

# APRENDE A ENTRENAR CON EFICIENCIA



GUÍA BÁSICA SOBRE VARIABLES DE ENTRENAMIENTO



## APRENDE A ENTRENAR CON EFICIENCIA

La importancia del entrenamiento.....	4
Todos somos diferentes, pero seguimos siendo humanos. ....	5
¿Cómo se relaciona el entrenamiento y el progreso? .....	6
Calidad sobre cantidad .....	9
1-Técnica de los ejercicios .....	10
Esfuerzo - Haz efectivo tu trabajo de gimnasio .....	12
RPE (escala de esfuerzo) .....	14
Cantidad (Variables de entrenamiento) .....	17
Volumen, intensidad y frecuencia .....	17
Intensidad .....	17
¿Cómo medir la intensidad? .....	18
¿Por qué es importante entender el RM y aplicarlo? .....	19
Relación RPE (Escala de esfuerzo) e Intensidad .....	20
Cómo trabajar con la variable de intensidad a la hora de perder grasa.....	20
Volumen.....	20
¿Cuánto es lo óptimo entonces? .....	22
Volumen enfocado a pérdida de grasa (mantenimiento de la masa muscular) .....	23
Frecuencia.....	23
Relación volumen y frecuencia .....	24
Ejemplos prácticos para entender las recomendaciones de volumen y frecuencia en relación con el nivel de entrenamiento .....	25
Otras Variables de entrenamiento .....	26
Selección de ejercicios .....	26
¿Es bueno basar una rutina solo en ejercicios multiarticulares? .....	28
¿Cada cuánto cambiar los ejercicios? .....	28
Descanso entre series .....	29
Tempo.....	30
ROM (rango de movimiento).....	31
Ejemplos de entrenamiento básicos .....	33
Rutina de 4 días – Torso/Pierna.....	34
Rutina de 3 días – Fullbody / Torso / pierna.....	35
Rutina de 2 días – Fullbody / Fullbody .....	36
Rutina de 5 días – Torso/Pierna/Empuje/Jale/Pierna.....	37
Extras (complementos para mejorar el entrenamiento) .....	39
Cómo calentar adecuadamente.....	39
¿cómo funciona el calentamiento? .....	39



¿cómo debe de ser nuestro calentamiento? .....	39
Primera etapa: Actividad aeróbica y Estiramientos dinámicos .....	40
Segunda etapa: Calentamiento específico .....	40
¿Qué hacer si entreno desde casa? .....	41
Equipo recomendado a tener en casa .....	42
Accesorios que recomiendo en el gimnasio.....	44
¿Cómo ahorrar tiempo a la hora de entrenar? Series antagonistas .....	48
Referencias:.....	55





## La importancia del entrenamiento

Hay quienes dicen que cuando se busca un buen cuerpo, la dieta tiene el 70% u 80% del peso total en la ecuación, dejando al entrenamiento con un aporte muy pequeño. Yo sinceramente no pienso así. En general, ambos tienen la misma importancia a la hora de lograr un buen físico, de hecho, me atrevería a decir que, por lo menos para ganar masa muscular, el entrenamiento podría ser todavía más importante que la alimentación, y es que piénsalo de esta manera:

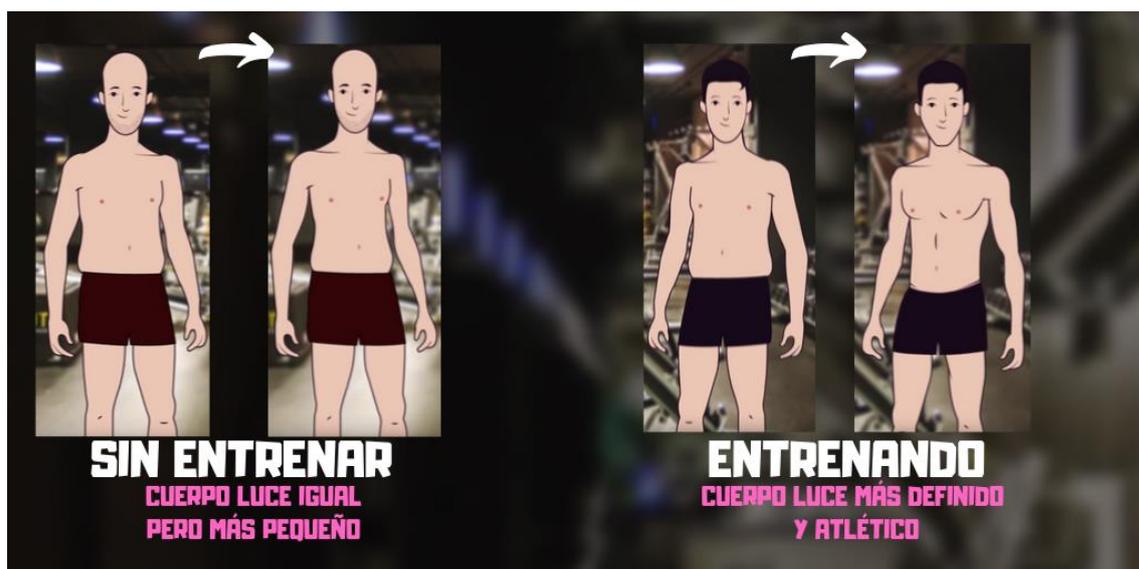
*Dieta perfecta sin entrenar (buscando ganar músculo):*

Podrás cuidar tu dieta al pie de la letra, el llegar a tus calorías necesarias, cuidar tu consumo de proteína y hasta basar tus alimentos en “superfoods” (cosa que considero innecesaria, pero hay quienes lo hacen) pero sin entrenamiento, lo único que conseguirás será ganar grasa, es casi imposible ganar músculo si éstos no reciben los estímulos adecuados que solo el entrenamiento puede proporcionar.

*Entrenamiento perfecto sin cuidar la dieta (buscando ganar músculo):*

Si tu meta es ganar músculo y tienes un excelente entrenamiento, aún sin cuidar la dieta, es muy posible que puedas ver un buen progreso, pues lo más seguro es que comas creando un excedente calórico (es muy fácil comer mucho), con lo que es verdad que podrías ganar más grasa de la que quisieras, pero también algo de músculo de calidad. En el peor de los casos, que seas de poco comer, podrías lograr una recomposición corporal (perder grasa y ganar músculo) o bien, disminuir tu porcentaje de grasa sin perder músculo.

Para perder grasa pasa algo similar, es verdad que sin el déficit calórico no puedes bajar de peso, que esto solo se consigue con una dieta controlada, pero para realmente perder grasa de manera eficiente y verte super bien, es vital mantener toda la masa muscular posible. Visualmente no sirve de mucho perder 10 kilos, si 5 kilos fueron de grasa y 5 fueron de músculo, esto solo te creará un aspecto más pequeño. En cambio, si al perder 10 kilos de peso, consigues que estos 10 kilos sean de pura grasa, esto realmente hará que te veas mucho más atlético y definido, lo cual solo se consigue si implementamos el entrenamiento en nuestra vida diaria





Así que, veas por donde lo veas, el entrenamiento con pesas te ayudará de una manera increíble a mejorar tu físico, ¡desde perder grasa hasta ganar masa muscular! Es por ello que lo mejor que podemos hacer es aprender a entrenar, así que, en esta guía, te quiero explicar todo sobre las variables de entrenamiento, pilares clave para poder armar rutinas de manera eficiente.

Pero no lo quiero hacer todo teórico y aburrido, te quiero explicar todo sobre estos temas tan interesantes de una manera sencilla, con ejemplos y de una forma en la que definamos la importancia de cada variable, ya que muchas personas se centran en cuestiones que no aportan casi nada a la hora de ver resultados. Sin más que añadir, comencemos dando un poco de contexto

### **Todos somos diferentes, pero seguimos siendo humanos.**

Primero, dejemos en claro que cada persona es distinta, no porque a tu amigo le funcione una rutina signifique que a ti también te resulte de la misma manera. Sin embargo, esto tampoco quiere decir que tengas que hacer las cosas completamente diferentes, después de todo, sigues siendo humano, tus músculos tienen las mismas funciones que las de tu amigo.

Con esto quiero decir que no existe una rutina perfecta y ideal que todo el mundo la pueda hacer y obtener los mejores resultados posibles, lo que existe más bien es un entendimiento de la manera en la que se debe de entrenar. Esto se ha determinado a partir de la ciencia y la experimentación.

Por ejemplo, puede que tu amigo responda bien a 12 series de entrenamiento, pero a la mejor para ti 12 series es mucho trabajo, tal vez con solo 6 series sea suficiente para crecer. Pero no por ello, signifique que debas irte hasta 40 series de entrenamiento para ver progreso. La ciencia nos ha permitido delimitar los rangos en donde uno puede entrenar de manera eficiente.

Así mismo, podemos afirmar que las sentadillas son excelentes para el desarrollo de nuestras piernas, pero no por eso todo el mundo tiene forzosamente que hacer sentadillas. Una persona que tiene muy lastimada la espalda baja le puede molestar bastante el ejecutar este ejercicio y no porque la sentadilla sea “lo mejor” signifique que no tenga otra opción más que incluirla siempre en su rutina a pesar del dolor. Conociendo bien sobre la selección de ejercicios (una variable), podríamos incorporar el trabajo con prensa u otros movimientos similares que no sobrecarguen la espalda baja.

Mi punto con todo esto es que si sabemos qué está detrás del entrenamiento y conocemos sus pilares podremos ser capaces de tomar las mejores decisiones para cada caso específico y podremos elaborar y acomodar nuestras rutinas de manera en la que podamos progresar eficientemente, integrando el entrenamiento de manera cómoda a nuestro estilo de vida.

En lo que respecta al progreso de cada persona, es importante mencionar que la genética es el principal determinante de qué tan rápido puedes progresar, por lo que recomiendo que no te compares con las personas a tu alrededor, hay quienes tienen cambios impresionantes en unos pocos meses de meses y otras a las que les toma años. Pero créeme que siendo constante, el progreso llegará tarde que temprano. Solo hay que mantener la dedicación y sacarle el máximo provecho a todo lo que puedas aprender en estas guías y en mis videos.



**8 meses**



**4-5 años**

**¡TRABAJA A TU PROPIO RITMO!**

## ¿Cómo se relaciona el entrenamiento y el progreso?



**CRECIMIENTO DE MÚSCULOS**

De manera muy sencilla, la idea del entrenamiento con pesas es proporcionarles los estímulos necesarios a nuestros músculos para que, con el aporte correcto de nutrientes, éstos puedan crecer y hacerse más grandes y fuertes.

Siguiendo el principio de carga progresiva, tus músculos se van ir adaptando a estos estímulos proporcionados con el entrenamiento, por lo que cada vez podrán soportar mayores esfuerzos y será necesario ir incrementando gradualmente el trabajo que les proporcionamos en el gimnasio (generalmente elevando la carga con la que trabajamos en el gym), con el fin de que éstos no se adapten y tu progreso continúe.



Este documento es una vista previa de la guía de entrenamiento, para obtener el archivo completo ingresa al siguiente enlace:

## [Guía “Aprende a entrenar con eficiencia”](#)

