

Plan de entrenamiento, 4 días

EJEMPLO

Ejemplo: torso / pierna, cada grupo muscular dos veces por semana

CLIENTE

SEMANA / FECHA

OBJETIVO

LIMITACIONES

DÍAS POR SEMANA	EJERCICIOS	SERIES POR SEMANA	RPE MEDIO
4	24	67	8,4

DÍA 1
Torso A

DÍA 2
Pierna A

DÍA 3
Torso B

DÍA 4
Pierna B

1

Día 1: Torso A

EJERCICIO	SERIES	REPS	TEMPO	RPE	DESCANSO	CARGA	NOTAS
Press de banca con barra	3	6 a 8	3-1-1-0	8	2 a 3 min		
Remo con barra inclinado	3	8 a 10	2-1-1-0	8	2 min		
Press militar con mancuernas	3	8 a 10	2-0-1-0	8	2 min		
Jalón al pecho	3	10 a 12	2-1-1-0	8	90 s		
Extensión de tríceps en polea	2	10 a 12	2-0-1-0	9	60 s		
Curl de bíceps con mancuernas	2	10 a 12	2-0-1-0	9	60 s		

2

Día 2: Pierna A

EJERCICIO	SERIES	REPS	TEMPO	RPE	DESCANSO	CARGA	NOTAS
Sentadilla con barra	3	6 a 8	3-1-1-0	8	2 a 3 min		
Peso muerto rumano	3	8 a 10	3-1-1-0	8	2 min		
Prensa de piernas	3	10 a 12	2-0-1-0	8	2 min		
Curl femoral tumbado	3	10 a 12	2-1-1-0	9	90 s		
Gemelos de pie	3	12 a 15	2-1-1-1	9	60 s		
Plancha	3	30 a 45 s	isométrico	8	60 s		

Cómo leerlo: RPE 8 significa que al final de la serie podrías haber hecho unas 2 repeticiones más. El tempo son los segundos de bajada, pausa, subida y pausa (3-1-1-0 = 3 de bajada, 1 de pausa, 1 de subida, sin pausa arriba). Las cargas se dejan en blanco porque cambian en cada cliente. Es un ejemplo general, no un plan para una persona concreta.

Plan de entrenamiento, 4 días

EJEMPLO

Ejemplo, continuación: torso B y pierna B

CLIENTE

SEMANA / FECHA

OBJETIVO

LIMITACIONES

DÍAS POR SEMANA	EJERCICIOS	SERIES POR SEMANA	RPE MEDIO
4	24	67	8,4

DÍA 1
Torso A

DÍA 2
Pierna A

DÍA 3
Torso B

DÍA 4
Pierna B

3 Día 3: Torso B

EJERCICIO	SERIES	REPS	TEMPO	RPE	DESCANSO	CARGA	NOTAS
Press inclinado con mancuernas	3	8 a 10	3-0-1-0	8	2 min		
Dominadas o jalón agarre cerrado	3	6 a 10	2-1-1-0	8	2 min		
Elevaciones laterales	3	12 a 15	2-0-1-0	9	60 s		
Remo sentado en polea	3	10 a 12	2-1-1-0	8	90 s		
Face pull	2	12 a 15	2-1-1-0	9	60 s		
Fondos o extensión de tríceps sobre la cabeza	2	10 a 12	2-0-1-0	9	60 s		

4 Día 4: Pierna B

EJERCICIO	SERIES	REPS	TEMPO	RPE	DESCANSO	CARGA	NOTAS
Peso muerto con barra hexagonal o hip thrust	3	5 a 8	2-0-1-1	8	2 a 3 min		
Zancada andando con mancuernas	3	8 a 10 por pierna	2-0-1-0	8	90 s		
Extensión de cuádriceps	3	10 a 12	2-1-1-0	9	90 s		
Aductores o abductores en máquina	2	12 a 15	2-1-1-0	9	60 s		
Gemelos sentado	3	12 a 15	2-1-1-1	9	60 s		
Plancha lateral	3	20 a 30 s por lado	isométrico	8	45 s		

Regla de progresión: cuando el cliente llega al máximo del rango de repeticiones en todas las series, sube la carga el mínimo posible en la siguiente sesión y vuelve a empezar por el mínimo del rango.

COPIA EN BLANCO

Plan de entrenamiento, en blanco

Copia en blanco para rellenar, días 1 y 2

CLIENTE

SEMANA / FECHA

OBJETIVO

LIMITACIONES

SERIES, DÍA 1	SERIES, DÍA 2	EJERCICIOS	RPE MEDIO
—	—	—	—

DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

1 Día 1: _____

EJERCICIO	SERIES	REPS	TEMPO	RPE	DESCANSO	CARGA	NOTAS

2 Día 2: _____

EJERCICIO	SERIES	REPS	TEMPO	RPE	DESCANSO	CARGA	NOTAS

NOTAS:

COPIA EN BLANCO

Plan de entrenamiento, en blanco

Copia en blanco para rellenar, días 3 y 4

CLIENTE

SEMANA / FECHA

OBJETIVO

LIMITACIONES

SERIES, DÍA 3	SERIES, DÍA 4	EJERCICIOS	RPE MEDIO
—	—	—	—

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
-------	-------	-------	-------

3 Día 3: _____

EJERCICIO	SERIES	REPS	TEMPO	RPE	DESCANSO	CARGA	NOTAS

4 Día 4: _____

EJERCICIO	SERIES	REPS	TEMPO	RPE	DESCANSO	CARGA	NOTAS

NOTAS:

PROGRESIÓN

Progresión y series semanales

Anota la carga durante 8 semanas y cuenta las series por músculo

CLIENTE

SEMANA / FECHA

OBJETIVO

LIMITACIONES

SERIES POR SEMANA __	GRUPOS CON 10 O MÁS __ / 9	CAMBIO, SEMANA 1 A 8 __ kg	SEMANAS ANOTADAS __ / 8
-------------------------	-------------------------------	-------------------------------	----------------------------

1 Progresión de carga (serie de trabajo más pesada)

EJERCICIO	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	CAMBIO

2 Series por grupo muscular a la semana

GRUPO MUSCULAR	TUS SERIES	REFERENCIA	¿AJUSTAR?
Pecho		menos de 5 5 a 9 10 o más	
Espalda		menos de 5 5 a 9 10 o más	
Hombros		menos de 5 5 a 9 10 o más	
Bíceps		menos de 5 5 a 9 10 o más	
Tríceps		menos de 5 5 a 9 10 o más	
Cuádriceps		menos de 5 5 a 9 10 o más	
Isquiotibiales y glúteos		menos de 5 5 a 9 10 o más	
Gemelos		menos de 5 5 a 9 10 o más	
Core		menos de 5 5 a 9 10 o más	

Una guía, no una norma: el metaanálisis de Schoenfeld et al. (2017) comparó menos de 5, de 5 a 9 y 10 o más series por músculo a la semana, y más series semanales se asociaron, de media, con más crecimiento muscular. Empieza con menos y sube a lo largo de las semanas en lugar de empezar alto.