TrainWithAdrimg

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL · ENTRENADOR PERSONAL



TRAINWITHADRIMG PRESENTA

PROGRESS+

REGISTRA · INTERPRETA · DECIDE · REPITE

GUÍA PRÁCTICA DE SEGUIMIENTO
Y PROGRESIÓN DEL ENTRENAMIENTO

01 **REGISTRA**
lo que haces

02 **INTERPRETA**
tus resultados

03 **DECIDE**
con criterio

04 **PROGRESA**
de forma sostenible

Para entrenar en casa o en el gimnasio

Todos los niveles · Guía + registros + plantillas

ÍNDICE

01. Introducción: entrenar con dirección....3
02. Cómo utilizar PROGRESS+....3
03. Tu punto de partida....3
04. Objetivos claros y realistas....3
05. Qué debes registrar en cada sesión....3
06. Series, repeticiones y cargas....4
07. Aprende a utilizar RIR y RPE....4
08. Técnica y rango de movimiento....4
09. Descansos y organización de la sesión....4
10. El sistema de progresión doble....5
11. Cuándo aumentar la carga....5
12. Cuándo mantener o reducir....5
13. Cómo analizar un estancamiento....5
14. Volumen, cambios de rutina y recuperación....5
15. Cómo entrenar cuando tienes poco tiempo....6
16. Cómo registrar entrenamientos en casa y en el gimnasio....6
17. Cómo medir el progreso más allá del peso....6
18. Revisión semanal....7
19. Revisión mensual....7
20. Ejemplo práctico de progresión durante cuatro semanas....7
21. Errores frecuentes....7
22. Preguntas frecuentes....7
23. Plan de aplicación de 30 días....8
24. Plantillas imprimibles y digitales....9
25. Glosario y uso responsable....14
26. Casos por perfil: aplicación práctica....14
27. Hoja de decisiones progresivas....16
28. Plantillas PRO de seguimiento y revisión....16
29. Rutina de uso en 3 minutos....18

CAPÍTULO 1 · Introducción: entrenar con dirección

PROGRESS+ no es una rutina cerrada ni sustituye a un entrenador. Es un sistema que puedes aplicar a la rutina que ya sigues para registrar tu trabajo, observar tendencias y decidir cuándo conviene mantener, progresar o revisar.

Trabaja con una sola rutina durante un periodo razonable, registra cada sesión y revisa los datos con calma. No necesitas medirlo todo: la constancia y la calidad del registro importan más que acumular números.

Ruta recomendada: 1) define tu punto de partida; 2) registra 2–4 semanas; 3) aplica una progresión sencilla; 4) revisa la recuperación y la adherencia; 5) decide un único ajuste cada vez.

Qué necesitas: esta guía, las plantillas, un bolígrafo o una hoja de cálculo y honestidad al registrar el esfuerzo.

CAPÍTULO 2 · Cómo utilizar PROGRESS+

PROGRESS+ está diseñado para acompañar una rutina que ya sigues. No es una rutina cerrada, una dieta ni una promesa de resultados rápidos: es un sistema de registro, interpretación y toma de decisiones.

Utiliza la guía en cinco pasos: define tu punto de partida; registra cada sesión; compara condiciones similares; elige una decisión razonada; y revisa semanal y mensualmente lo aprendido. Empieza con los datos esenciales y amplía el registro solo si realmente te ayuda.

Si sigues RESET40+, ADAPT+, VITAL+ u otro programa, respeta su estructura y sus adaptaciones específicas. PROGRESS+ complementa el seguimiento, pero no sustituye las instrucciones del programa ni el asesoramiento individualizado. Para usarlo, basta con esta guía, las plantillas y un registro honesto.

CAPÍTULO 3 · Tu punto de partida

Antes de modificar tu entrenamiento, establece una referencia. Anota tu experiencia actual, cuántos días puedes entrenar de forma realista, qué material tienes disponible y qué objetivo tiene prioridad durante las próximas 6–8 semanas.

Registra solo ejercicios que ya sabes ejecutar con control. Si no conoces la técnica de un movimiento, solicita orientación cualificada antes de usarlo como referencia para progresar.

Tu punto de partida no es una prueba máxima. Utiliza cargas que puedas mover con técnica estable y deja margen de esfuerzo. No necesitas entrenar hasta el fallo para obtener información útil.

Ficha inicial: Fecha: _____ | Objetivo prioritario: _____ | Días disponibles: ____ | Lugar: casa / gimnasio / ambos | Experiencia: inicial / intermedia / avanzada | Material disponible: _____ | Limitaciones o indicaciones profesionales relevantes: _____.

CAPÍTULO 4 · Objetivos claros y realistas

Un objetivo útil describe una conducta o un resultado observable. “Ponerme en forma” expresa una intención; “completar tres sesiones por semana durante cuatro semanas” define una acción medible.

Elige un objetivo principal y, como máximo, dos secundarios. Ejemplos: completar el 80 % de las sesiones planificadas; mejorar las repeticiones con una misma carga y técnica; aprender a registrar el esfuerzo; recuperar una rutina sostenible.

Usa metas de proceso para lo que controlas y metas de resultado como orientación, no como garantía. El rendimiento puede variar por sueño, estrés, alimentación, enfermedad, ciclo vital y otros factores.

Mi objetivo de las próximas 4 semanas: _____. ¿Cómo lo mediré?: _____. ¿Qué puede dificultarlo?: _____. ¿Cuál es mi plan alternativo?: _____.

CAPÍTULO 5 · Qué debes registrar en cada sesión

Para cada ejercicio registra: nombre y variante, carga o resistencia, series, repeticiones o tiempo, RIR/RPE aproximado, descanso y observaciones técnicas. En ejercicios con bandas, anota banda, longitud aproximada y punto de anclaje para poder repetir la configuración.

Registra también la fecha y, si te resulta útil, una nota breve sobre sueño, estrés o energía. No conviertas el registro en un diario exhaustivo: una frase basta.

Ejemplo: remo con mancuerna | 12 kg | 3 series | 10/10/9 repeticiones | RIR 2–3 | 90 s | técnica estable. Este dato permite comparar sesiones similares.

Regla de calidad: registra lo que realmente hiciste, no lo que estaba escrito en el plan. Los datos honestos sirven para tomar mejores decisiones.

CAPÍTULO 6 · Series, repeticiones y cargas

Una repetición es una ejecución completa de un movimiento. Una serie es un conjunto de repeticiones realizadas antes de descansar. La carga puede expresarse en kilogramos, nivel de máquina, banda utilizada o una variante del ejercicio.

El volumen de entrenamiento suele describirse, de forma práctica, mediante las series de trabajo realizadas. Para comparar sesiones, asegúrate de que el ejercicio, la técnica, el rango de movimiento y el esfuerzo sean razonablemente similares.

En casa puede ser difícil cuantificar la resistencia de una banda. Registra marca o color, longitud, posición corporal y distancia al anclaje. En ejercicios con peso corporal, anota la variante, el apoyo y el rango de movimiento.

No compares directamente cifras de ejercicios o máquinas diferentes. El objetivo principal del registro es comparar tu propio desempeño en condiciones parecidas.

CAPÍTULO 7 · Aprende a utilizar RIR y RPE

RIR significa repeticiones en reserva: cuántas repeticiones adicionales crees que podrías completar con técnica aceptable al terminar la serie. RIR 3 significa que estimas que te quedarían unas tres repeticiones.

RPE es una escala de percepción del esfuerzo. En entrenamiento de fuerza suele relacionarse aproximadamente con el RIR: RPE 10 equivale a no tener repeticiones en reserva; RPE 9, alrededor de una; RPE 8, alrededor de dos. Son estimaciones, no mediciones exactas.

Si estás empezando, no te preocupes por acertar al milímetro. Utiliza categorías simples: fácil, moderado, exigente. Prioriza la técnica y evita probar el fallo muscular en movimientos que no domines o donde perder el control pueda ser peligroso.

Ejemplo: si terminas 10 repeticiones y crees que podrías hacer 2 más con la misma técnica, registra 10 reps, RIR 2. Si dudas entre dos valores, registra el más conservador.

CAPÍTULO 8 · Técnica y rango de movimiento

Una mejora en repeticiones solo es útil si la ejecución se mantiene comparable. No cuentes como progreso las repeticiones adicionales logradas recortando el recorrido, usando impulso no previsto o perdiendo una posición segura.

Antes de progresar, revisa: control del movimiento, recorrido tolerado, estabilidad, respiración y ausencia de dolor nuevo o creciente. No existe un único rango perfecto para todas las personas; utiliza uno que sea adecuado para ti y para el ejercicio.

Graba una serie ocasionalmente solo si puedes hacerlo con seguridad y respetando la privacidad de otras personas. Un profesional cualificado puede ayudarte a revisar la técnica.

Si aparece dolor agudo, mareo, falta de aire inusual, dolor torácico o síntomas preocupantes, detén la sesión y busca asistencia sanitaria apropiada. No intentes resolver síntomas médicos mediante una progresión de cargas.

CAPÍTULO 9 · Descansos y organización de la sesión

El descanso depende del ejercicio, la carga, el objetivo y tu capacidad de recuperación. Los movimientos exigentes suelen requerir descansos más largos que los ejercicios sencillos o de aislamiento.

Como referencia práctica, muchos ejercicios de fuerza pueden necesitar aproximadamente 1–3 minutos o más cuando la serie es exigente. No es una regla rígida: descansa hasta poder mantener una ejecución segura y un rendimiento razonable.

Registra el descanso cuando estés comparando sesiones. Si una semana haces 10 repeticiones descansando 2 minutos y otra haces 10 descansando 30 segundos, el esfuerzo no es directamente comparable.

Si vas justo de tiempo, prioriza los ejercicios principales y reduce accesorios antes de apresurar descansos necesarios. No sacrifiques técnica para terminar antes.

CAPÍTULO 10 · El sistema de progresión doble

La progresión doble es una estrategia sencilla: eliges un rango de repeticiones y mantienes la carga hasta alcanzar la parte alta del rango con buena técnica y el esfuerzo previsto. Después aumentas ligeramente la carga y vuelves a la zona baja del rango.

Ejemplo: 3 series de 8–12 repeticiones. Semana 1: 10, 9, 8. Semana 2: 11, 10, 9. Semana 3: 12, 11, 10. Aún no has alcanzado el objetivo en todas las series; mantén la carga y sigue consolidando.

Cuando completes 12, 12 y 12 con técnica estable, sin dolor y dejando el margen de esfuerzo planificado en varias sesiones comparables, puedes valorar un incremento pequeño. No es obligatorio subir ese mismo día.

Si el salto disponible de peso es demasiado grande, conserva la carga y progresa en control, recorrido tolerado o repeticiones dentro del rango. También puedes utilizar una variante equivalente más ajustable, con orientación profesional si es necesario.

CAPÍTULO 11 · Cuándo aumentar la carga

Antes de aumentar, comprueba cuatro condiciones: 1) alcanzaste el objetivo de repeticiones; 2) la técnica se mantuvo; 3) el esfuerzo fue compatible con el plan; 4) te has recuperado razonablemente entre sesiones.

El aumento debe ser pequeño y adecuado al ejercicio. En algunos ejercicios el incremento mínimo disponible puede ser demasiado grande; no fuerces un salto solo por cumplir una fecha del calendario.

Tras aumentar la carga, es normal realizar menos repeticiones dentro del rango elegido. Si caes por debajo del mínimo con técnica correcta, el salto puede ser excesivo: vuelve a la carga anterior o elige un incremento menor.

No aumentes simultáneamente carga, series y frecuencia. Cambiar una variable cada vez ayuda a identificar qué está funcionando y reduce la confusión.

CAPÍTULO 12 · Cuándo mantener o reducir

Mantén la carga cuando todavía estás consolidando el rango, cuando la técnica se deteriora al final de las series o cuando el rendimiento fluctúa por una mala noche o una semana estresante.

Reduce la carga o la dificultad si no puedes alcanzar el mínimo de repeticiones con control, si el ejercicio genera molestias nuevas o si la fatiga altera de forma clara la ejecución. Ajustar no es fracasar; es responder a la información disponible.

Una sesión peor aislada no significa que hayas perdido progreso. Observa la tendencia de varias sesiones y el contexto antes de cambiar el plan.

Si las molestias persisten, empeoran o limitan la función, deja de insistir en el movimiento y consulta a un profesional sanitario. Esta guía no diagnostica ni prescribe rehabilitación.

CAPÍTULO 13 · Cómo analizar un estancamiento

Un estancamiento aparente puede deberse a datos poco comparables, descansos diferentes, técnica variable, falta de constancia, recuperación insuficiente o una progresión demasiado agresiva.

Usa esta secuencia: 1) comprueba que has registrado bien; 2) compara sesiones similares; 3) revisa la adherencia durante las últimas semanas; 4) valora sueño, estrés y recuperación; 5) revisa la técnica; 6) considera un ajuste pequeño.

Evita cambiar todos los ejercicios cada vez que una sesión sale mal. Si llevas varias semanas sin progresar pese a una ejecución consistente y una recuperación adecuada, puede ser útil revisar la programación con un entrenador cualificado.

Plantilla de análisis: ejercicio afectado: _____ | sesiones comparadas: _____ | adherencia: alta / media / baja | posible causa: _____ | único ajuste que probaré: _____ | fecha de revisión: _____.

CAPÍTULO 14 · Volumen, cambios de rutina y recuperación

El volumen puede expresarse como series de trabajo por ejercicio o grupo muscular a lo largo de la semana. Más series no garantizan mejores resultados; el volumen útil depende de la experiencia, la intensidad, la recuperación y el contexto individual.

Si el progreso se detiene, no añadas automáticamente series. Primero confirma la constancia, el esfuerzo, la técnica y la recuperación. Añadir volumen a una situación de fatiga elevada puede empeorar la calidad del entrenamiento.

Cambia una rutina por una razón concreta: material insuficiente, dolor o incomodidad que requiere valoración, objetivo distinto, falta de progresión sostenida o necesidad de ajustar la disponibilidad. Mantener una estructura permite comparar resultados.

Si estás siguiendo uno de los programas TrainWithAdrimg, utiliza PROGRESS+ como herramienta de registro y reflexión; no sustituye ni modifica automáticamente las indicaciones específicas de ese programa.

Recuperación: los datos también incluyen cómo te encuentras

La recuperación influye en el rendimiento. Considera el sueño, el estrés, la energía, las molestias y la disposición para entrenar como contexto, no como puntuaciones médicas.

Si notas fatiga inusual durante varios días, caída persistente del rendimiento o dificultad para recuperarte, reduce la exigencia temporalmente y revisa tu situación. Si los síntomas persisten o te preocupan, consulta a un profesional sanitario.

Detén el ejercicio ante dolor torácico, desmayo o sensación de desmayo, falta de aire intensa o inusual, síntomas neurológicos repentinos o dolor agudo importante; busca atención urgente según la gravedad.

PROGRESS+ es una herramienta educativa general. No sustituye la evaluación médica, la fisioterapia, la supervisión de un entrenador ni las recomendaciones profesionales individualizadas.

CAPÍTULO 15 · Cómo entrenar cuando tienes poco tiempo

Una semana realista es mejor que un plan ideal que no puedes cumplir. Decide de antemano cuántas sesiones son viables y prepara una alternativa breve para días complicados.

Si falta tiempo, prioriza los ejercicios principales de tu rutina y reduce accesorios de menor prioridad. No conviertas todas las sesiones en circuitos apresurados si eso compromete la técnica o los descansos necesarios.

Si pierdes una sesión, retoma el plan sin intentar compensarlo duplicando el volumen al día siguiente. La regularidad a lo largo del tiempo importa más que una semana perfecta.

Mi plan habitual: _____ sesiones/semana. Mi sesión breve: _____ minutos. Mi alternativa si surge un imprevisto: _____. Qué no voy a hacer para compensar: duplicar sesiones / entrenar con dolor / sacrificar técnica.

CAPÍTULO 16 · Cómo registrar entrenamientos en casa y en el gimnasio

En el gimnasio, registra máquina, ajuste del asiento si procede, agarre, carga y configuración relevante. Dos máquinas distintas pueden tener resistencias diferentes aunque indiquen el mismo número.

En casa, registra la mancuerna o banda, el punto de anclaje, la longitud aproximada de la banda, la posición y la variante. Si cambias la configuración, anótalo para no comparar de forma engañosa.

Si cambias de ejercicio por falta de material, registra el cambio como una variante nueva. No interpretes la diferencia de carga entre dos movimientos distintos como una mejora o empeoramiento directo.

Seguridad con bandas: inspecciona desgaste, fija el anclaje de forma estable, evita dirigir la banda hacia la cara y mantén despejada la zona de trabajo.

CAPÍTULO 17 · Cómo medir el progreso más allá del peso

El progreso puede reflejarse en más repeticiones con la misma carga, una carga mayor con técnica similar, mejor control, más regularidad, menor percepción de esfuerzo para el mismo trabajo o una mejor tolerancia a la sesión.

Puedes registrar medidas corporales o fotografías solo si te resultan útiles y cómodas. No son obligatorias, y sus variaciones pueden depender de hidratación, digestión, iluminación y otros factores.

El peso corporal diario fluctúa. Si decides pesarte, observa promedios y tendencias en condiciones consistentes en lugar de reaccionar a una única cifra. Evita medidas que aumenten ansiedad o conductas poco saludables.

Mi indicador principal de progreso será: rendimiento / adherencia / técnica / capacidad funcional / otro: _____. Lo revisaré cada: semana / mes.

CAPÍTULO 18 · Revisión semanal

Al final de la semana, revisa cuántas sesiones completaste frente a las planificadas, qué ejercicios avanzaron, cuáles se mantuvieron y cómo te encontraste.

No necesitas mejorar en todos los ejercicios cada semana. Busca consistencia y tendencias. Identifica un acierto y una mejora posible, no una lista interminable de cambios.

Preguntas de revisión: ¿qué salió bien? _____ | ¿qué dificultó la semana? _____ | ¿qué dato aprendí? _____ | ¿qué mantendré? _____ | ¿qué ajuste pequeño probaré? _____.

Decide solo el siguiente paso. Evita cambiar la rutina completa por frustración o por comparar tus resultados con los de otra persona.

CAPÍTULO 19 · Revisión mensual

Compara el inicio y el final del mes: sesiones realizadas, rendimiento en ejercicios seleccionados, calidad de la técnica, percepción de esfuerzo y cumplimiento de objetivos.

Si la tendencia es positiva y te recuperas bien, normalmente no necesitas cambiar todo. Continúa y establece el siguiente objetivo. Si no hay avances, analiza primero la calidad de los datos y la adherencia antes de modificar variables.

Si has faltado a muchas sesiones, el problema quizá no sea la rutina sino su encaje con tu vida. Ajusta la planificación a tu disponibilidad real y busca una versión sostenible.

Balance mensual: principal avance _____ | obstáculo principal _____ | hábito que conservaré _____ | cambio que probaré _____ | fecha de la próxima revisión _____.

CAPÍTULO 20 · Ejemplo práctico de progresión durante cuatro semanas

Ejercicio de ejemplo: press con mancuernas, objetivo 3 series de 8–12 repeticiones, carga inicial de 10 kg por mancuerna y margen de esfuerzo aproximado de 2–3 RIR. El ejemplo es ilustrativo y no constituye una prescripción individual.

Semana 1: 10 / 9 / 8. Semana 2: 10 / 10 / 9. Semana 3: 11 / 10 / 10. Semana 4: 12 / 11 / 10. La tendencia sugiere progreso en repeticiones, aunque aún no se ha alcanzado el máximo en todas las series.

Decisión: mantener la carga y continuar practicando. No es necesario aumentar porque haya llegado la cuarta semana. La progresión depende de los criterios, no del calendario.

Si en la semana 5 se completan 12 / 12 / 12 con técnica estable y el esfuerzo adecuado, se puede valorar un pequeño incremento. Tras aumentarlo, se espera que las repeticiones bajen dentro del rango. Si no ocurre así, no significa que el método haya fallado.

CAPÍTULO 21 · Errores frecuentes

1. Registrar solo el peso y olvidar repeticiones y técnica. 2. Comparar máquinas distintas. 3. Subir la carga demasiado pronto. 4. Cambiar muchos factores a la vez. 5. Interpretar una sesión mala como pérdida de progreso. 6. Añadir series cada vez que aparece un estancamiento.

Otros errores habituales: no registrar los descansos, exagerar el RIR, entrenar con dolor para no romper la racha o intentar recuperar sesiones perdidas acumulando trabajo.

Solución práctica: registra lo esencial, compara condiciones parecidas, progresa gradualmente y toma decisiones a partir de varias sesiones, no de una única experiencia.

El objetivo no es tener un registro perfecto. Es disponer de información suficiente para entrenar con más criterio y seguridad.

CAPÍTULO 22 · Preguntas frecuentes

¿Tengo que progresar cada semana? No. La evolución no es lineal y mantener el rendimiento también puede ser adecuado.

¿Debo llegar al fallo? No es obligatorio. Para muchos usuarios, dejar repeticiones en reserva facilita controlar la técnica y la fatiga.

¿Y si entreno con bandas? Registra la banda, la longitud, el anclaje y la variante; progresa con cautela y de forma reproducible.

¿Cuándo cambio de rutina? Cuando exista una razón concreta, no solo por aburrimiento o por una sesión mala.

¿Puedo usar PROGRESS+ con cualquier programa? Sí como herramienta de registro general, pero respeta las instrucciones y adaptaciones específicas de tu programa y consulta al profesional que te supervise si tienes dudas.

¿Sustituye a un entrenador o profesional sanitario? No. Es material educativo y de organización.

¿Puedo progresar sin aumentar el peso?

Sí. Puedes mejorar repeticiones, control, recorrido tolerado, estabilidad o completar el mismo trabajo con menor esfuerzo.

¿Cómo registro las bandas elásticas?

Anota el tipo o color de banda, la longitud aproximada, el punto de anclaje y la posición corporal. Intenta reproducir la configuración en la siguiente sesión.

¿Qué hago si una semana entreno menos?

Registra lo que realmente hiciste y revisa si la planificación encaja con tu disponibilidad. No acumules sesiones ni trabajo para compensar de golpe.

¿Qué hago si aparece dolor o un síntoma inusual?

Detén la actividad si es necesario y busca orientación sanitaria adecuada. No intentes resolver síntomas preocupantes modificando solo las cargas o las repeticiones.

El éxito de estos 30 días no se mide por haber aumentado todas las cargas. Se mide por aprender a registrar con honestidad, comparar sesiones equivalentes y justificar el siguiente paso.

CAPÍTULO 23 · Plan de aplicación de 30 días

Semana 1 — Preparación: define el objetivo, elige los ejercicios de tu rutina y completa el registro sin intentar cambiarlo todo.

Semana 2 — Observación: registra cargas, repeticiones, esfuerzo y descansos. Prioriza la técnica y la repetición de condiciones comparables.

Semana 3 — Decisión: identifica un ejercicio en el que tenga sentido consolidar repeticiones o ajustar una variable. Evita cambios simultáneos.

Semana 4 — Revisión: compara tus registros, valora la adherencia y establece el siguiente objetivo. Decide qué mantendrás y qué cambiarás con motivo.

Compromiso personal: durante los próximos 30 días me comprometo a _____. Mi señal de éxito será _____. Revisaré mis datos el día _____.

PROTOCOLO RÁPIDO DE DECISIÓN

Antes de cambiar una variable, sigue este orden: comprueba primero la seguridad y la técnica; después revisa si las condiciones de comparación fueron similares; por último, decide si mantener, progresar o reducir. La decisión debe apoyarse en varias sesiones, no en una sola mala jornada.

SEÑAL	DECISIÓN ORIENTATIVA	QUÉ HACER
Verde	Técnica estable y objetivo cumplido	Mantén las condiciones y valora un incremento pequeño cuando completes el rango previsto en sesiones comparables.
Amarillo	Fatiga alta, rendimiento irregular o técnica que empieza a deteriorarse	Mantén la carga, deja más margen, amplía el descanso o reduce una variable. Revisa sueño, estrés y disponibilidad.
Rojo	Dolor agudo, mareo, síntomas inusuales o pérdida clara de control	Detén el ejercicio. No intentes compensar con otra carga o variante; solicita orientación sanitaria si procede.

Regla de cierre: si no puedes explicar con datos por qué vas a cambiar algo, registra una sesión más en condiciones comparables antes de decidir, siempre que sea seguro hacerlo.

CAPÍTULO 24 · Plantillas imprimibles y digitales

Fecha: _____ | Rutina/sesión: _____ | Energía antes de entrenar (1–5): ____ | Observaciones: _____

Ejercicio 1: _____ | Variante: _____ | Carga/resistencia: _____ | Series x reps/tiempo: _____ | RIR/RPE: ____ | Descanso: ____

Ejercicio 2: _____ | Variante: _____ | Carga/resistencia: _____ | Series x reps/tiempo: _____ | RIR/RPE: ____ | Descanso: ____

Ejercicio 3: _____ | Variante: _____ | Carga/resistencia: _____ | Series x reps/tiempo: _____ | RIR/RPE: ____ | Descanso: ____

Ejercicio 4: _____ | Variante: _____ | Carga/resistencia: _____ | Series x reps/tiempo: _____ | RIR/RPE: ____ | Descanso: ____

Al terminar: ¿qué salió bien? _____ | ¿qué debo revisar? _____ | ¿qué repetiré la próxima vez? _____.

Campo	Registro	Observaciones
Ejercicio / sesión		
Carga o resistencia		
Series y repeticiones		
RIR / RPE		
Descanso		
Decisión siguiente		

Compara el mismo ejercicio

Ejercicio y variante: _____ | Rango objetivo: ____ a ____ reps | Carga inicial: _____ | Técnica o configuración que debo repetir: _____

Sesión 1: series/repeticiones _____ | RIR/RPE _____ | Observaciones _____

Sesión 2: series/repeticiones _____ | RIR/RPE _____ | Observaciones _____

Sesión 3: series/repeticiones _____ | RIR/RPE _____ | Observaciones _____

Sesión 4: series/repeticiones _____ | RIR/RPE _____ | Observaciones _____

Decisión: mantener / aumentar ligeramente / reducir / revisar técnica / consultar a profesional. Motivo: _____. Próxima revisión: _____.

Campo	Registro	Observaciones
Ejercicio / sesión		
Carga o resistencia		
Series y repeticiones		
RIR / RPE		
Descanso		
Decisión siguiente		

Cierra la semana con intención

Semana del _____ al _____

Sesiones planificadas: ____ | Completadas: ____ | Adherencia aproximada: ____ %

Mi principal avance: _____

El principal obstáculo fue: _____

Mi recuperación general fue: baja / media / buena

Qué mantendré la próxima semana: _____

Qué único ajuste probaré: _____

¿Necesito orientación de un profesional? Sí / No | ¿Por qué?: _____

Campo	Registro	Observaciones
Ejercicio / sesión		
Carga o resistencia		
Series y repeticiones		
RIR / RPE		
Descanso		
Decisión siguiente		

Evalúa tendencia, no una sola sesión

Mes: _____ | Objetivo inicial: _____

Sesiones previstas: ____ | Sesiones realizadas: ____

Indicadores revisados: rendimiento / técnica / adherencia / recuperación / capacidad funcional / otros: _____

Avance más claro: _____

Qué no funcionó y qué datos lo indican: _____

Decisión para el próximo mes: mantener / progresar / simplificar / revisar con profesional.

Mi siguiente objetivo realista: _____ | Fecha de revisión: _____.

Campo	Registro	Observaciones
Ejercicio / sesión		

Campo	Registro	Observaciones
Carga o resistencia		
Series y repeticiones		
RIR / RPE		
Descanso		
Decisión siguiente		

CASOS PRÁCTICOS RESUELTOS

Estos casos muestran cómo convertir un registro en una decisión concreta. Las cifras son ejemplos educativos: adapta los rangos, cargas y ejercicios a tu programa, experiencia y capacidad. No cambies una pauta individual indicada por tu entrenador o profesional sanitario.

Caso 1 · Progresión doble bien aplicada

Objetivo: 3 series de 8–12 repeticiones, dejando aproximadamente 2 RIR. El ejercicio, el descanso y la técnica se mantienen comparables.

Semana	Registro	Lectura del dato	Decisión
1	10 / 9 / 8	Dentro del rango; queda margen para mejorar.	Mantener carga.
2	10 / 10 / 9	Aumentan las repeticiones totales.	Mantener carga.
3	11 / 10 / 10	Tendencia positiva; aún no se alcanza el máximo en todas las series.	Mantener carga.
4	12 / 12 / 12; técnica estable; RIR 2	Se alcanza el extremo superior con el esfuerzo previsto.	Valorar un incremento pequeño en la siguiente sesión.

Qué no hacer: subir el peso automáticamente en la semana 4 si las repeticiones se han logrado acortando el recorrido, con impulso o llegando a un esfuerzo muy distinto al previsto.

Caso 2 · Una sesión sale peor

Registro previo: 3 × 10 con 12 kg, RIR 2. Hoy: 9 / 8 / 8, RIR 1, descanso algo más corto y energía baja. Una sola sesión no demuestra estancamiento.

Decisión resuelta: no aumentar la carga. Anotar la menor recuperación, mantener o ajustar de forma conservadora según sensaciones y comprobar la siguiente sesión en condiciones normales. Si el descenso se repite, revisar sueño, estrés, volumen y planificación.

Caso 3 · Entrenamiento en casa con banda elástica

Registro inicial: remo con banda amarilla, anclaje a la altura del pecho, posición sentada, distancia aproximada de 1,2 m, 3 × 12, RIR 3. Dos semanas después completas 3 × 15 con la misma configuración y control.

Decisión resuelta: si el rango y el esfuerzo objetivo lo permiten, aumenta ligeramente la tensión —por ejemplo, alejándote unos centímetros— o utiliza una banda algo más resistente. Cambia solo una variable y anota la nueva configuración para poder repetirla.

Caso 4 · Rendimiento estancado durante varias sesiones

Durante tres o cuatro sesiones comparables, las repeticiones no aumentan y el esfuerzo se percibe mayor. Antes de cambiar el ejercicio, verifica que el descanso, la técnica, el recorrido y la carga son similares.

Decisión resuelta: revisar primero recuperación y adherencia. Si hay fatiga acumulada, considera reducir temporalmente el esfuerzo o el volumen conforme a tu planificación. Si no hay fatiga y la ejecución es correcta, puedes mantener el ejercicio y probar un ajuste pequeño. Evita cambiar carga, series y frecuencia a la vez.

Caso 5 · Semana con poco tiempo

Habías previsto cuatro ejercicios, pero solo dispones de 25 minutos. Completas los dos ejercicios prioritarios con descansos adecuados y registras el trabajo real.

Decisión resuelta: no comprimas todos los descansos ni dupliques trabajo al día siguiente. Registra la sesión como parcial, revisa si el horario habitual es realista y planifica una versión breve para semanas complicadas.

Caso 6 · Progreso en algo más que la carga

La carga se mantiene, pero controlas mejor la fase de bajada, completas el recorrido tolerado, necesitas menos indicaciones y terminas con menor esfuerzo percibido.

Decisión resuelta: registra la mejora técnica y de control como progreso. No es obligatorio aumentar el peso cada semana. La calidad y la repetibilidad son criterios importantes para decidir el siguiente paso.

MATRIZ DE DECISIÓN: ¿QUÉ HAGO EN LA PRÓXIMA SESIÓN?

Utiliza la matriz como apoyo, no como sustituto del criterio profesional. La seguridad y la técnica tienen prioridad sobre cualquier objetivo de rendimiento.

Situación observada	Interpretación prudente	Acción orientativa
Objetivo alcanzado en varias sesiones; técnica estable; recuperación buena	Hay evidencia razonable de adaptación.	Valorar un incremento pequeño o una progresión prevista.
Mejora de repeticiones, pero aún no se alcanza el rango completo	La progresión está en curso.	Mantener la carga y continuar registrando.
Una sesión peor, con sueño/estrés o descanso distinto	Puede ser variación normal o contexto puntual.	No tomar decisiones drásticas por un único dato.
Descenso repetido y esfuerzo cada vez mayor	Puede haber fatiga, cambios de contexto o dificultad excesiva.	Revisar recuperación, volumen, técnica y planificación.
Dolor nuevo o creciente, mareo, dolor torácico o falta de aire inusual	La prioridad ya no es progresar.	Detener la actividad y buscar orientación sanitaria adecuada.
La banda, máquina, variante o recorrido cambió	La comparación deja de ser directa.	Registrar la nueva configuración y establecer una nueva referencia.

PLANTILLAS DE SEGUIMIENTO AMPLIADAS

Puedes imprimir estas fichas o reproducirlas en una hoja de cálculo. Rellena solo los campos útiles y conserva los mismos criterios de registro durante el periodo que quieras comparar.

Plantilla A · Registro detallado de una sesión

Campo	Registro	Campo	Registro
Fecha / hora	_____	Sesión / rutina	_____
Objetivo de hoy	_____	Duración real	_____
Energía antes (1–5)	_____	Sueño / recuperación	_____
Ejercicio y variante	_____	Carga / banda / ajuste	_____
Serie 1	reps/tiempo: _____	Serie 2	reps/tiempo: _____

Serie 3	reps/tiempo: _____	Serie 4	reps/tiempo: _____
RIR/RPE final	_____	Descanso aproximado	_____
Técnica / recorrido	_____	Molestias o incidencias	_____
Qué salió bien	_____	Qué repetir o revisar	_____
Decisión próxima sesión	mantener / progresar / revisar	Motivo	_____

Plantilla B · Comparación de un ejercicio durante seis sesiones

Sesión/fecha	Carga o ajuste	Serie 1	Serie 2	Serie 3	RIR + notas
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____

Condición que debo mantener igual para comparar: ejercicio/variante, recorrido, configuración del material, descanso aproximado y criterio técnico.

Conclusión tras las seis sesiones: tendencia observada _____. Decisión _____. Próxima revisión _____.

Plantilla C · Revisión semanal ampliada

Pregunta	Mi respuesta
Semana del / al	_____
Sesiones planificadas / completadas	_____
Adherencia aproximada (%)	_____
Mejor indicador de progreso	_____
Ejercicio que requiere atención	_____
Energía y recuperación generales	bajas / variables / buenas
Principal obstáculo real	_____
Qué mantendré igual	_____
Único ajuste que probaré (si procede)	_____
¿Necesito consultar con un profesional?	No / Sí. Motivo: _____

Plantilla D · Revisión mensual y decisión del siguiente bloque

Indicador	Inicio del mes	Final del mes / conclusión
Sesiones realizadas	_____	_____
Ejercicio de referencia 1	_____	_____
Ejercicio de referencia 2	_____	_____
Calidad técnica / control	_____	_____
Esfuerzo percibido	_____	_____
Recuperación y energía	_____	_____
Objetivo principal	_____	cumplido / parcial / revisar
Decisión del siguiente mes	—	mantener / progresar / simplificar / consultar

Plantilla E · Registro específico para bandas, poleas o máquinas

Dato que debo repetir	Mi configuración
Ejercicio y variante	_____
Marca/color/nivel o número de máquina	_____
Punto de anclaje / ajuste de asiento	_____
Longitud de banda / posición inicial	_____
Distancia al anclaje / agarre utilizado	_____
Recorrido y referencia técnica	_____
Carga, series, repeticiones y RIR	_____
Qué cambió respecto a la sesión anterior	_____

CAPÍTULO 25 · Glosario y uso responsable

RIR: repeticiones estimadas en reserva al terminar una serie. RPE: percepción del esfuerzo. Volumen: cantidad de trabajo; en esta guía se utiliza principalmente el número de series de trabajo. Progresión doble: aumentar repeticiones dentro de un rango y después valorar subir la carga.

Adherencia: proporción de sesiones realizadas respecto a las planificadas. Variante: versión concreta de un ejercicio. Estancamiento: ausencia de mejora observable durante un periodo, interpretada en contexto y con registros comparables.

Uso responsable: adapta la carga a tu experiencia y capacidad, aprende la técnica antes de progresar y no entrenes a través de síntomas preocupantes. Si tienes una condición médica, una lesión, estás embarazada o tienes indicaciones específicas, consulta al profesional sanitario pertinente antes de aplicar cambios.

PROGRESS+ by TrainWithAdrimg es un recurso educativo de seguimiento y organización. No garantiza resultados, no diagnostica y no sustituye el asesoramiento individualizado. Utiliza las plantillas para aprender de tu proceso, no para compararte con otras personas.

CASOS POR PERFIL: CÓMO APLICAR PROGRESS+ A PERSONAS REALES

Los siguientes perfiles son ejemplos ficticios con fines educativos. No representan una prescripción individual. La carga y el esfuerzo deben adaptarse a la experiencia, la técnica, la salud, el material disponible y las indicaciones profesionales que correspondan.

Perfil 1 · Principiante que vuelve a entrenar

Contexto: lleva varios meses sin entrenar, duda de su técnica y quiere crear constancia. Empieza con una rutina sencilla, dos o tres sesiones semanales y un esfuerzo moderado.

Dato inicial	Qué observa	Decisión PROGRESS+
Primera semana: 2 sesiones de 3 previstas	La adherencia aún es irregular; algunos ejercicios terminan con RIR 4.	No añadir volumen. Asegurar una rutina realista y registrar las causas de la sesión perdida.
Segunda semana: completa 3 sesiones; técnica más consistente	Mejora la ejecución aunque las cargas apenas cambian.	Reconocer el progreso técnico. Mantener la carga y repetir el patrón.
Tercera semana: logra el rango previsto en dos ejercicios	El esfuerzo sigue controlado y no hay molestias nuevas.	Valorar una pequeña progresión solo en los ejercicios que cumplen los criterios.
Cuarta semana: trabajo estable, pero sueño irregular	La recuperación puede limitar el rendimiento.	No aumentar todo a la vez. Mantener y priorizar descanso y constancia.

Aprendizaje: para una persona principiante, repetir con buena técnica y cumplir el plan puede ser más importante que aumentar peso cada semana.

Perfil 2 · Persona intermedia con estancamiento

Contexto: entrena de forma constante y lleva varias semanas sin mejorar un ejercicio. La primera respuesta no es cambiar toda la rutina: primero hay que comprobar si las sesiones son comparables.

Comprobación	Resultado del ejemplo	Acción razonada
Descansos entre series	Un día descansa 60 s y otro 120 s.	Estandarizar descansos antes de interpretar el rendimiento.
Recorrido y técnica	En las últimas sesiones acorta el recorrido al final.	Mantener o reducir carga para recuperar el estándar técnico.
Recuperación	Dos semanas de estrés y sueño insuficiente.	No añadir series automáticamente; revisar recuperación y fatiga.
Tras dos sesiones comparables	Repite repeticiones y RIR similares con técnica estable.	Si no hay señales de fatiga, seguir el plan o aplicar un ajuste pequeño previsto.

Aprendizaje: el estancamiento es una hipótesis que se revisa con datos comparables, no una conclusión basada en una única sesión.

Perfil 3 · Entrena en casa con material limitado

Contexto: dispone de mancuernas ajustables y bandas. Como el peso no siempre puede aumentar en pequeños saltos, registra también la variante y la configuración.

Registro	Antes	Después de varias sesiones
Remo con banda	Banda media, anclaje a pecho, distancia 1 m, 3 × 10, RIR 3	Misma configuración, 3 × 15, RIR 2 y control estable
Progresión posible	—	Aumentar ligeramente tensión o distancia, o pasar a banda superior; cambiar solo una variable
Dato imprescindible	—	Anotar color/resistencia, punto de anclaje, distancia y posición del cuerpo

Aprendizaje: si cambia la tensión, la distancia o la variante, empieza una nueva referencia de comparación.

Perfil 4 · Persona con agenda variable

Contexto: trabaja por turnos y algunas semanas solo puede entrenar dos días. El sistema debe ayudarle a tomar decisiones realistas, no convertir el registro en una fuente de culpa.

Situación semanal	Registro honesto	Decisión útil

Semana habitual: 3 sesiones	Completa 3/3.	Mantener el plan si la recuperación acompaña.
Semana de turnos: 2 sesiones	Completa 2/3; conserva los ejercicios prioritarios.	Registrar como semana parcial y continuar sin compensar con volumen excesivo.
La falta de tiempo se repite	La duración prevista no encaja con la agenda real.	Rediseñar con el profesional una versión breve y sostenible.

Aprendizaje: el mejor plan es el que puede sostenerse; registra lo que realmente ocurrió y ajusta la planificación, no los datos.

Perfil 5 · Persona que prioriza técnica y confianza

Contexto: el peso no aumenta, pero la persona controla mejor la bajada, mantiene la postura y necesita menos correcciones.

Decisión resuelta: marcar como progreso la calidad de ejecución, el control y la confianza. Mantener la carga hasta que la técnica sea repetible y el esfuerzo encaje con el objetivo. No forzar incrementos por cumplir una fecha.

HOJA DE DECISIONES PROGRESIVAS

Completa esta hoja al terminar la sesión. Sigue el orden de arriba abajo: primero seguridad y técnica; después esfuerzo y recuperación; por último, progresión.

Paso	Pregunta de control	Sí	No / acción alternativa
1. Seguridad	¿Hay dolor nuevo o creciente, mareo, dolor torácico o falta de aire inusual?	No: continúa al paso 2.	Sí: detén el ejercicio; busca atención u orientación sanitaria adecuada según la gravedad.
2. Técnica	¿El recorrido y la ejecución cumplen el estándar acordado?	Sí: pasa al paso 3.	No: reduce dificultad/carga o vuelve a una variante controlable; registra el cambio.
3. Comparabilidad	¿Material, variante, descansos y condiciones son suficientemente parecidos?	Sí: interpreta la tendencia.	No: registra qué cambió y establece una nueva referencia.
4. Esfuerzo	¿El RIR/RPE está dentro del objetivo previsto?	Sí: pasa al paso 5.	No: si fue demasiado duro, mantén/reduce; si fue muy fácil, comprueba primero el rango y la técnica.
5. Tendencia	¿Has alcanzado el rango objetivo con técnica estable en las sesiones previstas?	Sí: valora progresión pequeña.	No: mantén y acumula repeticiones de calidad.
6. Recuperación	¿Te encuentras razonablemente recuperado y puedes repetir el plan?	Sí: aplica la decisión anterior.	No: evita añadir trabajo; revisa sueño, estrés, volumen y planificación.
7. Registro	¿Has anotado qué harás y por qué?	Sí: cierra la sesión.	No: escribe una decisión concreta antes de terminar.

Mi decisión para la próxima sesión: ☐ progresar un poco ☐ mantener ☐ reducir/ajustar ☐ repetir referencia ☐ consultar. Motivo: _____.

Regla de oro: cambia una variable cada vez siempre que sea posible. Si cambias carga, variante, volumen y descanso a la vez, será más difícil saber qué ha producido el resultado.

PLANTILLAS PRO: SEGUIMIENTO Y REVISIÓN

Estas fichas están pensadas para imprimir o trasladar a una hoja de cálculo. Deja en blanco lo que no aplique. No es necesario medirlo todo: registra lo suficiente para tomar una decisión útil.

Plantilla F · Registro semanal por ejercicio

Ejercicio/variante	Carga/material	S1	S2	S3	RIR/RPE	Decisión próxima

_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Condiciones para comparar: descanso _____; recorrido _____; variante/material _____; energía antes de entrenar (1–5) _____.

Plantilla G · Registro de hábitos que influyen en el rendimiento

Día	Sesión realizada	Sueño (h)	Energía 1–5	Estrés 1–5	Nota breve
L	sí / no	_____	_____	_____	_____
M	sí / no	_____	_____	_____	_____
X	sí / no	_____	_____	_____	_____
J	sí / no	_____	_____	_____	_____
V	sí / no	_____	_____	_____	_____
S	sí / no	_____	_____	_____	_____
D	sí / no	_____	_____	_____	_____

Usa estos datos como contexto, no como diagnóstico. Una puntuación aislada no determina por sí sola si debes entrenar o descansar.

Plantilla H · Decisión de progresión por ejercicio

Criterio	Mi comprobación
Objetivo del ejercicio (rango, RIR/RPE, técnica)	_____
¿Cumplí el rango en las series previstas?	Sí / Parcial / No
¿La técnica fue consistente?	Sí / Parcial / No
¿El esfuerzo quedó dentro del objetivo?	Sí / Parcial / No
¿La sesión es comparable con la anterior?	Sí / No. Diferencia: _____
¿Cómo está la recuperación?	Buena / Variable / Baja
Decisión para la próxima sesión	Progresar / Mantener / Reducir / Repetir referencia
Motivo concreto	_____
Qué variable cambiaré (solo una si es posible)	Carga / repeticiones / variante / volumen / descanso / otra

Plantilla I · Resumen mensual de una página

Área	Resumen del mes
Objetivo principal	_____
Sesiones previstas / realizadas	_____ / _____

Tres progresos observables	1. _____ 2. _____ 3. _____
Dificultad principal y contexto	_____
Ejercicio de referencia y tendencia	_____
Calidad técnica / confianza	_____
Recuperación y organización	_____
Decisión para el próximo bloque	Mantener / progresar / simplificar / consultar
Fecha de revisión	_____

TU RUTINA DE USO EN 3 MINUTOS

Antes de entrenar · 30 s	Durante · 2 min	Al terminar · 30 s
Anota energía, tiempo disponible y cualquier cambio relevante. Decide el objetivo de la sesión.	Registra carga/material, repeticiones o tiempo, descansos relevantes y RIR/RPE. Prioriza técnica repetible.	Marca progresar/mantener/revisar. Escribe una razón concreta y qué comprobarás la próxima vez.

La herramienta funciona cuando facilita decisiones, no cuando se convierte en una tarea interminable. La consistencia del registro vale más que la cantidad de campos rellenados.

Mi compromiso PROGRESS+

Durante las próximas semanas me comprometo a registrar con honestidad, comparar sesiones equivalentes y aplicar un solo ajuste cada vez. Mi objetivo es construir una progresión sostenible, no perseguir una mejora a cualquier precio.

MI PRÓXIMO OBJETIVO	FECHA DE REVISIÓN
_____	_____