



# RUTINA DE ENTRENAMIENTO

GUÍA COMPLETA DESDE CERO



**COMIENZA EL CAMBIO**



@gmgtrainer



[www.gmgtrainer.com](http://www.gmgtrainer.com)



[contacto@gmgtrainer.com](mailto:contacto@gmgtrainer.com)



# SERÉ TU ENTRENADOR DE CONFIANZA



**G**uillermo

**M**artínez

**G**onzález

GRADUADO EN CIENCIAS DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

He realizado múltiples cursos de entrenamiento y nutrición y tengo una sofisticada experiencia en el ámbito del fitness.



# ÍNDICE

Capítulo 1. Introducción	1
Capítulo 2. Adherencia	6
Capítulo 3. Volumen, Intensidad y Frecuencia	9
Capítulo 4. Progresión	15
Capítulo 5. Selección de ejercicios	20
Capítulo 6. Tiempo de descanso	25
Capítulo 7. Tempo	26
Capítulo 8. Propuesta de rutina	27



*"Fracasa al planificar, y estarás planificando el fracaso"*

## Capítulo 1

# INTRODUCCIÓN

Existen **dos factores** que resultan claves a la hora de programar con éxito los entrenamientos:

1. **Priorizar;**
2. **Saber cómo** se deben ajustar cada una de las variables del entrenamiento.

\*. Estos dos puntos se tratarán a fondo a lo largo de este ebook.

## 1. Priorizar:

La mayoría de las personas falla en este aspecto. En el entrenamiento, muchos factores interactúan y provocan adaptaciones en el cuerpo. Las investigaciones han permitido establecer prioridades claras para maximizar el esfuerzo.



Ante consejos contradictorios, como tipos de ejercicios, cargas, series, y ritmos, es importante evaluar su relevancia y su impacto en el resto de tu entrenamiento. Si quieres alcanzar tu máximo potencial, debes empezar con una base sólida y fundamentos fuertes que sustenten tu progreso, aprendiendo a ajustar cada variable en tu rutina.

## 2. Aprender a ajustar cada variable a la rutina de entrenamiento

El siguiente factor clave para alcanzar el éxito es saber **cómo y cuándo ajustar las distintas variables** a tu rutina. Es fundamental que mantengas un pensamiento crítico, no debes ver las cosas como blanco y negro. Cuestiona todo lo que veas y piensa que es lo mejor para ti.



## La jerarquía de las distintas variables para diseñar un programa de entrenamiento

**Periodización:** "*Fracasa al planificar y estarás planificando tu fracaso*". La pasión y el esfuerzo te llevarán lejos, pero canalizarlos eficazmente con un sistema es clave para lograr tus objetivos.

La **periodización** es el concepto a partir del cual estableces objetivos concretos en un periodo determinado de tiempo para que la consecución de esos objetivos resulte más fácil y efectiva que entrenando sin ningún tipo de organización o propósito.

A continuación, en el siguiente capítulo, veremos las **variables de entrenamiento** en orden de prioridad, pero antes veamos la pirámide de entrenamiento y su jerarquización, ya que es la base por la que estructurar tu rutina de entrenamiento.



**LA PIRÁMIDE DEL ENTRENAMIENTO** Se plantea una estructura que organiza jerárquicamente las variables más importantes del entrenamiento y se divide en 6 niveles, que veremos a continuación:





## **LA PIRÁMIDE DEL ENTRENAMIENTO**

Enfocándote en los 3 ó 4 primeros niveles, lograrás en torno a un 80% de tu progreso, y sólo los pequeños detalles, como el tiempo de descanso y ejecución, para conseguir el 100%.

Ahora sí, pasamos a introducir los niveles de entrenamiento en orden de más prioridad a menos, siendo el último no menos importante.



## Capítulo 2

# NIVEL 1: ADHERENCIA

No importa lo bueno que sea tu programa, si no eres capaz de seguirlo. Pon en práctica todo aquello que pones sobre el papel. Esto es la **ADHERENCIA**. De nada sirve tener una programación espectacular si no eres capaz de llevarla a cabo.

Las **3 condicionantes principales** para asegurar la adherencia al entrenamiento:

- **Realista:**
  - **Plazo de tiempo:** Los deportistas necesitan un plan realista para el tiempo hasta su competición. Si entrenas recreativamente o con un objetivo personal, **planifica desde el inicio** tu fase de volumen y/o definición para alcanzar tus objetivos.



- **Disponibilidad horaria:** Considera el tiempo disponible semanal y diariamente. Empieza con lo que puedes hacer antes de lo ideal. Lo óptimo no siempre es realista; **adapta tu rutina a tu disponibilidad real.**

- **Agradable:**

**Disfruta del plan** que sigues. Un plan satisfactorio, aunque no sea lo más óptimo, te motivará más y lo llevarás a cabo. Métodos como el Crossfit o el HIIT son populares porque resultan motivantes y promueven una mayor sensación de esfuerzo.



\*.En definitiva, ser **testigos de tu propio progreso** hará que tus entrenamientos sean más agradables y, por consiguiente, lograrás mejorar tus resultados.



- **Flexible**

La flexibilidad es clave para disfrutar el entrenamiento y ser realista. Permite adaptarte a contratiempos sin abandonar ni cambiar drásticamente tu plan. La **periodización flexible**, igual que en dietas, da mejores resultados que un enfoque rígido.





## Capítulo 3

# NIVEL 2: VOLUMEN, INTENSIDAD Y FRECUENCIA

Estos tres elementos son la base de cualquier programa de entrenamiento, interrelacionados y fundamentales. Su combinación óptima depende de tu disponibilidad y situación en relación con tu progreso y objetivos de entrenamiento.

**VOLUMEN:** Es la cantidad total de trabajo realizado. Puede medirse como el volumen de carga o “tonelaje” (series x repeticiones x carga), el **número total de repeticiones** (series x repeticiones) o, simplemente, como el **número de series realizadas**.

Para el entrenamiento de la resistencia se mide en **Km recorridos** o **tiempo** empleado, entre otras...

### Ejemplo práctico:

Mismo volumen de carga, distinto nº de series:

- 7 series x 3 reps x 100 kgs
- 3 series x 10 reps x 70 kgs

Mismo nº de series, distinto volumen de carga:

- 3 series x 10 reps x 70 kgs
- 3 series x 15 reps x 40 kgs



\*. En la gran mayoría de planificaciones del entrenamiento, se opta por contabilizar el volumen como el **número de series realizadas** en un rango de intensidades concretas y óptimas.



**INTENSIDAD:** Es una variable clave del entrenamiento. Su medición es más subjetiva que el volumen, podemos usar la escala de Borg, comunmente conocido como **esfuerzo percibido (RPE)** o en función del **esfuerzo máximo (1RM o % del 1RM)**.



\*. La intensidad está directamente relacionada con el ***"Principio de Especificidad del entrenamiento"***, ya que para cada deportista la intensidad se ajusta a múltiples variables (p.e. momento de la temporada, macrociclo o mesociclo, estado de forma actual...)

## ¿CÓMO MEDIR LA INTENSIDAD?

- **Porcentaje del 1RM:** La carga máxima que somos capaces de levantar para una única repetición, siendo la máxima intensidad.



- **RPE: “Rating of Perceived Exertion”** o **escala de esfuerzo percibido**, la cual tiene una relación directa en el número de **repeticiones en reserva** o **RIR (Repetitions in Reserve)**, son las repeticiones que nos dejamos hasta llegar al fallo muscular (p.e. RIR:1 quiere decir que podríamos haber hecho una única repetición de más hasta no poder completar la repetición), equivaldría a 9 puntos sobre 10 de la escala RPE.

Porcentaje del 1RM	Repeticiones completadas
100	1
95	2
90	3-4
85	5-6
80	7-8
75	9-10
70	11-12

RPE Basado en las repeticiones en reserva (RIR)	
10	Imposible completar más repeticiones o aumentar la carga
9.5	Imposible completar más repetición, pero se podría aumentar la carga ligeramente
9	Se podría completar +1 repetición
8.5	Se podría completar + 1 repetición con total seguridad y casi 2 con ayuda
8	Se podría completar +2 repeticiones
7.5	Se podría completar +2 repeticiones con total seguridad y casi 3 con ayuda
7	Se podría completar +3 repeticiones
5-6	Se podría completar +4-5 repeticiones
1-4	Esfuerzo ligero y muy ligero

## Ejemplo práctico

Tienes planificado hacer press banca (4 series x 10 reps x 80 kg). La intensidad la mediremos de las 2 formas más comunes

1. **% RM**: Tú repetición máxima es 100 kg, por lo que mover 80 kg equivale al 80% de tu RM.
2. **RPE--RIR**: Al completar la repetición 10, tienes qué hacerte la siguiente pregunta *¿Cuántas reps podría haber hecho de más hasta llegar al fallo?* Si son 2, querrá decir que es un RIR-2- = 8/10 del RPE.



\*. La intensidad debe ajustarse a tu objetivo. Levanta pesado si quieres mejorar tu fuerza máxima. Asegúrate de que el nivel de esfuerzo de las series es alto si quieres ganar masa muscular. No olvides la **sobrecarga progresiva** que veremos en el siguiente capítulo.



**FRECUENCIA:** Esta variable organiza volumen e intensidad, **distribuyendo el estímulo semanal**. No es igual concentrar el trabajo en una sesión que repartirlo en tres, mejorando la relación estímulo-recuperación y evitando sesiones demasiado exigentes para un grupo muscular específico.

### Ejemplo práctico

<b>Frecuencia -1-</b> en el trabajo del pectoral						
L	M	X	J	V	S	D
Pull Rest		Push	Rest	Leg	Rest	Rest
<b>Frecuencia -3-</b> en el trabajo del pectoral						
L	M	X	J	V	S	D
Fullbody	Rest	Fullbody	Rest	Fullbody	Rest	Rest



\*. Entre las recomendaciones generales que se dan, intenta hacer **frecuencia -2-**, es decir, realiza a la semana dos veces cada grupo muscular o patrón de movimiento.



## Capítulo 4

# NIVEL 3: PROGRESIÓN

Si tu objetivo es ganar fuerza y mejorar tu condición física, vas a tener que aumentar paulatinamente el estímulo de entrenamiento. Esto es lo que se conoce como el **“Principio de Sobrecarga Progresiva”**. Sin embargo, no es lo mismo progresión que sobrecarga progresiva. Aplicar un volumen, intensidad (esfuerzo y carga) y frecuencia adecuada dará como resultado una sobrecarga que te hará progresar.

### Progresiones basadas en la experiencia de entrenamiento

Las diferencias en la velocidad de ganar fuerza o masa muscular son grandes. Cuanto más cerca estamos de nuestro límite genético, más lento es el progreso y más cuidadosos debemos ser en la programación. Es importante conocer nuestras marcas de levantamiento, no solo el tiempo que llevamos entrenando.



## El volumen debe aumentar a lo largo de tu carrera de entrenamiento

Para pasar de una etapa a otra (de principiante a intermedio o de intermedio a avanzado), es necesaria la aplicación de una **sobrecarga**.

Siendo novato, las primeras sesiones semanales sería suficiente con **aumentar la carga** (peso) y hacer las mismas series y repeticiones, progresaremos bastante, pero va a llegar un punto en el que dejaremos de progresar y no podremos seguir aumentando la carga porque nuestra fuerza no aumenta.

Aquí la solución más probable será **aumentar el volumen de entrenamiento en series o en repeticiones**.

A medida que te vuelves más fuerte, el progreso se ralentiza y la misma cantidad de trabajo produce menos resultados.



Aumentar el volumen puede evitar el estancamiento, pero hay que tener cuidado de no excederse para no comprometer la recuperación. Encuentra el volumen adecuado para tus necesidades y experiencia.



Una señal de que aplicas la sobrecarga y volumen adecuados es **ganar fuerza en la mayoría de los ejercicios**. Las ganancias son más significativas en ejercicios multiarticulares que en monoarticulares o de aislamiento, lo que se reflejará en la selección de ejercicios.



## ¿A qué velocidad podemos aumentar la fuerza?

En la Programación Práctica para el Entrenamiento de Fuerza de Rippetoe y Kilgore se propone que:

- Principiantes: En cada sesión de entrenamiento
- Intermedios: En cada semana de entrenamiento
- Avanzados: En cada mes de entrenamiento

Para ir un paso más, aquellos atletas que se encuentran compitiendo en la élite, su progreso es aún más lento, llegando a progresar en el mejor de los casos en cada temporada o etapa de competición.

En la siguiente página te dejo un ejemplo de progresión para principiantes en un 5x5 (5 series x 5 repeticiones)

## Ejemplo de progresión principiantes (entrenamiento de fuerza)

Nº de sesión	Carga total	Repeticiones	Pasos que seguir
1	20 kg	5x5 (25)	Aumentar carga
2	25 kg	5x5 (25)	Aumentar carga
3	30 kg	5x5 (25)	Mantener carga
4	30 kg	5x5 (25)	Aumentar carga
5	35 kg	5x5 (25)	Mantener carga
6	35 kg	5x5 (25)	Aumentar carga
7	40 kg	5x5 (25)	Mantener carga



### Recomendaciones

- Utiliza un programa de entrenamiento sencillo, donde más de la mitad del porcentaje de los de ejercicios seleccionados sean a partir de **movimientos multiarticulares**.
- Cada entrenamiento/sesión puedes empezar **aumentar 2,5 kg** a la barra o incluso 5 kg si te ves animado y crees que eres capaz de moverlo.
- De vez en cuando, manten la carga y **aumenta repeticiones** para volver a subir la carga.



## Capítulo 5

# NIVEL 4: SELECCIÓN DE EJERCICIOS

La **selección de ejercicios** varía según el objetivo. Los atletas de fuerza deben elegir ejercicios específicos para la competición, mientras que quienes buscan hipertrofia pueden usar una variedad más amplia. La elección depende de la estructura corporal y la biomecánica. Comenzaremos con **recomendaciones** para la selección de ejercicios.



## Hipertrofia: Ejercicios y grupos musculares entrenados

Patrón de mov.	Grupos musculares	
	Principales	Secundarios
<u>Empujes de tren inferior</u> (p.e. sentadillas y sus variantes..)	Cuádriceps y glúteo	Erectores espinales (si es en peso libre)
<u>Bisagra de cadera</u> (p.e. peso muerto y sus variantes,...)	Glúteo, femoral, erectores espinales	Retractores escapulares
<u>Tirones verticales</u> (p.e. dominadas, jalones...)	Dorsal y bíceps	Deltoides posterior
<u>Empujes verticales</u> (p.e. press militar y sus variantes)	Deltoides anterior y tríceps	Deltoides medio
<u>Tirones horizontales</u> (p.e. Remo y sus variantes..)	Dorsal y retractores escapulares	Deltoides medio, posterior y bíceps
<u>Empujes horizontales</u> (p.e. press militar y sus variantes)	Pectoral, deltoides anterior y tríceps (en fondos o agarre estrecho)	Deltoides medio (si es inclinado) y tríceps
<u>Ejercicios de aislamiento</u> (p.e. curl de bíceps, extensión de tríceps...)	Músculo objetivo	



## Fuerza: Ejercicios y grupos musculares entrenados

Categoría de mov. /  
Grupos musculares

Ejercicios

Empujes de tren superior

Press banca y sus variantes, empujes horizontales y verticales y ej. de aislamiento de tríceps

Tirones de tren superior

Peso muerto y sus variantes, tirones horizontales y verticales y ej. de aislamiento de bíceps

Tren inferior

Peso muerto, sentadilla y sus variantes, todos los ejercicios accesorios del tren inferior (p.e. extensión de cuádriceps)

### Especificidad

- Los movimientos en los que quieras hacerte más fuerte deberán tener un mayor protagonismo en tu programa de entrenamiento.
- Sí tu objetivo es la hipertrofia o verte mejor estéticamente es buena idea incluir movimientos multiarticulares. Estos ejercicios te ofrecerán mejores resultados por cada repetición realizada.



- Sí tu objetivo son las ganancias de fuerza, vas a tener que convertirte en un especialista en los movimientos básicos (p.e. *peso muerto, sentadilla, press banca...*). Pero al mismo tiempo, tendrás que escoger ejercicios que te ayuden a rendir mejor.

## Eficiencia

- Prioriza los ejercicios multiarticulares para lograr un desarrollo muscular equilibrado de la manera más eficiente posible. Por otro lado, incluye ejercicios de aislamiento/ secundarios para asegurarte de que no desarrollas los puntos débiles y de que entrenas todos los grupos musculares de forma efectiva.

## Puntos débiles

- Pueden surgir por razones estructurales que te obliguen a dedicar mayor atención a grupos musculares concretos.



- Los problemas biomecánicos, como una incorrecta estructura corporal, puede provocar que ciertos ejercicios resulten poco aconsejables.
- Una buena técnica es vital para garantizar que estás reclutando todos los grupos musculares que deseas trabajar de forma uniforme.

## Orden de los ejercicios

- En primer lugar, haz los ejercicios multiarticulares con barra (descansado), para optimizar el rendimiento en ellos. En cambio, si tienes un grupo muscular débil o poco desarrollado, trabájalo al principio de la sesión.



## Capítulo 6

# NIVEL 5: TIEMPO DE DESCANSO

Al planificar tu entrenamiento, los tiempos de descanso entre series son cruciales y varían según el objetivo (fuerza, hipertrofia, resistencia...).

Descansa hasta sentirte listo para la siguiente serie: al menos **1.5 minutos** entre series de grupos pequeños y **2.5 minutos** entre movimientos más exigentes. Usa técnicas como **series descendentes** o **descanso-pausa** para optimizar el tiempo.

Aunque parezca obvio, cuanto menos descanses entre series, más fatigado estarás y el riesgo de lesión aumentará e incluso se verá perjudicado el rendimiento.



## Capítulo 7

# NIVEL 6: TEMPO

El último nivel se refiere a la **cadencia o tempo**, centrado en el “**tiempo bajo tensión**” (TUT). Concéntrate en levantar el peso con buena técnica. En la fase excéntrica, controla el movimiento y evita que la gravedad haga el trabajo. Asegúrate de realizar contracciones concéntricas potentes y excéntricas controladas para maximizar el crecimiento muscular.





## Capítulo 8

# PROPUESTA DE RUTINA

A continuación, te propongo un **ejemplo de rutina para principiantes** con el objetivo de la hipertrofia/estética basándonos en los niveles del entrenamiento explicados anteriormente.

\*. No está individualizada, puede que te valga para conseguir resultados, pero hay que tener en cuenta siempre las características del deportista en cuestión. Para ello, un entrenador personal es la mejor inversión que puedes hacer para potenciar los resultados de la manera más óptima y eficiente posible.

### Programa de entrenamiento para principiantes: Objetivo hipertrofia/pérdida de grasa

Sesiones	Nº1 Pierna		Nº2 Empujes		Nº3 Tirones		Nº4 Full body	
<b>Series</b>	8-10/grupo muscular		8-10/grupo muscular		8-10/grupo muscular		4-6/grupo muscular	
	<b>Volumen/Intesidad</b>							
	<b>Reps</b>	<b>RPE</b>	<b>Reps</b>	<b>RPE</b>	<b>Reps</b>	<b>RPE</b>	<b>Reps</b>	<b>RPE</b>
Ej. compuestos	4-8	6-9	4-8	6-9	4-8	6-9	4-8	6-9
Ej. de aislamiento	8-15	7-10	8-15	7-10	8-15	7-10	8-15	7-10



## Sesión N°1: Pierna

Ejercicio	Series	Reps	RPE	Rest
• Sentadilla peso libre	4	6-8	7	2.5
• Peso muerto libre	4	6-8	7	2.5
• Extensión cuádriceps	5	10-12	8	1.5
• Curl femoral	5	10-12	8	1.5
• Gemelo PR	5	10-12	8	1.5

## Sesión N°2: Empujes

Ejercicio	Series	Reps	RPE	Rest
• Press banca peso libre	4	6-8	7	2.5
• Press militar peso libre	4	6-8	7	2.5
• Cruce de poleas	5	10-12	8	1.5
• Elevaciones laterales (polea)	5	10-12	8	1.5
• Extensión de tríceps (cuerda)	5	10-12	8	1.5

## Sesión N°3: Tirones

Ejercicio	Series	Reps	RPE	Rest
• Remo horizontal peso libre	4	6-8	7	2.5
• Jalón al pecho	4	6-8	7	2.5
• Curl bíceps (barra EZ)	5	10-12	8	1.5
• Curl predicador (DB)	5	10-12	8	1.5
• Dominadas	5	10-12	8	1.5



Sí has llegado hasta aquí, y tienes alguna duda, y quieres transformar tu vida y aplicar todo lo aprendido y mucho más contacta conmigo sin compromisos.

 [contacto@gmgtrainer.com](mailto:contacto@gmgtrainer.com)

 @GMGTRAINER