



7 DÍAS PARA TRANSFORMAR TU RUTINA

Haz de tu tabla de entrenamiento la
mejor del gimnasio en una semana

Diego Fernández

• Introducción

La famosa rutina de entrenamiento, ese papel lleno de ejercicios que seguramente no tengan ningún tipo de preparación previa pero que cumplen tu petición de tener “pecho/tríceps” el lunes y “pierna” el miércoles. Sin importar tu tiempo disponible, tu nivel, material disponible y largo etcétera de fallos y lagunas.

Este e-book tratará de encontrar los errores más comunes, aprendiendo la importancia de revisar y ajustar la rutina de entrenamiento de forma regular para alcanzar tus objetivos de forma más eficiente. Esto ayudará a maximizar tu rendimiento, prevenir lesiones y mantener tu motivación en este complicado mundo que es el fitness.

¿Cómo utilizar esto? Muy sencillo, en 7 días voy a hacer que te replantees (todos y cada uno de ellos) en que estás fallando y qué aspectos pueden mejorarse en tus hábitos de entrenamiento. ¡Vamos a por ello!

DÍA 1: Autoevaluación y establecimiento de objetivos

- **Reflexiona sobre tu actual rutina:**

Desde tu punto de vista más objetivo, echa una vista atrás, todo el tiempo que lleves entrenando (en aquellos casos que sean meses) y contesta a la siguiente pregunta: ¿Qué está funcionando? ¿Qué no lo está haciendo? Vayamos paso por paso para entenderlo mejor.

Por ejemplo, en tu rutina has planeado que asistirás 5 veces por semana al gimnasio, pero haciendo recuento de los últimos meses te has dado cuenta que la mayor parte de las veces sólo has podido hacerlo 2-3 por semana. Por el motivo que sea (cansancio, falta de organización, trabajo, estudios, falta de tiempo, etc.) no estás cumpliendo con lo más importante: **no faltar a tu palabra**. Y no quiero hacer que te sientas mal por ello, pero es la verdad y debes ser realista con ello. ¿Significa esto que no estoy hecho para entrenar? Desde luego que sí lo estás, como todos, pero no estás programando de la forma correcta tus entrenamientos.

¿De qué nos sirve contar con poner a trabajar nuestro cuerpo tantos días si somos conscientes de ser incapaces de cumplirlo? La rutina que viste en TikTok de 5 días o esa que tu amigo/a con un estilo de vida diferente al tuyo quizás (casi seguro) no sea para ti. Y es que debes eliminar el pensamiento de asociar **cantidad = calidad**. Si por mis condiciones sólo puedo permitirme asistir 2-3 días, debo buscar formas de crear entrenamientos de calidad para exprimir al máximo aquellos que tenga disponibles. Y con eso, enlazamos con el siguiente punto.

- **Identificación de áreas de mejora:**

Voy a suponer que eres una de esas personas que piensa que “salir a andar un rato cada día es suficiente”. Sí y no, me explico. Sí es suficiente si quieres mantener un nivel de resistencia cardiovascular bueno, y si además esos minutos te ayudan a despejar de tu día a día y sirven como forma de liberar endorfinas. Pero nuestro cuerpo es una máquina que debe construirse y posteriormente lubricarse más allá de tener un buen motor. Y es aquí dónde viene la explicación del NO.

¿Te has parado a pensar si con esos paseos semanales estás mejorando tu flexibilidad? Aquella que permite:

1. Lograr un mayor movimiento de lo habitual.
2. Brindar estabilidad articular.
3. Dar fuerza mientras realizamos un estiramiento.
4. Ayudar especialmente a las personas que realizan deportes y ejercicios de mayor impacto y fuerza.
5. Ayudar a la coordinación y reducir las probabilidades de tener caídas.
6. Dar a las articulaciones una capacidad de moverse en su rango completo.
7. Estar más activo, ágil y tener menos posibilidades de lesión.
8. Unir el cuerpo, la mente y el espíritu.

Bueno el último igual me he venido un poco arriba, pero creo que los 7 anteriores son suficiente motivo para pensar en ello. Pero quiero ofrecerte aún más, y no quiero recurrir al típico "haz entrenamiento de fuerza" que seguramente ya te hayan nombrado. Quiero ponerle un apellido y es la fuerza-resistencia, aquella que nos permite realizar un esfuerzo máximo en un periodo de tiempo prolongado. ¿Y eso en qué puede ayudarme Diego? Atento/a:

- Activación de la circulación sanguínea.
- Mejora de las capacidades cardiovasculares.
- Oxigenación de los músculos.
- Desarrollo de la condición física.
- Incremento de la tasa metabólica.
- Reducción de la grasa corporal.
- Fortalecimiento de los huesos y articulaciones y aumento de la densidad ósea.
- Mejora de la recuperación posterior a los entrenamientos.

Al igual que con la flexibilidad, nos ofrecen una gran gama de beneficios cómo para dejarlos a la deriva en nuestro “paseo diario”.



- **Establecimiento de objetivos SMART:**

No estoy hablando del mítico coche que conduces sin carnet, estoy hablando de las siglas en inglés: **Específicos, medibles, alcanzables, relevantes y temporales**. Repasemos que quiere decir cada uno de ellos.

(S): Procura que tus metas sean claras. Ya sea bajar de peso, aumentar tu masa muscular, estar en forma, iniciarte en el mundillo, preparar una maratón... Debes tener claro a dónde quieres llegar y lo más importante, tratar de llegar hasta ella de la forma más eficiente posible.

(M): De poco nos sirve subir plaquitas en la máquina de poleas del gym si no lo apunto. Y vete olvidándote de la libreta y el boli, que oye, lo convencional nunca falla eso es cierto, pero poseemos herramientas mucho más efectivas y útiles para medir nuestro progreso. Excel o Notion son buenas opciones o incluso plataformas de entrenamiento personal pueden servirte. Con esto conseguiré ver como me aproximo a mi objetivo, de forma visual y con la posibilidad de realizar cambios en base a datos reales.

(A): Seamos realistas, ni tú en tu primer día vas a hacer 3 series de planchas de 1 minuto cada una ni yo voy a conseguir que me mandes un mensajito a @dfrevolutionn para contarme que te ha parecido el e-book y dejarme un like. ¿O sí? El caso, debemos establecer un fin que sea alcanzable, sobre todo aquellos que se crean más a corto plazo. Podemos soñar con años de entrenamiento y lograr estar satisfechos con nuestro cuerpo, pero para llegar a ello debemos crear una base, unos hábitos, una buena rutina de entrenamiento. Tanto dentro como fuera del gimnasio, el campo, la pista; debemos concienciarnos de ellos en casi todos los ámbitos de nuestra vida, los cuales condicionarán también nuestras posibilidades de éxito. Pasitos cortos y seguros, te harán llegar muy lejos (hablo de ello en el primer capítulo de mi podcast "[entrenaMIENTO](#)", por si te quieres pasar ;)

(R): Siempre me dijeron: "Diego, no juntes churras con merinas". Razón no les faltaba. Que todo lo que hagas tenga un por qué y seas capaz de entenderlo. El reel que vi antes me decía que esta variante de sentadilla vendría muy bien para mi glúteo, genial. Ahora bien, ¿encaja con mi objetivo de intentar aprender y mejorar en los ejercicios básicos añadir una nueva variante que me complique aún más las cosas? No, simplifica.

(T): Si trabajamos bien, somos constantes y ponemos de nuestra parte las cosas empezarán a salir y veremos los primeros frutos, habremos dado nuestros primeros pasos hacia el objetivo o incluso lo habremos **LOGRADO**. Y ese, en ningún caso, debe ser el final. El progreso va en nuestro ADN, el afán por superarnos y llegar siempre un poquito más lejos. Debes buscar nuevos retos que te motiven a seguir aplicando todo el trabajo hasta llegar ahí. Porque ese primer logro, tan sólo es el principio de un largo camino.

- **Actividad práctica:**

Como en el cole, te propongo rellenar una plantilla. En ella podrás ver que puntos cumples de lo que hemos tratado hasta ahora y en cuáles puedes mejorar. Según tu puntuación, obtendrás un resultado que te indicará cuál es el siguiente paso. Pero bueno, que lo mejor es que sigas leyendo, no por nada...



1. Reflexiona sobre tu Rutina Actual

- ¿Con qué frecuencia fallas al entreno?
 - A. Nunca (5 puntos)
 - B. 1-2 veces por semana (3 puntos)
 - C. 3 o más veces por semana (1 punto)
- ¿Sientes que tus entrenamientos son efectivos?
 - A. Siempre (5 puntos)
 - B. A veces (3 puntos)
 - C. Rara vez (1 punto)
- ¿Tu rutina te mantiene motivado?
 - A. Sí, estoy completamente motivado (5 puntos)
 - B. A veces me cuesta mantenerme motivado (3 puntos)
 - C. No, a menudo me siento desmotivado (1 punto)

2. Identificación de Áreas de Mejora

- ¿Cómo calificarías tu fuerza actual?
 - A. Excelente (5 puntos)
 - B. Buena (3 puntos)
 - C. Necesito mejorar (1 punto)
- ¿Qué tal tu resistencia?
 - A. Excelente (5 puntos)
 - B. Aceptable (3 puntos)
 - C. Pobre, necesito mejorarla (1 punto)
- ¿Y tu flexibilidad?
 - A. Excelente (5 puntos)
 - B. Buena (3 puntos)
 - C. Limitada (1 punto)

3. Establecimiento de Objetivos SMART

- ¿Tienes objetivos específicos para tu entrenamiento?
 - A. Sí, completamente claros (5 puntos)
 - B. Más o menos, pero no definidos (3 puntos)
 - C. No, no tengo objetivos claros (1 punto)
- ¿Tus objetivos son medibles? (Ej.: correr 5 km en X minutos)
 - A. Sí, puedo medir todos mis progresos (5 puntos)
 - B. Algunos son medibles, otros no (3 puntos)
 - C. No, mis objetivos son vagos (1 punto)
- ¿Tus objetivos son alcanzables y realistas?
 - A. Sí, están perfectamente ajustados a mis capacidades (5 puntos)
 - B. Algo ambiciosos, pero puedo intentarlo (3 puntos)
 - C. No, son demasiado difíciles de alcanzar (1 punto)



Resultados:

35 - 45 puntos: La estás rompiendo, tu rutina es sólida y estás motivado/a para seguir avanzando. Pocos detalles que pulir aunque quizás más adelante descubras nuevas cositas que tener en cuenta.

20 - 34 puntos: No está del todo mal, pero hay bastantes cosas que cambiar y áreas en las que mejorar. Podrías beneficiarte de un plan de acción más claro y estructurado, especialmente en términos de motivación y objetivos.

Menos de 20 puntos: Urgente concretar una cita conmigo aquí:

<https://calendly.com/dfrevolutionn/hablemos>

Necesitas reestructurar tu enfoque, hay varias áreas que podrían estar limitando tu progreso. Reflexiona sobre tu motivación, establece objetivos más claros y empieza con pequeños cambios.



DÍA 2: Planificación de la semana

- **Diseño de un calendario de entrenamiento**

Crear un calendario no solo organiza tus entrenamientos, sino que también mejora la adherencia, dado que tienes un plan claro que seguir. Una de las bases de este mundillo es realizar una buena planificación, ya sea en cuanto a ejercicios, tiempo, material, etc. Llevar esto al dedillo te permitirá equilibrar el esfuerzo físico y optimizar los días de descanso.

¿Cómo hacerlo?

Lo primero es establecer los días disponibles para entrenar y, desde mi punto de vista, hacerlo siempre tirando hacia abajo. Es decir, supongamos que ya somos conscientes que viernes, sábado y domingo no voy a hacer nada; y también sé que lunes y jueves tengo una reunión que puede alargarse, lo cual es probable que no me permita entrenar. Resumiendo, tengo de forma segura dos días disponibles para entrenar esta semana, hazlo en base a ellos. Si al final puedes añadir uno o dos días, eso que te llevas, pero no trates de abarcar más de lo que realmente puedes.

Los días que finalmente resulten útiles para complementar con la programación, tendrás que buscar un objetivo distinto para que no interfiera con lo planeado. Y eso nos lleva al siguiente punto.

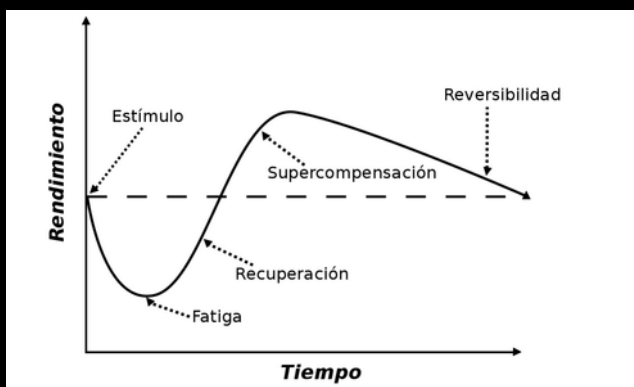
Definir el objetivo principal de cada sesión es quizás uno de los aspectos más importantes a la hora de planificar. Desde un entrenamiento de fuerza, hasta ejercicios de intervalos de alta intensidad (HIIT), pasando por días de recuperación activa (muy útiles para esos dudosos), flexibilidad, potencia, cardio, explosividad y un montón de opciones más que puedes añadir a tus entrenos. Estos deben ir en sintonía con tu objetivo **GLOBAL**. Y es que si quieres bajar de peso pero sufres de rodillas, unas pliometrías (saltos) no creo que sean la mejor opción debido al alto impacto que suponen para nuestras articulaciones. Por lo tanto, trata de adecuar el fin de cada sesión para que vaya encaminado hacia tu meta en este proceso.

Por último, debemos ajustar la duración de nuestra sesión. Debe estar determinado por nuestro nivel de condición física y disponibilidad (ya sea nuestra o del lugar en el que vayamos a entrenar). Por ejemplo, un entrenamiento de fuerza:

Lo normal es que si preparo un entreno de más de dos horas, a los primeros 45 minutos ya esté pidiendo auxilio. El hecho de disponer de mucho tiempo no es sinónimo de hacer sesiones más largas, incluso aburridas, cuando no vamos a ser capaces de completarlas. Vamos al caso contrario, y es que tienes experiencia pero no más de 45 minutos para entrenar. Está claro que la selección de ejercicios tendrá que ser más escueta pero serán realizados a una mayor intensidad y con menor margen para el descanso entre ellas.

- **Distribución del esfuerzo**

Este aspecto es clave, ya que entrenar con demasiada intensidad sin un descanso adecuado puede llevar al sobre-entrenamiento, lo que afecta al rendimiento y aumenta el riesgo de lesiones. Y no hay NADA peor en el mundo del fitness que una lesión. Cuando entrenamos, lo que ocurre en nuestro cuerpo es lo siguiente:



De forma muy resumida, lo que ves ahí es lo que se produce en nuestro cuerpo al entrenar. Aplicamos un estímulo (entreno), se produce fatiga (músculo) y este se recupera (descanso) generando una supercompensación, es decir, una mejora del nivel inicial. Esta cada vez se va afinando más y es más difícil superarla, pero eso lo veremos en otro momento. A lo que voy es, una lesión supondrá que debemos parar x tiempo, lo cual no permite aplicar estímulo, que este se fatigue y que vuelve a regenerarse para mejorar, por lo que supondrá un bajón en el rendimiento y un paso atrás.

¿Cómo hago para distribuir el esfuerzo?

Alternar días de entrenamiento de alta intensidad (fuerza o HIIT) con días donde esta es menor (movilidad o cardio moderado). Además, reservar al menos un día completo de descanso total o de recuperación activa resulta clave para brindar a nuestro cuerpo esa opción de supercompensar y mejorar el rendimiento. Utilizar una escala de percepción de esfuerzo puede ser una buena herramienta para cerciorarte de que no realices un esfuerzo distinto al marcado. Por ejemplo, del 1 al 10, siendo 1 mínimo esfuerzo y 10 el máximo, podrás evaluar al final de cada sesión si has estado en los parámetros establecidos.

Practica tú:

Utiliza cualquier calendario, agenda o bloc de notas que tengas a mano. Te recomiendo las apps Notion Calendar o Google Calendar, dónde podrás hacerlo con mayor facilidad, pero si eres de papel y boli también me sirve :)

Marca los días disponibles para entrenar con algunos de los ejemplos proporcionados. Aquí te hago te dejo una muestra:

- Lunes: Fuerza (tren superior).
- Martes: Cardio (20 minutos HIIT).
- Miércoles: Recuperación activa (movilidad y yoga).
- Jueves: Fuerza (tren inferior).
- Viernes: Cardio suave (bicicleta o caminata).
- Sábado: HIIT o circuito funcional.
- Domingo: Descanso total.

Una vez lo tengas, mándame una foto o captura por mensaje directo, ya sea por Facebook, Instagram o Threads a mi cuenta [@DFRevolutionn](#). Le echamos un vistazo y vemos que cambios podemos hacer, realizando también ajustes basándonos en tu nivel inicial y tus metas.

DÍA 3: Optimización de la nutrición pre y post-entrenamiento

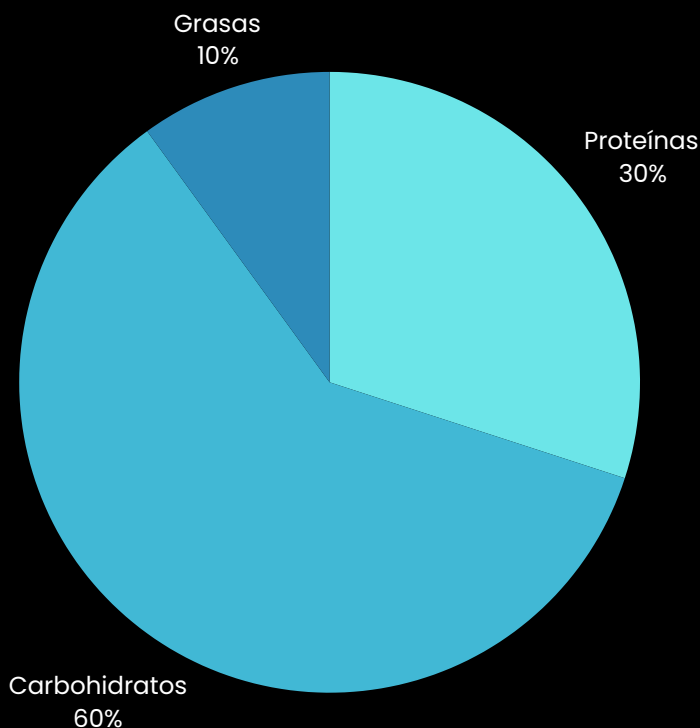
- **Alimenta tu esfuerzo**

El objetivo principal de la comida previa al entrenamiento es proporcionar energía suficiente para rendir al máximo sin sentirte con pesadez o incomodidad. Para empezar, debemos aportar una buena cantidad de (los temidos) **hidratos de carbono** ya que son tu principal fuente de energía. Prioriza opciones como avena, arroz y pan integral o alguna fruta. Además, debemos aportar **proteínas** ligeras, las cuales ayudan a prevenir la degradación muscular durante el entrenamiento. La famosa pechuga de pollo sería una gran opción debido a su bajo aporte calórico con una gran cantidad de proteína (además de un precio razonable). Por último, la ingesta de **grasas** como frutos secos o el aguacate pueden ser una opción, siempre y cuando no se ingieran poco antes de realizar la sesión, ya que ralentizan el proceso de digestión y pueden dar esa sensación de pesadez.



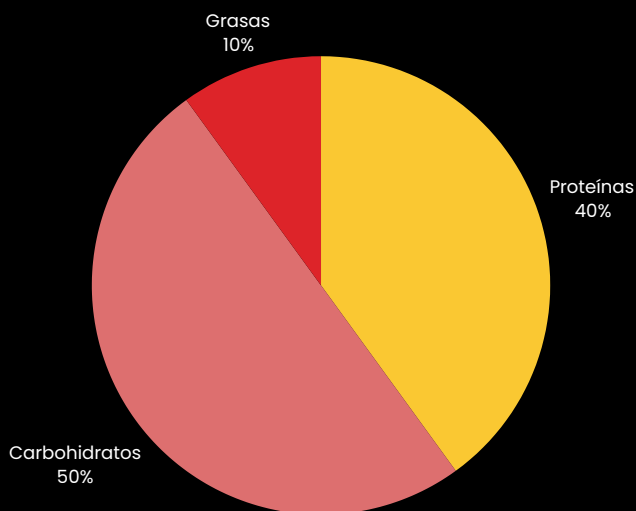
¿Cuándo comer?

Lo ideal es comer de 1 a 3 horas antes del entrenamiento. Si tienes poco tiempo, opta por un snack ligero teniendo en cuenta los aportes de macronutrientes que hemos mencionado en la página anterior. Una opción rápida y completa podría ser una tostada integral con aguacate y huevo, a la que añadiremos una pieza de fruta como un plátano.



- **Recupera y crece**

Después de entrenar, tu cuerpo necesita nutrientes para reparar la musculatura que ha sufrido esos pequeños daños tras ponerlos a trabajar, reponer la energía y potenciar aún más los resultados. En este caso, damos prioridad a la ingesta de **proteínas de alta calidad**, esenciales para la reparación y crecimiento muscular. Aparecen alimentos como pescados, huevos o el uso de la proteína en polvo, la cual puede llegar a aportar ese aporte extra con la misma efectividad que cualquiera de estos alimentos mencionados. Pasamos a los **carbohidratos rápidos** que ayudarán a reponer las reservas de glucógeno (energía que se almacena en nuestros músculos. Frutas con mayor porcentaje de azúcar pueden ser una buena opción. Para acabar, de nuevo en cantidades moderadas, las **grasas** ayudarán en la absorción de nutrientes.



- ***Consejos adicionales***

1. **Hidratación:** Bebe suficiente agua antes, durante y después del entrenamiento. La deshidratación puede afectar tu rendimiento y recuperación.
2. **Sigue tus necesidades personales:** Ajusta las cantidades según tu peso, nivel de actividad y objetivos. Un nutricionista puede ayudarte si necesitas más precisión.
3. **Evita los extremos:** No entrenes en ayunas si sientes debilidad y no te sobrecargues de comida antes de ejercitarte.



DÍA 4: Enfócate en la técnica

La técnica en el entrenamiento es como los cimientos de una casa: si no es sólida, todo lo que construyas encima corre el riesgo de derrumbarse. Entrenar con buena técnica no solo optimiza los resultados, sino que también reduce significativamente el riesgo de lesiones y mejora tu progresión a largo plazo.

Hoy vamos a profundizar en cómo perfeccionar la técnica y por qué es clave para maximizar tu esfuerzo.

¿Por qué tanta importancia?

Cuando realizas un ejercicio correctamente:

1. **Previenes lesiones:** El cuerpo trabaja en el rango adecuado y con la carga correcta para evitar tensiones innecesarias.
2. **Aumentas la eficacia:** Cada repetición se dirige exactamente al músculo objetivo, haciendo que tu entrenamiento sea más efectivo.
3. **Construyes progresión:** Una buena técnica te permite añadir peso o intensidad de forma segura y consistente.

- **Pilares para una técnica perfecta (pulida por los dioses):**

a) Postura inicial correcta

- Clave: Cada ejercicio empieza con una postura adecuada, que estabilice tu cuerpo y te permita moverte de forma eficiente.
- Ejemplo: En una sentadilla, los pies deben estar a la anchura de los hombros, la espalda neutra, el pecho elevado y las rodillas alineadas con los dedos de los pies.
- Error común: Arqueo excesivo de la espalda o dejar que las rodillas se vayan hacia adentro.

b) Control del movimiento

- Clave: Controlar tanto la fase concéntrica (subida) como la excéntrica (bajada) del movimiento.
- Ejemplo: En un press de banca, baja la barra lentamente hacia el pecho y sube de forma explosiva manteniendo el control.
- Error común: Movimientos rápidos y sin control que usan el impulso en lugar del músculo.



c) Activación del músculo objetivo

- Clave: Asegúrate de que estás trabajando los músculos adecuados en cada ejercicio.
- Ejemplo: En un curl de bíceps, mantén los codos pegados al cuerpo y evita balancear la espalda para que los bíceps hagan todo el trabajo.
- Error común: Usar músculos auxiliares por falta de control, como el balanceo en un curl.

d) Rango de movimiento completo

- Clave: Realiza el ejercicio en todo el rango permitido por tus articulaciones y músculos.
- Ejemplo: En una dominada, baja completamente hasta extender los brazos y sube hasta que la barbilla pase la barra.
- Error común: Realizar rangos parciales que limitan los beneficios del ejercicio.

e) Respiración adecuada

- Clave: Coordina la respiración con el esfuerzo.
- Ejemplo: En una sentadilla, inhala al bajar y exhala al subir.
- Error común: Aguantar la respiración durante todo el movimiento, lo que puede aumentar la presión arterial.

¿Cómo mejorar mi técnica?

- **Empieza con menos peso:**

Practica primero con cargas ligeras o solo con el peso corporal para centrarte en la forma.

- **Grábate entrenando:**

Usar el video te ayuda a detectar errores en tiempo real y ajustar tu técnica.

- **Sigue las progresiones adecuadas:**

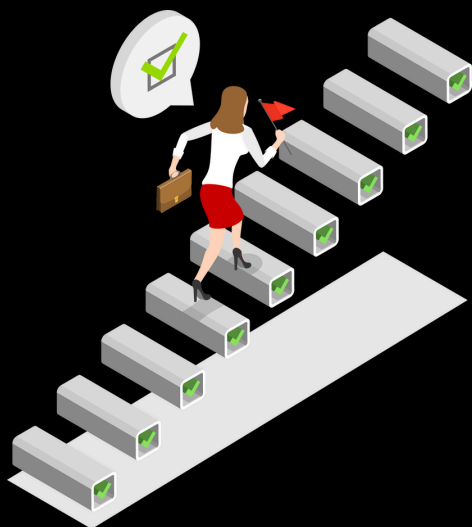
Aprende a dominar una sentadilla sin peso antes de pasar a sentadillas con barra.

- **Usa espejos y supervisión:**

Entrenar frente a un espejo o con la guía de un entrenador permite corregir errores al instante.

- **Concéntrate en un punto a la vez:**

Si corriges varios aspectos de golpe, es fácil confundirse. Trabaja primero en una postura adecuada, luego en el rango, y así sucesivamente.



- **Actividad práctica**

1. Paso 1: Elige 3 ejercicios de tu rutina actual.
2. Paso 2: Grábate o usa un espejo mientras los realizas.
3. Paso 3: Evalúa tu postura inicial, control del movimiento, rango y respiración.
4. Paso 4: Apunta las correcciones necesarias y practica cada ejercicio con un peso ligero hasta perfeccionar la técnica.



Una vez lo tengas, al igual que en el día 2, puedes enviarme aquellos ejercicios en los que notes algún error. Te ayudaré a corregirlo y crear adaptaciones que te permitan progresar.

Centrarte en la técnica es un cambio que marca la diferencia entre entrenar de forma efectiva o simplemente “mover peso”. Dedicar tiempo a perfeccionarla hoy asegura resultados sostenibles y seguros mañana. ¡Ponte a prueba y descubre cómo puedes mejorar! 🚀

DÍA 5: Incorpora variabilidad y progresión

El cuerpo humano es increíblemente adaptable. Si realizas los mismos ejercicios, con las mismas cargas y la misma intensidad, pronto dejarás de ver resultados. Por eso, la clave para un progreso constante es incorporar variabilidad en tus entrenamientos y desafiar al cuerpo con nuevas progresiones. Hay una frase que dice: “El cambio no sucede en tu zona de confort, empieza justo donde termina”. Esto no quiere decir que debemos cambiar los ejercicios cada dos por tres, al fin y al cabo es eso, una rutina que queremos mantener durante un tiempo determinado y a la cual queremos sacar partido. Pero también debemos mirar a largo plazo y saber que llegará un momento donde el cuerpo no responda ante estímulos a los que antes si lo hacía

¿Qué conlleva?

Evitar la rutina repetitiva: Si haces siempre los mismos ejercicios en el mismo orden, el cuerpo se acostumbra y el estímulo deja de ser efectivo. Sería como tirar a la basura tiempo y esfuerzo, llegará un punto donde no avanzarás.

Diversificar los patrones de movimiento:

Cambia los ejercicios, implementa diferentes materiales o prueba métodos alternativos como entrenamientos en circuito, superseries o AMRAP (tantas repeticiones como sea posible).

Veamos un ejemplo:

- Si estás acostumbrada/o a hacer flexiones clásicas, prueba con flexiones **con agarre estrecho, flexiones explosivas o incluso con ayuda de bandas elásticas.**
- Cambia un ejercicio de pierna como la sentadilla con peso corporal por **zancadas, step-ups o sentadillas búlgaras.**

¿Qué es la progresión?

Progresar significa aumentar gradualmente la dificultad de los ejercicios para que el cuerpo continúe mejorando. Sin progresión, el esfuerzo se estanca y los resultados también. Existen diversas formas de progresar:

Incrementar la intensidad:

- Aumenta el peso que utilizas en ejercicios de fuerza.
- Aumenta la velocidad en ejercicios cardiovasculares o pliométricos.

Aumentar el volumen:

- Haz más repeticiones o series de un ejercicio.
- Alarga el tiempo que dedicas a entrenar.

Reducir el descanso:

- Disminuye los periodos de descanso entre series o ejercicios. Esto no supone nada malo, simplemente llegarás con mayor fatiga a la siguiente serie y resultará más fácil llegar al fallo muscular. Debes seleccionar meticulosamente en que ejercicios es posible añadir esta opción.

Variar la complejidad:

- Pasa de ejercicios básicos a variaciones más complejas.
- Ejemplo: De una plancha estática a una plancha con elevación de brazos y piernas alterna.



¿Cómo aplicar variabilidad y progresión en tu rutina diaria?

- Paso 1: Evalúa tu progreso. Pregúntate: ¿Los ejercicios siguen siendo un desafío o los realizas con facilidad?
- Paso 2: Cambia un aspecto de tu rutina. Esto puede ser el número de series, el tipo de ejercicio o incluso el lugar donde entrenas.
- Paso 3: Ajusta según tu nivel. Si aún eres principiante, aumenta la dificultad de forma moderada. Si ya tienes experiencia, puedes ser más agresivo con las progresiones.
- Paso 4: Anota tus avances. Lleva un registro de lo que has logrado para saber cuándo y cómo progresar.

Incorporar variabilidad y progresión en tus entrenamientos no solo mantiene el interés y la motivación, sino que también garantiza que tu cuerpo siga adaptándose y mejorando. Asegúrate de desafiarte siempre, pero sin olvidar respetar tus límites.

Tarea del día: Elige dos ejercicios de tu rutina y aplícales una variación o progresión. Valora si te han supuesto un mayor esfuerzo y crees que podrás sostenerlo durante un tiempo.

Mañana hablaremos sobre cómo encontrar tu equilibrio entre entrenamiento y descanso.

DÍA 6: El poder del descanso y la recuperación

El progreso no sucede durante el entrenamiento, sino durante la recuperación. Entrenar sin darle a tu cuerpo tiempo para regenerarse puede llevarte al estancamiento, fatiga y posibles lesiones. Un equilibrio adecuado entre esfuerzo y descanso es la clave para alcanzar tus objetivos de forma sostenible. No es cuanto entrenas, sino como te recuperas lo que marcará la diferencia.

¿Por qué es importante el descanso?

- **Reparación muscular:** Durante el entrenamiento, los músculos se desgarran a nivel microscópico. Es durante el descanso cuando se reparan y se fortalecen.
- **Recuperación del sistema nervioso:** Entrenar intensamente agota tu sistema nervioso. Sin descanso, el cuerpo no puede rendir al máximo.
- **Prevención de lesiones:** La fatiga aumenta el riesgo de realizar movimientos incorrectos y de sufrir lesiones por sobreuso.
- **Mejora del rendimiento:** Un cuerpo descansado es un cuerpo más fuerte, rápido y eficiente.

Tipos de descanso

1. Descanso activo:

Es un descanso que incluye movimientos ligeros para mejorar la circulación y eliminar toxinas acumuladas en los músculos. Caminatas suaves, yoga, estiramientos dinámicos o ejercicios de movilidad. Dedica un día a la semana a un descanso activo para evitar la rigidez y mejorar la recuperación.

2. Descanso pasivo:

Se trata de parar completamente y dejar que el cuerpo se recupere. Días sin actividad física intensa, priorizando el sueño y la relajación. Planifica al menos un día de descanso pasivo cada semana.

3. Sueño reparador:

El sueño es el componente más importante de la recuperación. Durante la noche, el cuerpo libera hormonas como la hormona del crecimiento, esenciales para la reparación muscular. Te recomiendo mantener una rutina de acostarte y levantarte a la misma hora; evitar la exposición a pantallas antes de dormir y adecuar la habitación a tu gusto (oscuridad, temperatura, colchón de calidad, etc.).

4. Técnicas de recuperación activa:

- Masajes deportivos: Alivian la tensión muscular y mejoran la circulación.
- Baños de contraste (calor y frío): Reducen la inflamación y aceleran la regeneración muscular.
- Uso de foam roller: Libera tensiones acumuladas en los músculos.

¿Cómo identificar si descanso lo suficiente?

- *Te sientes constantemente cansado o sin energía.*
- *Pierdes la motivación para entrenar.*
- *Experimentas dolores persistentes o molestias musculares.*
- *Notas que tu rendimiento disminuye incluso en entrenamientos ligeros.*

RECUERDA: NO DESCANSAR ADECUADAMENTE PUEDE LASTRAR TUS ENTRENAMIENTOS, EVITANDO QUE PUEDAS DAR TU 100% Y OFRECIENDO PEORES RESULTADOS. ¡MÁS NO ES MEJOR!

Ejemplo práctico

Este podría ser un día de recuperación en tu programación semanal:

1. Caminata ligera o en cinta (10-15 minutos a ritmo suave).
 2. Estiramientos dinámicos (10 minutos):
 - Estiramientos de piernas (isquiotibiales y cuádriceps).
 - Movilidad de cadera con círculos y zancadas.
 - Movimientos de brazos y cuello para liberar tensión.
 3. Foam rolling (10 minutos):
 - Dedicar 1-2 minutos a cada grupo muscular principal (espalda, glúteos, isquiotibiales, cuádriceps, gemelos).
 4. Extra: Prepara una rutina de sueño. Define a qué hora te acostarás hoy y qué harás para optimizar tu descanso.
-

El descanso es una **inversión** en tu progreso. Un cuerpo descansado está más preparado para darlo todo en los entrenamientos y adaptarse a los estímulos de manera eficiente. Aprende a escuchar a tu cuerpo y dale lo que necesita para ser más fuerte y resistente.

DÍA 7: Midiendo tu progreso y celebrando tus logros

Has llegado al último día de esta semana de cambios y novedades que has podido ver, aplicar y sentir para tu rutina de entrenamiento. Ahora es momento de reflexionar, medir lo que has avanzado y mirar hacia adelante con nuevas metas. La clave para seguir progresando es reconocer todo lo que has logrado, sin olvidar que cada pequeño paso cuenta. Disfrutar del proceso es un componente esencial para mantener la motivación. Debes valorar tu esfuerzo si quieres continuar con tu transformación. Ya sabes que el progreso no es una línea recta, hay altibajos a lo largo del camino, pero cada esfuerzo suma y te acerca más a tu objetivo. No importa cuán grandes o pequeños sean tus avances, mereces celebrarlos. Cada esfuerzo que has puesto en estos 7 días es una inversión en ti mismo y en tu bienestar. Reconocer tu progreso te da la energía y motivación para seguir adelante.



¿Cómo puedo medir mi progreso?

1. Evaluaciones físicas:

- Fuerza: ¿Has aumentado las repeticiones o el peso en ejercicios específicos?
- Resistencia: ¿Puedes mantener el ritmo en actividades cardiovasculares más tiempo que antes?
- Movilidad: ¿Notas más fluidez en tus movimientos o menos rigidez?
- Composición corporal: Si tu objetivo incluye pérdida de peso o definición, evalúa tus medidas o tu porcentaje de grasa corporal.

2. Evaluaciones no físicas:

- Energía: ¿Te sientes con más vitalidad durante el día?
- Sueño: ¿Duermes mejor o te despiertas más descansado?
- Hábitos: ¿Sientes que has adoptado rutinas más saludables y sostenibles?

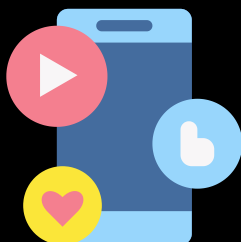
3. Escuchar a tu cuerpo:

Reflexiona cómo te sientes respecto a tu progreso. Muchas veces, los cambios internos son los primeros en aparecer, como mayor confianza en ti mismo o una actitud más positiva hacia el ejercicio.

Ejemplo práctico

Hoy puedes dedicar el día a evaluar tu progreso, tus sensaciones tras leer el e-book, establecer nuevas metas, etc. Puedes utilizar la siguiente plantilla:

1. Ejercicio 1: Revisión de tus objetivos iniciales:
 - ¿Qué querías lograr al iniciar estos 7 días?
 - ¿En qué aspectos sientes que has avanzado?
2. Ejercicio 2: Comparación de métricas:
 - Si completaste la autoevaluación del Día 1, compárala con tus resultados actuales (fuerza, movilidad, energía).
3. Ejercicio 3: Reconocimiento y motivación:
 - Escribe tres cosas que sientes que has hecho bien esta semana.
 - Define un objetivo para los próximos 7 días.
4. Extra: Contacta conmigo, por mensaje directo en mis redes sociales o por correo. Cuéntame dónde has visto que tienes mayores carencias. Trataré de ayudarte en aquellos puntos de mejora donde te sientas perdido/a. ¡Sin compromiso!



¿Y ahora qué? El final de estos 7 días no significa el final de tu progreso. Este es solo el comienzo de lo que puedes lograr...

¿Quieres llevar tu progreso al siguiente nivel? Si estos 7 días te han motivado y quieres más, **estoy aquí para ayudarte. Mis servicios como entrenador personal están diseñados para:**

- *Crear un plan de entrenamiento personalizado.*
- *Darte el seguimiento y apoyo que necesitas para no rendirte.*
- *Adaptarme a tus objetivos, tu nivel y tus necesidades.*

¡No lo dejes para "otro lunes más"! Reserva una sesión gratuita conmigo para hablar de tus metas y cómo puedo ayudarte a alcanzarlas.

*Haz clic aquí ➡ **EMPIEZA LA REVOLUCIÓN***

Esto no es el final, es el primer paso hacia una versión más fuerte, saludable y feliz de ti mismo.

