

El influencer no entrena para progresar como tú. Entrena para verse bien en cámara, para generar contenido y, muchas veces, para sostener un físico que no se ha construido solo con mancuernas y pollo. Esto no es una acusación moral; es una descripción de la realidad. Copiar su entrenamiento sin entender su contexto es como copiar la dieta de un piloto de Fórmula 1 para ir al trabajo en un utilitario. Puede que sea espectacular, pero no es adecuada para ti.

El primer problema aquí es la genética. Hay personas que toleran volúmenes altísimos, frecuencias absurdas y esfuerzos constantes sin romperse. No son la norma; son la excepción. El influencer medio que ves entrenando dos veces al día, seis o siete días por semana, suele tener una capacidad de recuperación muy por encima de la media. Tú, probablemente, no. Y no pasa nada. El error es ignorarlo y pensar que, si haces lo mismo, obtendrás el mismo resultado.

Aparte, el error es creerse lo que se pone en las redes, eso de que entrenan 6 días a la semana, doble sesión diaria, es fácil ponerlo en las redes sociales, pero no es tan fácil hacerlo. Y lo digo yo que lo intenté en mi época de mayor implicación.

El segundo problema, es la farmacología. Mucha gente sigue rutinas diseñadas para cuerpos que se recuperan con ayudas externas, aunque no siempre se diga de forma explícita. Eso cambia completamente las reglas del juego. Más volumen, más frecuencia y más intensidad

son tolerables cuando la recuperación está artificialmente acelerada. En un contexto natural o semi-natural, copiar eso es una receta perfecta para el estancamiento o la lesión. No porque seas débil, sino porque tu fisiología no está respaldada por los mismos recursos. Y dentro de este grupo, tampoco es lo mismo los que copian solo por imitación, es decir, un dopado que copia a otro dopado, ya que como los 2 se dopan, pues pueden hacer lo mismo. Esa mentalidad es absurda y pueril, ya que aunque 2 personas se dopen, hay una gran diferencia entre usar 500mg de testosterona semana, que usar 1500mg de testosterona con 1000mg de trembolona, además de GH y otras muchas sustancias. Los 2 se dopan, si... pero no al mismo nivel.

Otro punto crítico es que el contenido que ves no siempre refleja el entrenamiento completo. Ves una sesión brutal de pecho, con dropsets infinitos y caras de sufrimiento, pero no ves las semanas de ajuste, los días suaves, las descargas o el contexto global. Copias el fragmento más llamativo y lo conviertes en tu base. Eso es como copiar solo los finales de las películas y pensar que entiendes la historia.

Además, muchos influencers entrenan de forma muy específica para su estética concreta. Tienen puntos fuertes claros y puntos débiles que ya han trabajado durante años. Lo que para ellos es mantenimiento, para ti sería sobreentrenamiento. Lo que para ellos es accesorio, para ti debería ser prioritario. Copiar sin filtrar ignora completamente tu punto de partida, que es lo que más importa a la hora de progresar.

En la práctica, este error se ve así: gente con pocos años de entrenamiento metiendo volúmenes altísimos de brazos porque lo hace su referente, descuidando espalda y pierna; personas entrenando seis días sin poder recuperarse porque “así crecen los grandes”; rutinas llenas de técnicas intensivas cuando aún no dominan lo básico. El resultado suele ser el mismo: mucho cansancio, poca mejora y una sensación constante de “algo falla”.

La solución no es dejar de mirar a otros, sino aprender a traducir, no a copiar. En lugar de preguntar “¿qué hace?”, hay que preguntarse “¿por qué lo hace?” y “¿en qué contexto?”. Quizá ese influencer entrena con alta frecuencia porque su objetivo es mantener masa en definición extrema, no porque sea la mejor opción para crecer desde cero. Quizá usa cierto volumen porque su músculo ya está desarrollado y necesita más estímulo para mantenerlo. Sin ese filtro, copiar es absurdo. Que un principiante copie lo que hizo Coleman cuando ganaba los Olympics es absurdo, debería copiar en todo caso lo que hizo en su mismo nivel, y ni eso, ya que no tenían por qué tener el mismo contexto.

Un enfoque inteligente sería usar a los influencers como inspiración estética, no como plantilla de entrenamiento. Te pueden dar ideas de ejercicios, de énfasis muscular o de mentalidad, pero el sistema tiene que adaptarse a tu nivel, tu recuperación y tu vida.

No copies a nadie, míralos si te apetece, pero cada uno tiene su historia, y cada uno funcionamos distintos, las comparativas llevan a expectativas, y estas a desilusiones.

Capítulo 10

Mantener tu sistema a largo plazo sin quemarte

10.1. CÓMO INTRODUCIR VARIACIONES SIN ROMPER EL MÉTODO

Uno de los mayores miedos cuando alguien por fin tiene un sistema que funciona es este: “¿y ahora qué hago para no aburrirme sin joderlo?”. Porque sí, entrenar siempre igual acaba cansando la cabeza, aunque al cuerpo le venga bien. Y aquí es donde mucha gente comete el error final: confundir variación con cambio de sistema. Variar no es cambiarlo todo, variar es afinarlo con pequeños ajustes para poder seguir usando lo mismo durante años sin odiarlo.

Un método sólido no se rompe porque cambies un ejercicio, se rompe porque cambias la lógica que lo sostiene. El problema es que mucha gente no distingue una cosa de la otra. Cree que, si no cambia cosas visibles, está “estancado”, cuando en realidad lo que necesita no es novedad, sino oxígeno mental sin tocar la estructura base de lo que estás haciendo. El cuerpo necesita coherencia; la cabeza necesita cierta sensación de movimiento. El arte está en satisfacer a ambos sin que se maten entre sí. Es más, podrías establecer una parte fija, con el ejercicio principal siempre el mismo, y los accesorios más relevantes también, pero los más analíticos, esos últimos que no hace falta cuantificar su progreso si no quieres, los que adaptarás según estés, esos puedes cambiarlos más a menudo.

La primera idea que hay que dejar clara es esta: la variación siempre debe respetar el patrón y la intención. Cambiar un press por otro press, una tracción por otra tracción o una dominante de rodilla por otra dominante de rodilla es variar sin romper nada. Cambiar un patrón entero porque “me apetece probar” es empezar otra vez desde cero. El músculo no entiende de nombres de ejercicios, entiende de cómo se le aplica tensión. Mientras eso se mantenga, el método sigue intacto. Por eso, cambiar al final de bíceps el curl concentrado sentado, por curl predicador, pues no pasa nada, pero cambiar el volumen, ejercicios e intensidad a lo loco, sí.

Por ejemplo, pasar de un press inclinado con barra a un press inclinado con mancuernas no es un cambio de sistema; es una variación interna. Mantienes el patrón, el rango y la intención, pero cambias la sensación, la estabilidad y el estímulo fino. El cuerpo sigue trabajando en la misma dirección, pero la cabeza percibe algo nuevo. Eso es una variación inteligente. En cambio, pasar de un sistema estructurado a “esta semana pruebo esto que he visto” es romper el método, aunque lo disfraces de flexibilidad.

Otro punto clave es cuándo introducir la variación. No se varía cuando el sistema funciona bien y progresa; se varía cuando el estímulo empieza a perder frescura o cuando la cabeza empieza a sabotear la constancia. Cambiar cosas demasiado pronto suele ser una forma

elegante de huir de la parte aburrida del progreso, que es la repetición. Cambiar demasiado tarde, en cambio, suele venir acompañado de apatía, desgana o incluso pequeñas molestias. La variación bien usada es preventiva, no reactiva.

También hay que entender que no todo se varía a la vez. De hecho, ese es uno de los errores más comunes. Cambiar ejercicios, rangos, tempos, descansos y estructura en el mismo bloque es básicamente empezar otro programa. Si introduces variación, hazlo en una sola variable, manteniendo el resto estable. Así el cuerpo sigue entendiendo qué se le pide y tú puedes evaluar si ese cambio suma o resta.

En la práctica, una forma muy sana de introducir variación es hacerlo por capas. Primero puedes variar el ejercicio manteniendo rangos y progresión. En otro bloque, puedes mantener ejercicios y variar rangos de repeticiones. En otro, jugar ligeramente con tempos o pausas. Cada capa introduce novedad sin desmontar el edificio. El problema es que la gente suele tirar el edificio entero para cambiar el color de las paredes.

Otro aspecto importante es aceptar que no toda variación tiene que buscar más progreso. A veces la variación existe solo para mantener el sistema funcionando sin quemarte. Un ejercicio un poco más cómodo para las articulaciones, una variante más estable en una fase de estrés vital alto, un patrón que te resulta menos mentalmente pesado... todo eso no siempre te hace progresar más rápido, pero te permite seguir entrenando bien cuando de otra forma abandonarías o empezarías a hacer tonterías.

Aquí conviene desmontar otro mito: variar no significa entrenar más fácil. Significa entrenar más sostenible. Cambiar una sentadilla libre por una hack bien ejecutada es entender que quizá ahora mismo quieres seguir estimulando cuádriceps sin que tu espalda baja te pase factura. Eso no rompe el método; lo protege. El método se rompe cuando sigues forzando algo que ya no encaja solo porque “siempre se ha hecho así”.

La variación también puede ser temporal y estratégica. Hay momentos del año, del trabajo o de la vida donde no tiene sentido exprimir al máximo. Introducir variaciones más amables en esas fases no es retroceder; es ajustar el sistema a la realidad para no perderlo del todo. El error es creer que entrenar siempre tiene que sentirse igual de exigente para ser válido. El cuerpo no necesita siempre el mismo nivel de amenaza para mantenerse adaptado.

Un punto muy importante es que la variación no debe romper la trazabilidad del progreso. Si cambias tanto que no puedes comparar nada con lo anterior, has perdido el control del sistema. Una buena variación permite seguir midiendo, aunque sea de otra forma. Quizá no comparas kilos exactos, pero comparas control, repeticiones o esfuerzo relativo. Si no puedes medir nada, no sabes si sigues avanzando o solo estás entretenido.

En el fondo, introducir variaciones sin romper el método es un ejercicio de madurez. Es aceptar que el progreso real no necesita fuegos artificiales constantes, pero tampoco tiene por qué ser una condena mental. Un sistema duradero es el que genera adherencia, pero no se debe usar esto como excusa para hacer lo que nos salga de los cojones.

10.2. LEER ESTANCAMIENTOS SIN DRAMATIZAR

El estancamiento es inevitable. No es una señal de que lo estés haciendo mal, no es un castigo y, desde luego, no es el fin del progreso. Es simplemente parte natural del proceso cuando llevas tiempo entrenando. El problema no es estancarse; el problema es cómo reaccionas cuando ocurre. Y ahí es donde la mayoría pierde el norte, se les va la olla, y para solucionarlo toman medidas que lo empeoran todo más.

La gente suele vivir el estancamiento como un fracaso personal. De repente, una semana no subes pesos, otra tampoco, y el discurso interno se vuelve catastrofista: “ya no progreso”, “mi cuerpo se ha adaptado a todo”, “esto ya no funciona”. Y en lugar de analizar con calma, empiezan los cambios impulsivos: nueva rutina, más volumen, más días, más intensidad, más técnicas avanzadas... justo lo que menos falta hace en ese momento.

Lo primero que hay que entender es que no todo estancamiento es real. El rendimiento no es una línea recta; fluctúa. Dormir peor, más estrés, menos comida, más carga laboral... todo eso puede hacer que durante dos o tres semanas no avances o incluso rindas un poco peor. Eso no es un estancamiento estructural; es simplemente la vida pasando factura. Si reaccionas como si el sistema estuviera roto, lo acabas rompiendo tú. Lo que hay que ser consciente de que nos afectan al cabo del día multitud de estímulos, y no todos los días podemos rendir igual, una vez asumido esto, dejamos el drama para el cine, pues la vida pesa, y a veces mucho.

Un estancamiento real se caracteriza por persistencia, no por duración corta. No progresar durante una o dos semanas no significa nada. No progresar durante varias semanas seguidas, con buen descanso, buena comida y buen cumplimiento del plan, ahí sí empieza a ser información útil. El error es no distinguir entre una cosa y la otra. El cuerpo no funciona a ritmo semanal; funciona a ritmos más largos, sobre todo cuando ya no eres principiante.

Otro punto clave es entender qué se ha estancado exactamente. Mucha gente dice “estoy estancado” cuando en realidad solo se ha estancado un ejercicio concreto, o una variable concreta. Puede que no subas cargas, pero sí mejores repeticiones, técnica o control. Puede que un patrón esté parado, pero otros sigan avanzando. Leer el estancamiento como algo global cuando no lo es lleva a decisiones exageradas.

Aquí es donde entra la lectura fría de datos, aunque sean pocos. No hace falta ser un obseso del registro, pero sí tener referencias claras. Si no sabes exactamente qué no progresa, no puedes saber qué tocar. Cambiar todo “por si acaso” es la forma más rápida de convertir un pequeño bache en un problema serio.

También es importante entender que hay estancamientos que no se solucionan empujando más, sino quitando presión. En muchas ocasiones, el cuerpo no progresa porque está saturado de fatiga, no porque falte estímulo. Y aquí aparece uno de los errores más comunes: asumir siempre que el estancamiento se debe a hacer poco. Muchas veces se debe a hacer demasiado durante demasiado tiempo sin pausa real. Normalmente, una persona se estanca por que se acomoda, y el cree que lo esta dando todo, cuando ya todo es una rutina que

perdió la parte observacional, y deja de fijarse en si de verdad está haciendo todo como debe, cuando nos relajamos, dejamos de progresar, aunque en nuestras cabezas, sigamos dándolo todo, no es así.

Leer un estancamiento de forma madura implica hacerse preguntas incómodas pero necesarias. ¿Estoy durmiendo igual que cuando progresaba? ¿Estoy comiendo acorde a mi objetivo? ¿Estoy entrenando siempre cerca del límite? ¿He metido demasiadas cosas “extra” últimamente? Muchas veces, el estancamiento no es un fallo del sistema, sino una señal de ajuste. Ignorarla y seguir apretando suele empeorar la situación.

Otro aspecto que conviene normalizar es que no todo estancamiento requiere acción inmediata. A veces la mejor decisión es mantener el plan y observar un poco más. El cuerpo no responde siempre cuando tú quieres; responde cuando puede. Forzar cambios constantes por impaciencia genera más inestabilidad que progreso. Aprender a tolerar pequeñas mesetas sin entrar en pánico es una de las habilidades más valiosas a largo plazo.

Hay que dejar claro también que estancarse no significa ir hacia atrás. Mantener durante un tiempo lo que has ganado ya es una victoria, aunque mentalmente no se perciba así. Mucha gente vive obsesionada con mejorar siempre y no valora que conservar rendimiento y masa muscular en contextos difíciles ya es progreso encubierto. El dramatismo viene de expectativas poco realistas, no de la realidad fisiológica.

Una lectura inteligente del estancamiento suele seguir una secuencia sencilla. Primero, comprobar si es real o circunstancial. Segundo, ver si afecta a todo o solo a partes concretas. Tercero, revisar recuperación antes de tocar estímulo. Y solo después, si hace falta, ajustar variables concretas. Saltarse pasos y pasar directamente al caos es lo que convierte un estancamiento normal en un problema mayor.

10.3. FASES DE MANTENIMIENTO Y MINI-VOLÚMENES

Una de las mayores mentiras que se ha contado en el mundo del entrenamiento es que siempre hay que estar “progresando”. Subiendo pesos, añadiendo series, mejorando marcas, se ha dicho que el secreto es la progresión continua de cargas, y la gente se ha rayado con eso. Como si el cuerpo fuese una empresa obligada a crecer trimestre tras trimestre. La realidad es bastante menos glamurosa y mucho más humana, hay fases en las que mantener ya es ganar, y no entender esto es una de las formas más rápidas de quemarte.

Las fases de mantenimiento son una herramienta estratégica para consolidar adaptaciones, bajar fatiga y permitir que el sistema vuelva a ser sensible al estímulo. El problema es que mucha gente solo descansa cuando ya está roto, y eso no es estrategia, es improvisar como salir de un estado ya jodido. Lo ideal debería de ser planificar los descansos, o las épocas de mantenimiento para evitar acabar rompiendo.

Mantener no significa entrenar sin intención. Significa darle al cuerpo lo justo para no perder, sin exigirle que se adapte más. Y lo curioso es que, cuando se hace bien, muchas veces el

cuerpo incluso mejora ligeramente en rendimiento o sensaciones, porque por fin tiene espacio para recuperarse de verdad. El mantenimiento no es estancamiento; es estabilización. De hecho piensa una cosa, te puedes tirar meses dándolo todo sin progresar, y cuando te dicen de bajar el ritmo, para mantener (es decir, seguir como estabas, pero sin tanto desgaste), parece una humillación. Esto es por qué tenemos arraigado muy adentro la exaltación del esfuerzo, y si hacemos menos de lo que podemos, nos sentimos mal, pero a veces es lo más inteligente. De hecho, creo que saber jugar con esta variable, es lo que hace que haya gente que progrese sin apenas efectos indeseados como lesiones, o desgastes por sobreuso.

Aquí entra el concepto de mini-volumen, que es clave para la sostenibilidad a largo plazo. Un mini-volumen no es dejar de entrenar, ni entrenar “a medias”. Es reducir el volumen total a lo mínimo necesario para conservar masa muscular y fuerza, manteniendo la intensidad razonable. En otras palabras, haces menos series, pero sigues entrenando con cabeza. El músculo recibe el mensaje de “esto sigue siendo importante”, pero el sistema deja de estar bajo amenaza constante. Es decir, mantienes mientras descansas. Esto serían las famosas épocas de descarga.

La literatura científica es bastante clara en esto, aunque no hace falta ponerse académico. Sabemos que la cantidad de volumen necesaria para mantener es muy inferior a la necesaria para ganar. En muchos casos, con un tercio o incluso menos del volumen previo es suficiente para conservar masa muscular durante semanas. El cuerpo no borra adaptaciones de un día para otro, salvo que lo abandones por completo.

En la práctica, una fase de mantenimiento suele aparecer en momentos muy concretos: épocas de mucho estrés laboral, falta de sueño, bajadas calóricas, viajes, lesiones leves o simplemente saturación mental. Ignorar estas fases y seguir apretando “porque toca” es una forma muy elegante de acabar entrenando peor o directamente dejando de entrenar. Ajustar el sistema en esos momentos es inteligencia, no debilidad.

Un error común es pensar que mantenimiento significa entrenar flojo. No. Significa entrenar menos, no peor. Mantienes ejercicios clave, mantienes cargas relativamente altas, pero reduces series y accesorios. El entrenamiento se vuelve más directo, más limpio y menos agotador. De repente, sesiones que antes duraban hora y media pasan a durar 45–60 minutos, y el cuerpo lo agradece. No porque seas vago, sino porque estabas acumulando más fatiga de la necesaria.

Para aterrizar esto, un ejemplo sencillo de transición podría ser el siguiente: vienes de un bloque donde hacías 12–15 series semanales por músculo. En una fase de mantenimiento bajas a 4–6 series bien ejecutadas, manteniendo cargas y técnica. No buscas progresar, buscas no perder. Y, paradójicamente, muchas veces sales de esa fase con mejores sensaciones y más ganas de volver a empujar.

Las descargas también son una herramienta brutal para salir de estancamientos sin tocar todo lo demás. En lugar de cambiar rutinas, ejercicios y estructuras, reduces volumen durante unas semanas, dejas que la fatiga baje y luego vuelves a subir poco a poco. El estímulo vuelve a

“sentirse” fuerte, no porque hayas cambiado nada, sino porque el cuerpo vuelve a estar receptivo. Esto es mucho más eficaz que reinventar el sistema cada vez que algo se frena.

Otro punto importante es el impacto mental. Vivir siempre en modo progreso es agotador. Siempre hay presión, siempre hay expectativas, siempre hay una sensación de que “deberías estar haciendo más”. Las fases de mantenimiento rompen ese bucle. Te permiten entrenar sin la carga psicológica de tener que mejorar cada semana. Y eso, a largo plazo, salva más sistemas de entrenamiento que cualquier técnica avanzada.

Aquí conviene dejar algo claro: el mantenimiento no es indefinido. No es el destino final, es un tramo del camino. Se entra cuando hace falta y se sale cuando el contexto lo permite. El error no es mantener; el error es no saber cuándo hacerlo o usarlo como excusa para no volver a apretar nunca. Pero eso no invalida la herramienta, solo demuestra un mal uso.

No todo momento de tu vida está hecho para progresar, pero muchos sí están hechos para conservar sin perder. Y quien aprende a usar fases de mantenimiento y mini-volúmenes entrena más años, con menos frustración y con mejores resultados acumulados.

10.4. ENTRENAR TODA LA VIDA SIN QUE TU SISTEMA SEA UNA CÁRCEL MENTAL

Hay un momento, tarde o temprano, en el que el entrenamiento deja de ser el centro de tu vida. No porque no te importe, sino porque la vida se llena de más cosas. Trabajo, familia, problemas reales, responsabilidades que no entienden de periodizaciones ni de semanas perfectas. Y aquí es donde muchos sistemas, que sobre el papel eran “óptimos”, se convierten en una cárcel mental. Cuando no puedes cumplirlos al 100 %, te generan culpa, ansiedad o la sensación de que todo se ha ido a la mierda. Y ese es el principio del abandono.

Entrenar toda la vida no significa entrenar siempre igual, ni entrenar siempre duro, ni entrenar siempre motivado. Significa tener un sistema que no te exija ser otra persona para poder sostenerlo. Si tu método solo funciona cuando duermes ocho horas, comes perfecto y no tienes estrés, no es un método; es una fantasía. La vida real es desordenada, y el entrenamiento que dura es el que encaja dentro de ese desorden, no el que lucha contra él. Puedes estar centrado en entrenar al 100% un tiempo, pero créeme, la vida siempre acaba pudiendo más que tú.

Uno de los mayores errores conceptuales es creer que un buen sistema es rígido. En realidad, un buen sistema es estable pero flexible. Tiene unas reglas claras, pero permite excepciones sin que todo se derrumbe. Si un día no entrenas, no pasa nada. Si una semana bajas el ritmo, no pasa nada. Si durante un mes entrenas en modo mantenimiento, no pasa nada. El sistema no se rompe porque no cumplas; se rompe cuando te castigas mentalmente por no cumplir.

Aquí hay una idea clave que muy poca gente interioriza, el entrenamiento no es tu identidad completa. Es una parte importante de tu vida, sí, pero no puede ser la única fuente de validación personal. Cuando tu autoestima depende de tus marcas, de tu físico o de no fallar

nunca una sesión, cualquier contratiempo se vive como un ataque personal. Y así no se puede entrenar toda la vida. Así se entrena unos años... y luego se quema todo.

Un sistema sostenible entiende que habrá fases donde entrenes por ambición y fases donde entrenes por inercia saludable. Y ambas son válidas. No todo entreno tiene que ser una declaración de intenciones. Muchos entrenos simplemente tienen que cumplir una función básica: mantenerte activo, fuerte y conectado contigo mismo. Eso ya es muchísimo, aunque no lo parezca cuando lo comparas con tu mejor versión pasada.

También es importante desmontar la idea de que “si no sigo el plan perfecto, no sirve”. Eso es pensamiento de todo o nada, y es veneno a largo plazo. Un sistema adulto funciona incluso cuando se ejecuta al 70 %. Porque está diseñado para sumar con el tiempo, no para impresionar en el corto plazo. El que solo sabe entrenar al 100 % suele acabar entrenando al 0 %.

Entrenar toda la vida implica aceptar que tú cambias, y que tu sistema tiene que cambiar contigo. No entrenas igual a los 20 que a los 30, ni a los 40, ni a los 50. Y no pasa nada. Cambiar el enfoque no es traicionar el método; es mantener vivo el propósito. El músculo, la fuerza y la salud son medios, no fines en sí mismos. Si se convierten en una fuente constante de presión, dejan de cumplir su función.

Otro aspecto fundamental es aprender a desdramatizar los retrocesos. Habrá épocas donde pierdas algo de masa, algo de fuerza o algo de forma. Es inevitable. Pensar que eso invalida todo lo anterior es una visión infantil del proceso. Cuanto más lejos lleves tu físico, más periodos de retroceso tendrás, ya que cuanto más alto es el nivel, más cuesta mantenerlo. El cuerpo recuerda. Recuperar lo perdido suele ser mucho más rápido que construir desde cero. Lo que no se recupera tan fácil es la motivación cuando te castigas por cada bajón.

Un sistema que no es una cárcel mental es aquel que te permite seguir entrenando incluso cuando no estás en tu mejor momento. Que no te exige heroicidades, pero tampoco te invita a la dejadez. Que te da estructura sin asfixiarte. Que te recuerda que entrenar es una herramienta para vivir mejor, no una obligación que te esclaviza.

El mejor sistema de entrenamiento es el que sigues usando dentro de diez años. No el más duro, no el más técnico, no el más “científico”. El que encaja con tu cabeza, con tu cuerpo y con tu vida real. Si consigues eso, el progreso llega solo, porque el tiempo deja de ser tu enemigo y pasa a ser tu aliado.

Capítulo 11

Periodización práctica: carga, sobrecarga y descarga (cómo progresar sin romperte)

11.1. COMO ATERRIZAR TODO LO ANTERIOR

Si todo lo anterior habla de qué hacer dentro de una semana, la periodización habla de qué hacer a lo largo de los meses. Y aquí es donde muchos sistemas “buenos” se vienen abajo porque se aplican como si el cuerpo pudiera rendir siempre igual. No puede. El cuerpo progresa por acumulación de estímulos y gestión de fatiga, no por heroicidades aisladas ni por entrenar siempre al mismo nivel.

La periodización no es algo reservado a atletas profesionales ni a libros de ciencias del deporte. Es simplemente aceptar que no puedes apretar igual todo el tiempo, y que para progresar de verdad necesitas fases donde acumulas trabajo y fases donde permites que ese trabajo se convierta en adaptación. Si no hay contraste entre fases, no hay progreso sostenible.

Este tema se basa en tres bloques muy claros y muy humanos: periodo de carga, periodo de sobrecarga y periodo de descarga. No como compartimentos estancos, sino como partes de un mismo ciclo lógico.

PERIODO DE CARGA

El periodo de carga es la base de todo el sistema. Es la fase donde entrenas duro pero controlado, con un volumen y una intensidad que te permiten progresar semana a semana sin que la fatiga se dispare. Aquí no se busca exprimerte, se busca crear un estímulo sólido y repetible.

En esta fase, el cuerpo todavía es capaz de recuperarse razonablemente bien entre semanas. No sales fresco como una rosa, pero tampoco arrastras una sensación constante de agotamiento. El rendimiento es estable, las marcas suben poco a poco y las sesiones se sienten “exigentes pero manejables”. Si esta fase está bien diseñada, es donde más tiempo deberías pasar a lo largo del año.

El error típico aquí es confundir carga con sobrecarga. La carga no es ir siempre al límite, ni meter todo el volumen que “en teoría” toleras. Es hacer lo suficiente para progresar sin hipotecar el futuro. Muchas personas progresan muy bien durante esta fase y la rompen prematuramente por impaciencia, queriendo acelerar algo que ya estaba funcionando.

A nivel práctico, un periodo de carga suele caracterizarse por:

- Volumen moderado y estable
- Progresión clara pero conservadora
- Zonas de esfuerzo controladas
- Sensación de poder entrenar bien varias semanas seguidas

Es el periodo donde afinas técnica, consolidas patrones y construyes la base sobre la que luego podrás apretar más.

PERIODO DE SOBRECARGA: APRETAR SABIENDO QUE NO TE VAS A RECUPERAR DEL TODO

La sobrecarga no es “entrenar más fuerte porque sí”. Es aumentar deliberadamente la dosis de trabajo, sabiendo que esa dosis va a generar una fatiga acumulativa que no se va a resolver semana a semana. Y esto es clave: aquí aceptas conscientemente que no vas a estar al 100 % durante un tiempo.

Este periodo existe para forzar adaptaciones que no aparecerían con una carga cómoda. Aquí se puede aumentar el volumen, la densidad, la frecuencia o incluso el número de series cercanas al fallo. No todo a la vez, pero sí lo suficiente como para que el cuerpo empiece a “quejarse” en forma de cansancio acumulado, rendimiento más plano o necesidad mayor de descanso.

Y ojo, esto no es una señal de que lo estés haciendo mal. En este periodo, sentirte progresivamente más cargado es parte del plan. El problema no es la fatiga; el problema es no saber qué hacer con ella. La sobrecarga bien aplicada no busca que mejores cada semana, busca acumular estímulo para que luego se materialice.

En la práctica, un periodo de sobrecarga suele sentirse así:

- Las primeras semanas aún progresas
- Luego el progreso se ralentiza
- Mantener rendimiento ya cuesta
- Aparece sensación de cansancio global

Si alguien entra en pánico aquí y cambia todo, rompe el ciclo. Si entiende que esta fase es temporal y controlada, el sistema funciona.

PERIODO DE DESCARGA: CUANDO EL CUERPO HACE SU PARTE

La descarga es la fase más infravalorada y, paradójicamente, la que convierte todo lo anterior en resultados reales. Aquí no se progresa entrenando más; se progresa dejando que el cuerpo se recupere del estrés acumulado. Es el momento en el que la fatiga baja y la adaptación aparece.

Descargar no es dejar de entrenar ni “tirar la toalla”. Es bajar el volumen, reducir la exigencia y mantener estímulos mínimos, permitiendo que el sistema nervioso, muscular y mental se normalicen. En esta fase, muchas personas notan que de repente se sienten más fuertes, más ligeras o con mejores sensaciones, aunque estén entrenando menos. No es magia; es

fisiología.

Un error común es hacer descargas demasiado cortas o demasiado suaves por miedo a “perder”. El cuerpo no pierde en una semana bien planteada. Lo que pierde es la fatiga, y eso es justo lo que necesitas. Otro error es no descargar nunca y vivir permanentemente en sobrecarga, esperando resultados que nunca terminan de aparecer.

Una descarga bien hecha suele implicar:

- Reducción clara del volumen
- Intensidad moderada
- Sensación de salir fresco del entreno
- Mejora progresiva de sensaciones

Y, lo más importante, preparar el cuerpo para el siguiente ciclo, no demostrar nada en ese momento.

CÓMO ENCAJAN ESTAS FASES EN LA VIDA REAL

La clave de este tema es entender que no entrenas por semanas, entrenas por ciclos. Un ciclo puede durar 6, 8 o 12 semanas, dependiendo del nivel y del contexto, pero siempre debería tener esta lógica interna: primero construyes, luego aprietas, luego asimilas.

No todos los ciclos tienen que tener una sobrecarga muy agresiva, ni todas las descargas tienen que ser iguales. Lo importante es que exista intencionalidad. Que sepas cuándo estás acumulando trabajo, cuándo estás forzando límites y cuándo estás permitiendo que el cuerpo respire. Sin eso, el entrenamiento se convierte en un bucle plano.

La gran ventaja de este enfoque es que quita ansiedad. Ya no te preocupa no progresar una semana, porque sabes en qué fase estás. Ya no entras en pánico cuando te notas cansado, porque entiendes que forma parte del proceso. Y ya no sientes culpa cuando bajas el ritmo, porque sabes que es justo lo que toca.

Se progresa entrenando con fases. El cuerpo necesita estímulo, pero también necesita descanso. Y cuando ambos se organizan con cabeza, el progreso deja de ser una lucha constante y pasa a ser una consecuencia natural del sistema.

11.2. APLICACIÓN PRÁCTICA DE LA PERIODIZACIÓN: CUÁNTO TRABAJO EN CADA FASE Y CÓMO ENCAJARLO EN TU VIDA

La periodización solo empieza a tener sentido cuando deja de ser un concepto abstracto y se convierte en decisiones cuantificables. Cuántas series, cuántas semanas, con qué frecuencia y, sobre todo, en qué momento vital encaja cada fase. Porque entrenar no ocurre en el vacío; ocurre entre trabajo, familia, estrés, vacaciones y épocas donde puedes volcarte más o menos.

Antes de entrar en números, hay una idea que conviene dejar clara desde el principio: no existe un volumen “perfecto”, existe un volumen suficientemente estimulante y recuperable en ese momento. Los rangos que vamos a usar no son magia ni para todos, ni para todos los contextos; son zonas donde la evidencia y la práctica coinciden bastante bien para la mayoría de personas entrenadas.

PERIODO DE CARGA: LA ZONA BASE DONDE PASA CASI TODO

El periodo de carga es el que deberías vivir la mayor parte del año. Aquí entrenas con intención, progresas poco a poco y el cuerpo es capaz de recuperarse razonablemente bien semana tras semana. No estás fresco como en una descarga, pero tampoco arrastras fatiga crónica.

A nivel de volumen, para la mayoría de personas naturales o con ayudas muy moderadas, este periodo suele funcionar bien en estos rangos:

- Grupos musculares grandes (pectoral, espalda, cuádriceps):

10–14 series efectivas semanales

- Grupos musculares pequeños (bíceps, tríceps, deltoides lateral):

8–12 series efectivas semanales

Estas series deben ser series de verdad, es decir, series relativamente cercanas al fallo técnico, bien ejecutadas y con carga suficiente como para que cuenten. Aquí no entra el calentamiento ni el volumen de relleno.

En cuanto a la frecuencia, el periodo de carga es muy flexible:

- Frecuencia 2 suele ser la más eficiente y fácil de gestionar
- Frecuencia 1 puede funcionar si las sesiones están bien planteadas
- Frecuencia 3 solo en músculos muy rezagados o en personas con buena recuperación

Este periodo es ideal para épocas de rutina estable, trabajo normal, sueño decente y vida relativamente predecible. No es el momento de hacer locuras, es el momento de construir sin ruido.

PERIODO DE SOBRECARGA: CUANDO SUBES LA APUESTA A SABIENDAS

El periodo de sobrecarga no es obligatorio, pero es muy útil cuando quieres forzar adaptaciones nuevas, y pasar a un nivel superior. Aquí subes deliberadamente la cantidad de trabajo, sabiendo que esa fatiga no se va a limpiar del todo cada semana. Es una fase temporal y consciente, no un estado permanente.

A nivel de volumen, la sobrecarga suele implicar un aumento de aproximadamente un 20–40 % respecto al periodo de carga:

- Grupos musculares grandes:

14–20 series efectivas semanales

- Grupos musculares pequeños:

12–16 series efectivas semanales

No hace falta (ni conviene) llevar todos los músculos a sobrecarga a la vez. De hecho, lo más inteligente es sobrecargar solo uno o dos grupos musculares, manteniendo el resto en volumen de carga o incluso ligeramente por debajo. Esto permite focalizar recursos y no colapsar el sistema entero.

En esta fase, la frecuencia suele mantenerse igual que en carga (normalmente frecuencia 2), pero se puede aumentar ligeramente la densidad o añadir alguna sesión extra si el contexto lo permite.

Este periodo encaja muy bien en épocas donde puedes volcarte más: menos estrés laboral, más tiempo para dormir, mejor organización de comidas, etapas del año donde el entrenamiento es una prioridad real. Intentar entrar en sobrecarga en plena época caótica es buscar problemas.

PERIODO DE DESCARGA: CUANDO BAJAS PARA QUE TODO SUBA DESPUÉS

La descarga es la fase donde el cuerpo asimila lo acumulado. Aquí no se busca progresar, se busca bajar fatiga sin perder adaptación. Y para eso no hace falta entrenar mucho.

A nivel de volumen, una descarga eficaz suele moverse en estos rangos:

- Grupos musculares grandes:

4–8 series efectivas semanales

- Grupos musculares pequeños:

4–6 series efectivas semanales

Esto suele representar una reducción del 40–60 % del volumen previo, manteniendo cargas moderadas y buena técnica. No es entrenar flojo, es entrenar lo justo.

La frecuencia puede bajar sin problema:

- Frecuencia 1 suele ser más que suficiente
- Sesiones más cortas
- Sensación de salir fresco

Aquí es donde encaja perfectamente hacer coincidir descargas con vacaciones, fiestas, viajes o semanas raras. En lugar de desaparecer o entrenar mal, usas esa época como descarga estratégica. El sistema no solo no se rompe, sino que se fortalece.

EJEMPLO PRÁCTICO: PECTORAL A LO LARGO DE UN CICLO

Vamos a ponerlo en contexto real con pectoral, para que se vea cómo encaja todo.

PERIODO DE CARGA (6–8 semanas)

Objetivo: progresar sin saturar

Volumen total: 12 series semanales

Frecuencia: 2

Ejemplo:

- Día 1:

Press inclinado barra 3 series

Aperturas máquina 3 series

- Día 2:

Press plano mancuernas 3 series

Cruces en poleas 3 series

Sensaciones: exigente pero recuperable, progresión lenta pero constante.

PERIODO DE SOBRECARGA (3–5 semanas)

Objetivo: forzar adaptación

Volumen total: 16–18 series semanales

Frecuencia: 2

Ejemplo:

- Día 1:

Press inclinado barra 4 series

Press plano máquina 3 series

Aperturas 2 series

- Día 2:

Press plano mancuernas 4 series

Cruces poleas 3 series

Sensaciones: cansancio acumulado, progresión más lenta, mantener rendimiento ya cuesta.

PERIODO DE DESCARGA (1–2 semanas)

Objetivo: asimilar

Volumen total: 6 series semanales

Frecuencia: 1

Ejemplo:

- Un solo día:

Press máquina 3 series

Cruces poleas 3 series

Sensaciones: ligereza, mejor bombeo, ganas de volver a entrenar fuerte.

No entrenas siempre igual porque no siempre estás en el mismo momento de tu vida.

La periodización no es rigidez, es inteligencia aplicada al tiempo.

Cuando entiendes cuánto trabajo toca en cada fase y aprendes a encajarlo con tu realidad (épocas buenas, épocas caóticas, vacaciones), el entrenamiento deja de ser una pelea constante y se convierte en un sistema que juega a tu favor, no en tu contra.

EJEMPLO DE PLANIFICACIÓN ANUAL REAL (CARGA – SOBRECARGA – DESCARGA)

Piensa este año como bloques que se repiten, no como una línea recta infinita. No buscamos progresar todas las semanas del año; buscamos progresar varias veces al año y no perder lo ganado el resto del tiempo. Eso ya te pone por delante del 90 % de la gente.

ESTRUCTURA GENERAL DEL AÑO

Un esquema muy funcional para la mayoría sería este:

- Bloque de carga: 6–8 semanas
- Bloque de sobrecarga: 3–4 semanas
- Bloque de descarga: 1–2 semanas

Eso hace ciclos de unas 10–14 semanas. En un año caben perfectamente 3–4 ciclos bien hechos, que es muchísimo más efectivo que intentar apretar 52 semanas seguidas.

CICLO 1 (ENERO – MARZO)

Época típica de rutina estable, trabajo ordenado, menos eventos sociales.

CARGA (8 semanas)

Objetivo: volver a coger ritmo, progresar sin prisas.

- Volumen general:
- Grandes: 10–14 series
- Pequeños: 8–12 series
- Frecuencia: mayoritariamente 2
- Sensación: entrenos exigentes pero “limpios”

Aquí construyes base. No fuerzas nada. Si mejoras, perfecto; si alguna semana solo mantienes, también.

SOBRECARGA (4 semanas)

Objetivo: exprimir un poco más.

- Subes volumen solo en 1–2 grupos prioritarios

- Ejemplo: pectoral y espalda pasan a 16–18 series
- El resto se queda en volumen de carga

Empieza a notarse cansancio. No pasa nada. Está planeado.

DESCARGA (1 semana)

Objetivo: asimilar.

- Volumen al 40–50 %
- Sesiones cortas
- Sales con ganas de entrenar

CICLO 2 (ABRIL – JUNIO)

Época aún productiva, pero ya empieza más movimiento social.

CARGA (6 semanas)

Objetivo: consolidar y seguir sumando.

- Volumen parecido al ciclo anterior
- Quizá cambias algunos ejercicios, no la estructura
- Mantienes progresión conservadora

SOBRECARGA (3 semanas)

Objetivo: último empujón antes del verano.

- Sobrecargas menos tiempo
- Puede ser solo un grupo muscular
- Mucha atención a recuperación

DESCARGA (1–2 semanas)

Aquí encaja perfecto con:

- Puentes
- Viajes
- Eventos
- Alguna semana rara de trabajo

No te sientes culpable: está dentro del plan.

CICLO 3 (JULIO – AGOSTO)

Verano, calor, vacaciones, horarios caóticos.

MANTENIMIENTO / MINI-VOLUMEN (6–8 semanas)

Aquí no buscamos grandes progresos.

- Volumen:
- Grandes: 6–8 series

- Pequeños: 4–6 series
- Frecuencia: 1–2
- Entrenos más cortos

Objetivo: no perder, llegar a septiembre con el cuerpo entero y la cabeza fresca. Muchísima gente gana más músculo anual haciendo esto bien que intentando apretar en verano.

CICLO 4 (SEPTIEMBRE – NOVIEMBRE)

Vuelta a la rutina, uno de los mejores momentos del año para progresar.

CARGA (6–8 semanas)

Objetivo: volver a construir fuerte.

- Volúmenes como en ciclo 1
- Muy buena respuesta fisiológica
- Progresión clara

SOBRECARGA (3–4 semanas)

Objetivo: segundo gran empujón anual.

- Sobrecarga estratégica
- No todos los músculos a la vez
- Mucha intención, poco ego

DESCARGA (1 semana)

Antes de entrar en el último tramo del año.

CICLO 5 (DICIEMBRE)

Navidades, cenas, estrés social, horarios raros.

DESCARGA + MANTENIMIENTO (3–4 semanas)

Objetivo: sobrevivir sin perderlo todo.

- Volumen bajo
- Entrenos simples
- Sin presión

Llegas a enero:

- Sin lesiones
- Sin agotamiento
- Con ganas reales de entrenar

RESUMEN PARA QUE LO ENTIENDAN DE UNA VEZ

- No se progresa todo el año
- No se sobrecarga todo el año

- No se descarga “cuando estás roto”
- Se planifica cuándo apretar y cuándo aflojar

El que hace esto durante 3–5 años tiene un físico que parece “constante”, pero en realidad es acumulativo. El que no, vive haciendo siempre lo mismo, pasan los años y esta exactamente igual, y eso con el tiempo trae un problema asociado, y es que dejas la práctica, por falta de motivación.

Nota final del autor

Soy consciente de que lo expuesto en este libro está bien dentro de un marco teórico, pero la vida es tan cabrona, que hará que haya que modificarlo todo.

No pasa nada, así esta bien, he tratado de hacer ver que habrá mil cosas que nos hagan tener que cambiar los planes, aún así, si lo llevas a la práctica, veras que hay muchas más de las que te pude hacer ver, lesiones, una gripe, la muerte de un familiar, ruptura amorosa... son todo ello cosas que afectan a la planificación.

Aun así, es mejor tener un guion, el cual luego lo reescribirás mil veces, pero te dará una dirección clara, sino no rescribirás nada, pero no tendrás ninguna dirección, solo entrenaras por inercia.

¿Yo hice esto en toda mi carrera deportiva? Evidentemente no, me vi obligado a seguirlo, cuando normalice tantos hábitos malos, que yo mismo me di cuenta de que me estaba boicoteando en progreso, todo era inercia, nada era con un objetivo controlado y medible. A veces, sin darnos cuenta, vamos desviándonos del camino muy poco, un poquito que ni percibimos, pero que acumulativamente acaba siendo mucho, y cuando te sientas a analizar, descubres que has normalizado cosas que hace 7 años ni concebías.

Esto me paso mucho con la fuerza, empecé a mover kilos y kilos, sin fijarme en la técnica, y cuando quise darme cuenta me había roto todos los músculos que se puede uno romper, fui normalizando hacer el burro, es por eso, que no os dejéis llevar así por la rutina, que cada día, que cada entrenamiento, valga para algo, y para ello hay que dotarlo de un significado.

Espero que con esto seáis capaz de programar un entrenamiento para el largo plazo, ahora lo veréis complicado, pero sigue estos pasos.

Piensa que quieres, el objetivo

Coge un papel, y divídelo en 4 o 5 periodos

Cada uno de esos periodos, divídelo en otros 3, carga, sobrecarga y descarga

Cada periodo de esos, determina el trabajo útil

Una vez hecho eso, selecciona los ejercicios como aquí te enseñe, y distribuyes las series útiles en esos ejercicios

Solapa lo que te ha salido, pruébalo, aprende, equivócate, corrige, y en menos de lo que crees, saldrá solo

Un saludo amigos, y espero veros pronto en otro libro.

Bibliografía y lecturas de referencia

ENTRENAMIENTO DE FUERZA E HIPERTROFIA

Schoenfeld, B. J. Science and Development of Muscle Hypertrophy. Human Kinetics. Referencia clave para entender hipertrofia, volumen, tensión mecánica, proximidad al fallo y mecanismos de crecimiento muscular. Gran parte del enfoque práctico del libro se apoya en estos principios.

Schoenfeld, B. J., Ogborn, D., & Krieger, J. W. "Dose-response relationship between weekly resistance training volume and increases in muscle mass". Journal of Sports Sciences. Base para los rangos de volumen propuestos (carga, sobrecarga y mantenimiento).

Helms, E. R., Zourdos, M. C., Storey, A., & Aragon, A. A. "Application of the repetitions in reserve-based rating of perceived exertion scale for resistance training". Strength and Conditioning Journal. Fundamental para el uso práctico de RIR, autorregulación y zonas de esfuerzo explicadas en el libro.

Morton, R. W., et al. "Neither load nor systemic hormones determine resistance training-mediated hypertrophy". Journal of Applied Physiology. Soporte para desmontar mitos sobre cargas absolutas, hormonas agudas y la obsesión con entrenar siempre pesado.

VOLUMEN, FATIGA Y PERIODIZACIÓN

Israetel, M., Hoffman, J. R., & Smith, C. M. Scientific Principles of Hypertrophy Training. Renaissance Periodization. Referencia clara para entender volumen mínimo efectivo, volumen máximo recuperable, acumulación de fatiga y fases de descarga.

Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics. Clásico imprescindible para entender carga, adaptación, periodización y gestión del estrés a medio y largo plazo.

Issurin, V. B. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Ultimate Athlete Concepts. Base teórica de los bloques de carga, sobrecarga y descarga, adaptados en el libro a población no competitiva.

RECUPERACIÓN, FATIGA SISTÉMICA Y AUTORREGULACIÓN

Meeusen, R., et al. "Prevention, diagnosis, and treatment of the overtraining syndrome". European Journal of Sport Science. Referencia clave para entender cuándo el cansancio deja de ser adaptativo y pasa a ser limitante.

Bishop, D. J., Jones, E., & Woods, D. R. "Recovery from training: a brief review". Journal of Strength and Conditioning Research. Apoya la importancia de las fases de mantenimiento, descarga y ajuste del entrenamiento según contexto vital.

NEUROFISIOLOGÍA, SISTEMA NERVIOSO Y RENDIMIENTO

Behm, D. G., & Sale, D. G. "Intended rather than actual movement velocity determines velocity-specific training response". Journal of Applied Physiology. Soporte para la importancia de la intención, la calidad del esfuerzo y no solo el peso movido.

Enoka, R. M., & Duchateau, J. "Muscle fatigue: what, why and how it influences muscle function". Journal of Physiology. Clave para entender la diferencia entre fatiga local y fatiga sistémica, muy presente en

el libro.

APLICACIÓN PRÁCTICA Y ENTRENAMIENTO A LARGO PLAZO

Rhea, M. R., & Alderman, B. L. "A meta-analysis of periodized versus nonperiodized strength and power training programs". Research Quarterly for Exercise and Sport. Respalda el uso de estructuras organizadas frente a entrenar "a lo que salga".

Bompa, T., & Buzzichelli, C. Periodization Training for Sports. Human Kinetics. Referencia clásica que sustenta la necesidad de organizar el entrenamiento en fases, aunque aquí se adapte a población general.