

DISCIPLINA
HOY,
RESULTADOS
MAÑANA

MÁS
ENERGÍA
MÁS
FUERZA
MÁS
SALUD
MÁS
VIDA

TU MEJOR
VERSIÓN
SIGUE AQUÍ

CUERPO
SANO
MENTE FUERTE
VIDA PLENA

DISCIPLINA
ES LIBERTAD

RESET40+

ENTRENA · NUTRE · VIVE MEJOR

8 SEMANAS PARA VOLVER A PONERTE EN FORMA
Y EMPEZAR A PERDER GRASA



ENTRENAMIENTO
EFECTIVO



ALIMENTACIÓN
SALUDABLE



MÁS
ENERGÍA



MEJOR
SALUD



VUELVE A
DISFRUTAR

CREADO POR

TrainWithAdrimg

ENTRENAMIENTO · SALUD · VIDA REAL

Un programa real,
para personas reales.

ÍNDICE

1. Bienvenido/a y guía del cliente	1
2. Autoevaluación inicial	9
3. Resultado y selección de nivel	16
4. Modalidades de entrenamiento	17
4.1 Sala de musculación	18
4.2 Entrenamiento funcional	19
4.3 Entrenamiento en casa	20
5. Programa de entrenamiento · 8 semanas	21
6. Adaptación por nivel	26
7. Progresión y RIR	27
8. Plan B	27
9. Registro y evaluación final	28
Tabla de conversión	29



1 · GUÍA DEL CLIENTE

ÍNDICE VISUAL · TU RECORRIDO RESET40+

RESET40+

GUÍA DEL CLIENTE

8 semanas para volver a ponerte en forma, recuperar fuerza y empezar a perder grasa

Un programa progresivo para personas de 40+ que quieren volver a entrenar sin empezar de cero ni hacerlo a lo loco.

1. Bienvenid@ a RESET40+

Gracias por confiar en RESET40+. Durante las próximas 8 semanas vas a seguir un proceso diseñado para ayudarte a recuperar el hábito de entrenar, mejorar tu condición física, ganar fuerza y aumentar progresivamente tu actividad. La prioridad no es terminar cada entrenamiento exhausto: es conseguir que entrenar vuelva a formar parte de tu vida.

La filosofía del programa es sencilla: primero conseguimos que entrenar forme parte de tu vida; después hacemos que tu cuerpo progrese.

Qué puedes esperar:

- 3 sesiones de entrenamiento por semana, de aproximadamente 40–50 minutos.
- Trabajo de cuerpo completo en cada sesión para aprovechar mejor el tiempo.
- Progresión gradual de fuerza, actividad y capacidad cardiovascular.
- Ejercicios sencillos, con alternativas para adaptar el nivel.
- Un sistema para mantener el hábito incluso en semanas con poco tiempo.
- Un seguimiento centrado en la evolución global, no solamente en el peso.

Qué NO promete este programa:

RESET40+ no promete una cantidad concreta de kilos perdidos ni resultados idénticos para todas las personas. La pérdida de grasa depende de múltiples factores, entre ellos alimentación, actividad diaria, descanso, estrés, adherencia y características individuales. El objetivo es darte una estructura realista que puedas mantener.

1.A Cómo utilizar el programa

Antes de comenzar, completa el cuestionario inicial incluido con tu programa. Si tienes una enfermedad, lesión, síntomas que puedan hacer que el ejercicio sea inseguro, estás embarazada, has tenido una

intervención reciente o un profesional sanitario te ha indicado restricciones de ejercicio, consulta con dicho profesional antes de empezar.

Durante el entrenamiento, una sensación de esfuerzo muscular o fatiga progresiva puede ser normal. Dolor intenso, dolor agudo o repentino, mareo, falta de aire fuera de lo habitual, dolor en el pecho u otros síntomas preocupantes son motivos para detener la sesión y buscar la valoración adecuada.

1.B Cómo saber cuánto esfuerzo hacer

RESET40+ utiliza principalmente RIR (repeticiones en reserva). El RIR indica cuántas repeticiones más crees que podrías realizar con buena técnica antes de llegar al fallo.

Importante: el RIR es una estimación. No necesitas acertarlo al milímetro. Si dudas entre dos valores, es preferible quedarte ligeramente más lejos del fallo y mantener una técnica sólida.

1.C Estructura de cada sesión

- Las 8 semanas: La progresión no significa aumentar todo cada semana. Primero se busca dominar el ejercicio; después se aumenta el número de series, repeticiones, carga o duración cardiovascular según corresponda.

1.D Progresión semanal

Esta tabla es la estructura general, las sesiones concretas pueden ajustar ligeramente el volumen o el cardio para que el entrenamiento siga estando dentro del tiempo previsto y para evitar aumentar demasiadas variables a la vez.

1.E Cómo progresar el peso

Elige una carga con la que puedas completar el rango indicado manteniendo la técnica y el RIR objetivo.

Ejemplo: si tienes 3 × 8–10, intenta acercarte progresivamente a 10 repeticiones en las tres series.

Cuando consigas 10/10/10 con buena técnica y el RIR previsto, aumenta ligeramente la carga en la siguiente sesión.

Tras aumentar la carga, es normal volver a la parte baja del rango, por ejemplo 8/8/8.

Si no puedes completar el mínimo del rango o la técnica se deteriora, reduce ligeramente la carga.

Si un ejercicio provoca dolor articular o un síntoma preocupante, no intentes progresar: utiliza la alternativa indicada o detén el ejercicio.

1.F Organización de las sesiones A, B y C

-Sesión A

Predominio de patrón de sentadilla/knee dominant + empuje horizontal + tirón horizontal + trabajo de core + cardio.

-Sesión B

Predominio de patrón de bisagra de cadera + empuje/tirón vertical + trabajo unilateral + core + cardio.

-Sesión C

Trabajo global de cuerpo completo + fuerza complementaria + acondicionamiento cardiovascular controlado.

No necesitas buscar sensaciones extremas. Una buena sesión de RESET40+ puede terminar con la sensación de haber trabajado bien y, al mismo tiempo, sentir que podrías volver a entrenar en unos días.

1.G El plan B: cuando no tienes tiempo

Uno de los objetivos del programa es evitar el pensamiento de 'si no puedo hacer el entrenamiento completo, no hago nada'. Cuando tengas una semana complicada, utiliza la versión reducida indicada en tu programa.

1.H Actividad diaria y pasos

El entrenamiento es una parte del proceso. También importa lo que haces durante el resto del día. No necesitas alcanzar obligatoriamente 10.000 pasos. La estrategia es partir de tu nivel habitual y aumentarlo de forma progresiva.

- Registra aproximadamente tu actividad habitual al inicio.
- Aumenta progresivamente cuando sea razonable, ejemplo: añadiendo pequeñas caminatas.
- Prioriza caminar más a lo largo del día: desplazamientos, paseos, escaleras o pausas activas.
- Evita compensar una semana de poca actividad intentando hacer una cantidad excesiva de golpe.

1.I Trabajo cardiovascular

El cardio del programa busca mejorar tu capacidad de trabajo sin convertir cada sesión en una prueba de resistencia. Podrás utilizar caminar, bicicleta, elíptica, remo u otras opciones disponibles.

Como referencia práctica, gran parte del cardio debe permitirte mantener una conversación corta sin sentir que estás al límite. La intensidad puede subir gradualmente, pero el objetivo inicial es acumular trabajo de calidad y sostenible.

1.J Seguimiento de tu progreso

Cada semana registra:

- Sesiones completadas.
- Peso, si decides utilizarlo como indicador.
- Perímetro de cintura, preferiblemente en condiciones similares.
- Actividad diaria aproximada.
- Nivel de energía (1–10).
- Fatiga (1–10).
- Motivación (1–10).
- Cargas o repeticiones relevantes de tus ejercicios.

El peso puede fluctuar por agua, contenido digestivo, sal, estrés y otros factores. Por eso, una semana concreta no define tu progreso. Observa tendencias y utiliza varios indicadores.

1.K Descanso y recuperación

- Intenta mantener horarios de sueño regulares y suficientes para ti.
- Deja días de recuperación entre sesiones cuando sea posible.
- Si una semana estás especialmente fatigado/a, prioriza la técnica y reduce la carga antes que forzar.
- La recuperación no es perder tiempo: es parte de la adaptación.

1.L Alimentación y pérdida de grasa

RESET40+ es un programa de entrenamiento y hábitos de actividad. El entrenamiento puede contribuir al gasto energético, a conservar o mejorar la masa muscular y a mejorar la condición física, pero la pérdida de grasa depende del conjunto de hábitos.

Si estás siguiendo un plan de alimentación realizado por un profesional cualificado, utiliza RESET40+ como complemento de ese plan. No necesitas compensar comidas con entrenamientos extremos ni perseguir el agotamiento.

1.M Preguntas frecuentes

¿Qué pasa si solo puedo entrenar 2 días?

Haz las dos sesiones previstas y retoma el orden en la siguiente semana. No intentes recuperar todas las sesiones de golpe.

¿Qué pasa si me salto una semana?

No reinicies automáticamente desde cero. Retoma con una carga conservadora y vuelve a familiarizarte con los movimientos.

¿Debo llegar al fallo?

No. El programa está diseñado para trabajar dejando repeticiones en reserva.

¿Puedo cambiar un ejercicio?

Sí, cuando exista una alternativa indicada o cuando haya una razón razonable para hacerlo. Mantén el mismo patrón de movimiento.

¿Qué hago si estoy muy cansado/a?

Reduce la carga, mantén una ejecución cómoda o utiliza la versión reducida. Si la fatiga es inusual o aparecen síntomas, detén la sesión y consulta.

¿Cómo sé si estoy mejorando?

Mira el conjunto: técnica, cargas, repeticiones, resistencia, actividad, medidas, sensaciones y regularidad.

1.N Tu objetivo durante estas 8 semanas

No busques hacerlo perfecto. Busca hacerlo de forma suficientemente buena y de manera constante. Ocho semanas pueden ser el comienzo de una nueva relación con el ejercicio.

ENTRENA · PROGRESA · MANTÉN EL HÁBITO

RESET40+ · Guía del cliente

Elemento	Cómo hacerlo
Frecuencia	3 entrenamientos por semana. Idealmente deja al menos un día de recuperación entre sesiones cuando sea posible.
Duración	40–50 minutos aproximadamente, incluyendo activación y vuelta a la calma.
Orden	Completa las sesiones A, B y C. Si necesitas cambiar días, mantén el orden de las sesiones.
Material	El programa está pensado principalmente para gimnasio, con alternativas para realizar parte del trabajo en casa.
Progresión	No aumentes el peso por obligación. Progresa cuando cumplas el rango de repeticiones, técnica y RIR indicados.
Descanso	Respetar los descansos. Descansar lo suficiente también forma parte del entrenamiento.

RIR	Sensación aproximada	Qué buscamos
4	Podrías hacer unas 4 repeticiones más.	Inicio del programa / adaptación.
3	Podrías hacer unas 3 repeticiones más.	Trabajo habitual en las primeras semanas.
2	Podrías hacer unas 2 repeticiones más.	Progresión en semanas posteriores.
0-1	Estás prácticamente en el fallo.	No es el objetivo habitual de RESET40+.

Bloque	Duración orientativa	Objetivo
Activación	6-8 min	Elevar progresivamente la temperatura, movilizar y preparar los movimientos.
Fuerza principal	15-18 min	Trabajar los patrones principales con control y progresión.
Fuerza complementaria	10-12 min	Completar el trabajo de todo el cuerpo.
Acondicionamiento	6-12 min	Mejorar la capacidad cardiovascular de forma controlada.
Vuelta a la calma	3-5 min	Reducir progresivamente la intensidad y recuperar.

Semanas	Fase	Prioridad	Intensidad orientativa
1-2	Adaptación	Aprender movimientos y crear rutina.	RIR 4 → 3-4
3-4	Construcción	Consolidar técnica y aumentar volumen de trabajo.	RIR 3
5-6	Progresión	Mejorar cargas y capacidad de trabajo.	RIR 2-3
7	Desarrollo	Mantener calidad y consolidar progresión.	RIR 2
8	Consolidación y evaluación	Cerrar el ciclo y comparar evolución.	RIR 2-3

Semana	Fuerza principal	Complementarios	RIR objetivo	Cardio
1	2 × 8–10	2 × 10–12	4	6 min
2	3 × 8–10	2 × 10–12	3–4	8 min
3	3 × 8–10	3 × 10–12	3	8 min
4	3 × 8–12	3 × 10–12	3	10 min
5	3 × 8–10	3 × 10–12	2–3	10 min
6	3 × 8–10	3 × 10–12	2–3	12 min
7	3 × 8–10	3 × 10–12	2	12 min
8	3 × 8–10	3 × 10–12	2–3	8–10 min

Patrón	Opción inicial	Progresión
Dominante de rodilla	Sentarse y levantarse de un banco	Sentadilla asistida → sentadilla goblet
Dominante de cadera	Puente de glúteos	Peso muerto elevado → peso muerto rumano
Empuje horizontal	Press en máquina	Mancuernas / progresión de carga
Tirón horizontal	Remo en máquina	Remo en polea
Empuje vertical	Press en máquina	Mancuernas ligeras → progresión
Tirón vertical	Jalón asistido / cómodo	Jalón al pecho → progresión
Core	Pallof press	Dead bug → plancha elevada → progresiones

Tiempo disponible	Qué hacer	Objetivo
40–50 min	Sesión completa	Progresar.
25–30 min	Activación + ejercicios principales + cardio breve	Mantener el estímulo.
10–15 min	2–3 movimientos básicos + caminata/cardio breve	Mantener el hábito.

Semana	Prioridad
1	Completar las 3 sesiones y aprender la técnica.
2	Mantener las sesiones y aumentar ligeramente la actividad diaria.
3	Aprender a utilizar el RIR y controlar el esfuerzo.
4	Consolidar la rutina.
5	Mejorar la regularidad de tus hábitos diarios.
6	Aumentar progresivamente la actividad.
7	Consolidar las mejoras de fuerza y técnica.
8	Completar el ciclo y realizar la evaluación final.



2 · AUTOEVALUACIÓN INICIAL

RESET40+

CUESTIONARIO INICIAL

Autovaloración antes de comenzar

Antes de empezar RESET40+, completa este cuestionario con calma y responde según tu situación actual. Al finalizar encontrarás un sistema sencillo de colores que te ayudará a saber si puedes comenzar el programa general, si es recomendable consultar antes con un profesional sanitario o si debes posponer el inicio.

¡Importante! Este cuestionario no es un diagnóstico médico ni puede determinar por sí solo si estás médicamente apto/a para hacer ejercicio. Su objetivo es ayudarte a identificar situaciones en las que conviene pedir orientación profesional antes de comenzar. Si tienes una condición médica, una lesión relevante, síntomas preocupantes o dudas sobre tu capacidad para hacer ejercicio, prioriza la valoración de un profesional sanitario.

1. Datos básicos

2. Tu objetivo

Marca hasta 3 objetivos:

☐ Perder grasa / reducir perímetro de cintura

☐ Recuperar la forma física

☐ Ganar fuerza

☐ Mejorar resistencia cardiovascular

☐ Mejorar movilidad y facilidad de movimiento

☐ Crear el hábito de entrenar

☐ Tener más energía

☐ Mejorar bienestar y confianza

☐ Otro: _____

¿Qué te gustaría conseguir durante estas 8 semanas?

¿Por qué es importante para ti?

3. Seguridad antes de comenzar

Responde Sí o No. No ocultes información por pensar que una respuesta puede impedirte hacer ejercicio. Una respuesta afirmativa no significa necesariamente que no puedas entrenar; significa que puede ser necesario consultar antes de empezar.

1. ¿Tienes alguna enfermedad cardiovascular, pulmonar, metabólica u otra condición médica que pueda influir en el ejercicio? ☐ Sí ☐ No

2. ¿Has tenido recientemente dolor en el pecho durante el esfuerzo o en reposo? ☐ Sí ☐ No

3. ¿Has sufrido recientemente un desmayo, pérdida de conocimiento o mareo importante relacionado con el esfuerzo? ☐ Sí ☐ No

4. ¿Tienes actualmente una lesión, dolor importante o limitación física que pueda dificultar determinados ejercicios? ☐ Sí ☐ No

5. ¿Un profesional sanitario te ha indicado que debes limitar o evitar algún tipo de actividad física? ☐ Sí ☐ No

6. ¿Has sido sometido/a recientemente a una operación o procedimiento médico que pueda afectar a tu capacidad para entrenar? ☐ Sí ☐ No

7. ¿Tomas algún medicamento o tienes alguna condición cuyo manejo pueda verse afectado por el ejercicio? ☐ Sí ☐ No

8. ¿Existe alguna otra circunstancia de salud que consideres importante comunicar antes de empezar? ☐ Sí ☐ No

Si has respondido Sí a alguna pregunta, explica cuál:

Si aparece dolor en el pecho, desmayo, dificultad respiratoria inusual o un síntoma intenso o repentino durante la actividad, detén el ejercicio y busca atención sanitaria adecuada.

4. Molestias y movimiento

¿Tienes alguna zona que te moleste actualmente en tu vida diaria o al moverte?

¿Qué movimientos o actividades suelen provocarte molestias?

¿Hay algún movimiento que actualmente no puedas realizar con normalidad?

¿Hay algún ejercicio que prefieras evitar por una experiencia previa?

¿Te han dado alguna indicación profesional sobre movimientos que debas evitar o adaptar?

5. Tu punto de partida

¿Cuánto tiempo llevas sin entrenar con regularidad?

☐ No he dejado de entrenar ☐ <1 mes ☐ 1–3 meses ☐ 3–6 meses ☐ 6–12 meses ☐ >1 año

¿Has entrenado anteriormente con fuerza o gimnasio?

☐ Nunca ☐ Muy poco ☐ Ocasionalmente ☐ Con regularidad

¿Cómo valorarías tu condición física actual?

☐ Muy baja ☐ Baja ☐ Media ☐ Buena ☐ Muy buena

¿Cuántos días por semana entrenas actualmente?

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4+

¿Puedes caminar 20–30 minutos seguidos a un ritmo cómodo?

☐ Sí ☐ No ☐ No estoy seguro/a

¿Cómo te ves realizando movimientos básicos como sentarte y levantarte, empujar, tirar o levantar un objeto ligero?

☐ Me cuesta bastante ☐ Puedo hacerlo con facilidad ☐ Lo hago con soltura y tengo experiencia

6. Disponibilidad

¿Cuántos días por semana puedes entrenar de forma realista?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5+

¿Cuánto tiempo puedes dedicar normalmente a cada sesión?

☐ 20–30 min ☐ 30–40 min ☐ 40–50 min ☐ 50–60 min

¿Dónde realizarás principalmente el programa?

☐ Gimnasio ☐ Casa ☐ Ambos

7. Actividad diaria

Tu trabajo es principalmente...

☐ Sentado/a ☐ De pie ☐ Activo ☐ Muy físico

¿Cuánto caminas aproximadamente cada día?

☐ Muy poco ☐ 15–30 min ☐ 30–60 min ☐ >60 min ☐ No lo sé

¿Cuánto tiempo pasas sentado/a habitualmente?

☐ <3 h ☐ 3–5 h ☐ 5–8 h ☐ >8 h ☐ No lo sé

8. Preferencias y adherencia

¿Qué formatos te resultan más atractivos?

☐ Máquinas

☐ Mancuernas / kettlebells

☐ Bandas elásticas

☐ Peso corporal

☐ Bicicleta / remo / elíptica

☐ Caminar

☐ Circuitos

☐ Entrenamientos cortos

☐ Me da igual mientras sea efectivo

¿Qué suele dificultarte mantener una rutina de entrenamiento?

- ☐ Falta de tiempo
- ☐ Falta de motivación
- ☐ Cansancio
- ☐ Trabajo / horarios
- ☐ Familia / responsabilidades
- ☐ No saber qué hacer
- ☐ Dolor o molestias
- ☐ Me aburro
- ☐ Me cuesta mantener una rutina
- ☐ Otro: _____

9. Hábitos y recuperación

Horas de sueño aproximadas: _____ h/noche

Energía habitual (1–10): _____

Estrés actual (1–10): _____

¿Qué hábito diario te gustaría mejorar primero?

10. DESCUBRE TU RESULTADO

Primero revisa tus respuestas de seguridad de la sección 3. Después utiliza las instrucciones siguientes.



VERDE · PUEDES COMENZAR

Si has respondido NO a todas las preguntas de seguridad de la sección 3 y no existe ninguna otra circunstancia que te haga dudar de si puedes realizar ejercicio, puedes comenzar el programa general RESET40+ siguiendo sus instrucciones, alternativas y niveles.

MENSAJE: “Puedes comenzar RESET40+. Empieza desde el nivel que corresponda a tu experiencia y condición actual y progresa de forma gradual.”

● AMARILLO · CONSULTA ANTES DE COMENZAR

Si has respondido SÍ a alguna pregunta de seguridad, pero no existe un síntoma intenso o una situación urgente, es recomendable consultar con un profesional sanitario antes de comenzar. Hasta aclararlo, no empieces el programa.

MENSAJE: “Antes de comenzar RESET40+, necesito confirmar con un profesional sanitario que el ejercicio es adecuado para mi situación y conocer cualquier limitación que deba respetar.”

● ROJO · NO COMIENCES POR AHORA

Si actualmente presentas un síntoma intenso o repentino, especialmente dolor en el pecho, desmayo, dificultad respiratoria inusual u otra situación que requiera atención, no comiences el programa y busca la atención sanitaria correspondiente.

MENSAJE: “Por seguridad, no voy a comenzar RESET40+ hasta recibir la valoración o indicación profesional que corresponda.”

11. Si tu resultado es VERDE: elige tu nivel

El nivel se elige por experiencia y condición actual, no por edad, peso o sexo.

NIVEL 1 · START

¿Cuándo elegirlo? Elige este nivel si llevas mucho tiempo sin entrenar, tienes poca o ninguna experiencia reciente, consideras que tu condición física es baja o los movimientos básicos todavía te cuestan.

¿Cómo empezar? Empieza con las variantes más sencillas, menor volumen inicial y mayor prioridad a la técnica.

NIVEL 2 · PROGRESS

¿Cuándo elegirlo? Elige este nivel si tienes alguna experiencia previa, tu condición física es media y puedes realizar los movimientos básicos con facilidad y control.

¿Cómo empezar? Utiliza las variantes principales del programa y sigue la progresión estándar.

NIVEL 3 · ADVANCE

¿Cuándo elegirlo? Elige este nivel si entrenas o has entrenado recientemente con regularidad, tienes buena condición física y realizas los movimientos básicos con soltura y experiencia.

¿Cómo empezar? Utiliza las variantes más exigentes contempladas en el programa y respeta siempre el RIR y la progresión.

Mi nivel inicial: ☐ NIVEL 1 · START ☐ NIVEL 2 · PROGRESS ☐ NIVEL 3 · ADVANCE

12. Resumen rápido

13. Confirmación

- ☐ He respondido con sinceridad.
- ☐ Entiendo que este cuestionario no es un diagnóstico médico.
- ☐ Si he obtenido AMARILLO o ROJO, seguiré las recomendaciones indicadas antes de comenzar.
- ☐ Si he obtenido VERDE, entiendo que RESET40+ es un programa general y que debo respetar las instrucciones, alternativas y límites de esfuerzo del programa.
- ☐ Si durante el entrenamiento aparece un síntoma intenso o preocupante, detendré la actividad y buscaré la atención adecuada.

RESET40+ · ENTRENA HOY · VIVE MEJOR MAÑANA

Nombre y apellidos

Edad

años

Email

Fecha

/ /

Resultado**Qué significa****Qué hacer**

● VERDE

No has marcado respuestas de seguridad que requieran consulta.

Comienza RESET40+ y elige Nivel 1, 2 o 3.

● AMARILLO

Has marcado alguna situación que conviene aclarar.

Consulta antes de comenzar y sigue las indicaciones recibidas.

● ROJO

Existe una situación o síntoma que requiere atención antes de iniciar.

No comiences el programa por ahora y busca atención adecuada.

3 · CONECTA TU RESULTADO CON EL PROGRAMA

Resultado	Qué hacer	Acceso al programa
 Puedes comenzar	Elige START, PROGRESS o ADVANCE según tu experiencia y condición actual.	Comienza Semana 1
 Consulta antes de comenzar	Consulta antes de iniciar el entrenamiento.	No empieces todavía
 No comiences por ahora	Busca la atención adecuada antes de entrenar.	Espera indicación apropiada

Selección de nivel

START	PROGRESS	ADVANCE
Poca experiencia reciente, inactividad prolongada o baja condición física.	Alguna experiencia, condición media y movimientos básicos controlados.	Entrenamiento reciente y regular, buena condición y movimientos básicos dominados.
RIR inicial aproximado: 4	RIR inicial aproximado: 3–4	RIR inicial aproximado: 3
Prioridad: aprender y consolidar.	Prioridad: progresar.	Prioridad: progresar con mayor exigencia sin perder técnica.

*Si dudas entre dos niveles, empieza por el más sencillo. Siempre puedes progresar dentro del programa.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL • ENTRENADOR PERSONAL

5 · MODALIDADES DE ENTRENAMIENTO

RESET40+ puede realizarse en gimnasio o en casa. En el gimnasio puedes elegir sala de musculación o entrenamiento funcional. El objetivo, la progresión y el RIR se mantienen; cambia el material y la variante.

- SALA DE MUSCULACIÓN · Máquinas, poleas, bancos, mancuernas y cargas guiadas. Ideal para controlar la carga con precisión.
- ENTRENAMIENTO FUNCIONAL · Mancuernas, kettlebells, bandas, TRX, cajón, bicicleta o remo. Ideal para combinar fuerza y acondicionamiento.
- CASA · Peso corporal, silla/banco, mochila y bandas si las tienes. Ideal para mantener la continuidad cuando no puedes ir al gimnasio.

4 · PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO · 8 SEMANAS

Aquí tienes las 24 sesiones. Antes de cada sesión consulta la adaptación por nivel de la sección 5.

RESET40+

Programa de 8 semanas · Entrena hoy. Vive mejor mañana, by TrainWithAdrimg

Cómo utilizar este programa

3 sesiones por semana: A, B y C. Deja al menos un día de recuperación entre sesiones cuando sea posible.

Cada sesión dura aproximadamente 40–50 minutos incluyendo calentamiento y vuelta a la calma.

El programa busca recuperar la constancia, mejorar fuerza y condición física y crear una base sostenible para perder grasa.

Trabaja con técnica controlada. El objetivo no es terminar exhausto: deja repeticiones en reserva (RIR).

Si un ejercicio no te resulta cómodo, utiliza la alternativa indicada en la guía del cliente.

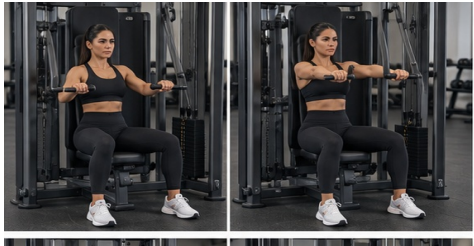
Niveles RESET40+: revisión final

Los tres niveles tienen sentido como sistema de orientación porque se basan en experiencia reciente, condición física y dominio de movimientos, no en edad, sexo o peso. El nivel no sustituye una valoración médica ni rehabilitación.

5.1 · SALA DE MUSCULACIÓN

5.1 · SALA DE MUSCULACIÓN

Ejercicios de referencia para mantener el patrón y aplicar progresión de carga.

	PATRÓN	EJERCICIO	IMAGEN INICIO → EJECUCIÓN	CLAVES TÉCNICAS
1	Empuje pecho	Press de pecho en máquina		• Escápulas estables y espalda apoyada. • Empuja sin perder control. • No bloquees agresivamente los codos.
2	Tirón espalda	Remo sentado en máquina / polea		• Tronco estable y pecho abierto. • Lleva los codos hacia atrás. • Controla la vuelta sin encoger hombros.
3	Tirón vertical	Jalón al pecho		• Pecho abierto y hombros bajos. • Lleva los codos hacia abajo y atrás. • Controla la subida sin balancearte.
4	Empuje vertical	Press de hombros en máquina		• Core activo y espalda apoyada. • Empuja verticalmente de forma controlada. • Evita arquear la zona lumbar.

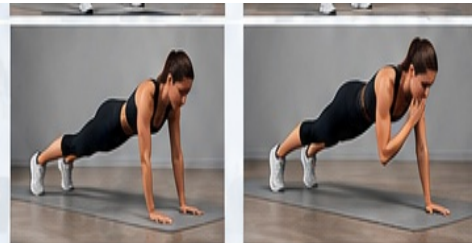
NOTA

Selecciona la variante según tu nivel. Si pierdes control técnico, vuelve a una opción más estable.

5.2 · ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

5.2 · ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Ejercicios que combinan fuerza, coordinación y acondicionamiento utilizando material funcional.

	PATRÓN	EJERCICIO	IMAGEN INICIO → EJECUCIÓN	CLAVES TÉCNICAS
1	Full body potencia	Thruster con mancuernas		• Mancuernas a la altura de hombros. • Completa la sentadilla y enlaza el empuje. • Movimiento fluido, sin perder control.
2	Cadera + condición	Kettlebell sing		• La fuerza nace de la cadera, no de los brazos. • Espalda neutra y abdomen activo. • Finaliza extendiendo cadera y glúteos.
3	Core estabilidad	Plancha con toque de hombro		• Cuerpo alineado de cabeza a pies. • Minimiza el balanceo de la cadera. • Toca el hombro de forma controlada.

NOTA

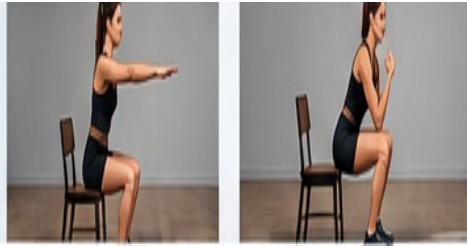
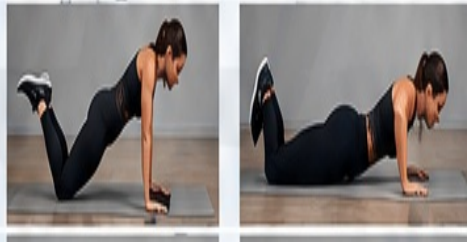
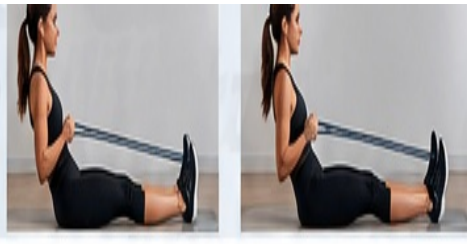
En funcional prioriza control, coordinación y ritmo sostenible antes que aumentar la velocidad.

TrainWithAdrimg

5.3 · ENTRENAMIENTO EN CASA

5.3 · ENTRENAMIENTO EN CASA

Alternativas efectivas con peso corporal o material mínimo: silla, mochila y bandas.

	PATRÓN	EJERCICIO	IMAGEN INICIO → EJECUCIÓN	CLAVES TÉCNICAS
1	Sentadilla piernas	Sentadilla a silla		• Pies al ancho de caderas. • Desciende hasta contactar suavemente con la silla. • Mantén la espalda neutra y sube con control.
2	Empuje pecho	Flexiones de brazos		• Manos ligeramente más anchas que hombros. • Cuerpo alineado durante todo el recorrido. • Si es necesario, apoya las rodillas.
3	Cadera glúteos	Puente de glúteos		• Pies apoyados y rodillas flexionadas. • Eleva la pelvis activando glúteos. • Evita compensar arqueando la zona lumbar.
4	Tirón espalda	Remo con banda elástica		• Tronco estable y pecho abierto. • Lleva los codos hacia atrás. • Controla la resistencia en la vuelta.

NOTA

En casa conserva el patrón de movimiento y adapta la dificultad al material disponible.

Regla de progresión

Cuando completes el extremo superior del rango en todas las series manteniendo técnica y el RIR objetivo, aumenta ligeramente la carga la próxima vez y vuelve al extremo inferior del rango. Si la técnica se deteriora o el esfuerzo supera el objetivo, mantén o reduce la carga.

Ejemplo: 3×8–10 → si haces 10/10/10 con el RIR previsto, aumenta ligeramente la carga y vuelve aproximadamente a 8 repeticiones.

Escala de intensidad

RIR 4: podrías hacer unas 4 repeticiones más.

RIR 3: podrías hacer unas 3 repeticiones más.

RIR 2: podrías hacer unas 2 repeticiones más.

No necesitas llegar al fallo para progresar.

Las 24 sesiones RESET40+

Nota: las variantes de cada ejercicio se adaptan al nivel. START usa la opción más sencilla; PROGRESS la estándar; ADVANCE puede usar una variante más exigente si domina el patrón.

SEMANA 1

***Semana 1 (A) — Base de movimiento**

- Objetivo: Rodilla + empuje/tirón horizontal + core
- Cardio final: Bici/caminata 6 min suave-moderada
- Clave técnica: Controla el rango y termina con sensación de poder hacer más.

***Semana 1 (B) — Base de movimiento**

- Objetivo: Cadera + empuje vertical + tirón vertical
- Cardio final: Caminata/bici 6 min
- Clave técnica: Usa apoyo si lo necesitas.

***Semana 1 (C) — Primer circuito full body**

- Objetivo: Integrar patrones sin fatiga excesiva
- Cardio final: 6 min alternando 1 min cómodo + 1 min algo más vivo
- Clave técnica: Ritmo constante; no convertirlo en HIIT.

SEMANA 2***Semana 2 (A)— Consolidación**

- Objetivo: Más volumen manteniendo control
- Cardio final: 8 min suave-moderado
- Clave técnica: Añade una serie solo donde la técnica sea sólida.

***Semana 2 (B) — Consolidación**

- Objetivo: Bisagra + vertical + unilateral
- Cardio final: 8 min suave-moderado
- Clave técnica: Bisagra con recorrido cómodo.

***Semana 2 (C) — Circuito base**

- Objetivo: Full body + capacidad de trabajo
- Cardio final: 8 min: 40 s cómodo / 20 s más vivo
- Clave técnica: Mantén conversación corta; evita ir al límite.

SEMANA 3***Semana 3 (A)— Construcción**

- Objetivo: Subir volumen de accesorios
- Cardio final: 8 min moderado
- Clave técnica: La última serie debe ser exigente pero limpia.

***Semana 3 (B) — Construcción**

- Objetivo: Bisagra + vertical + unilateral
- Cardio final: 8 min moderado
- Clave técnica: Controla la fase de bajada.

***Semana 3 (C) — Full body progresivo**

- Objetivo: Más densidad sin llegar al fallo
- Cardio final: 8 min moderado continuo
- Clave técnica: Prioriza técnica sobre velocidad.

SEMANA 4***Semana 4 (A) — Consolidación**

- Objetivo: Repetir patrones y afianzar cargas
- Cardio final: 10 min moderado
- Clave técnica: Si alcanzas 12 con RIR 3, considera subir ligeramente la carga.

***Semana 4 (B) — Consolidación**

- Objetivo: Bisagra y unilateral
- Cardio final: 10 min moderado
- Clave técnica: Busca simetría y estabilidad.

***Semana 4 (C) — Full body**

- Objetivo: Condición + fuerza
- Cardio final: 10 min: 1 min cómodo / 1 min vivo
- Clave técnica: Semana de consolidación: no hace falta acelerar.

SEMANA 5***Semana 5 (A) — Desarrollo**

- Objetivo: Mayor estímulo de fuerza
- Cardio final: 10 min moderado
- Clave técnica: Aumenta carga solo si el RIR se mantiene.

***Semana 5 (B) — Desarrollo**

- Objetivo: Cadena posterior + vertical
- Cardio final: 10 min moderado
- Clave técnica: No sacrifiques recorrido por más peso.

***Semana 5 (C) — Full body**

- Objetivo: Densidad controlada
- Cardio final: 10 min moderado
- Clave técnica: Debe sentirse como trabajo, no como prueba máxima.

SEMANA 6*** Semana 6 (A) — Progresión**

- Objetivo: Fuerza + volumen
- Cardio final: 12 min moderado
- Clave técnica: Mantén las cargas si la fatiga acumulada sube.

*** Semana 6 (B) — Progresión**

- Objetivo: Bisagra + vertical + unilateral
- Cardio final: 12 min moderado
- Clave técnica: Controla la respiración y recuperación.

*** Semana 6 (C) — Full body**

- Objetivo: Capacidad de trabajo
- Cardio final: 12 min: 2 min cómodo / 1 min vivo, repetir
- Clave técnica: Mantén calidad incluso con fatiga.

SEMANA 7*** Semana 7 (A) — Desarrollo final**

- Objetivo: Mejor rendimiento con técnica
- Cardio final: 12 min moderado
- Clave técnica: No busques récords; busca control y consistencia.

*** Semana 7 (B) — Desarrollo final**

- Objetivo: Cadena posterior + vertical
- Cardio final: 12 min moderado
- Clave técnica: RIR 2 es suficiente; no llegar al fallo.

*** Semana 7 (C) — Full body**

- Objetivo: Último estímulo de desarrollo
- Cardio final: 12 min moderado
- Clave técnica: Ritmo estable. La calidad manda.

SEMANA 8***Semana 8 (A)— Consolidación y evaluación**

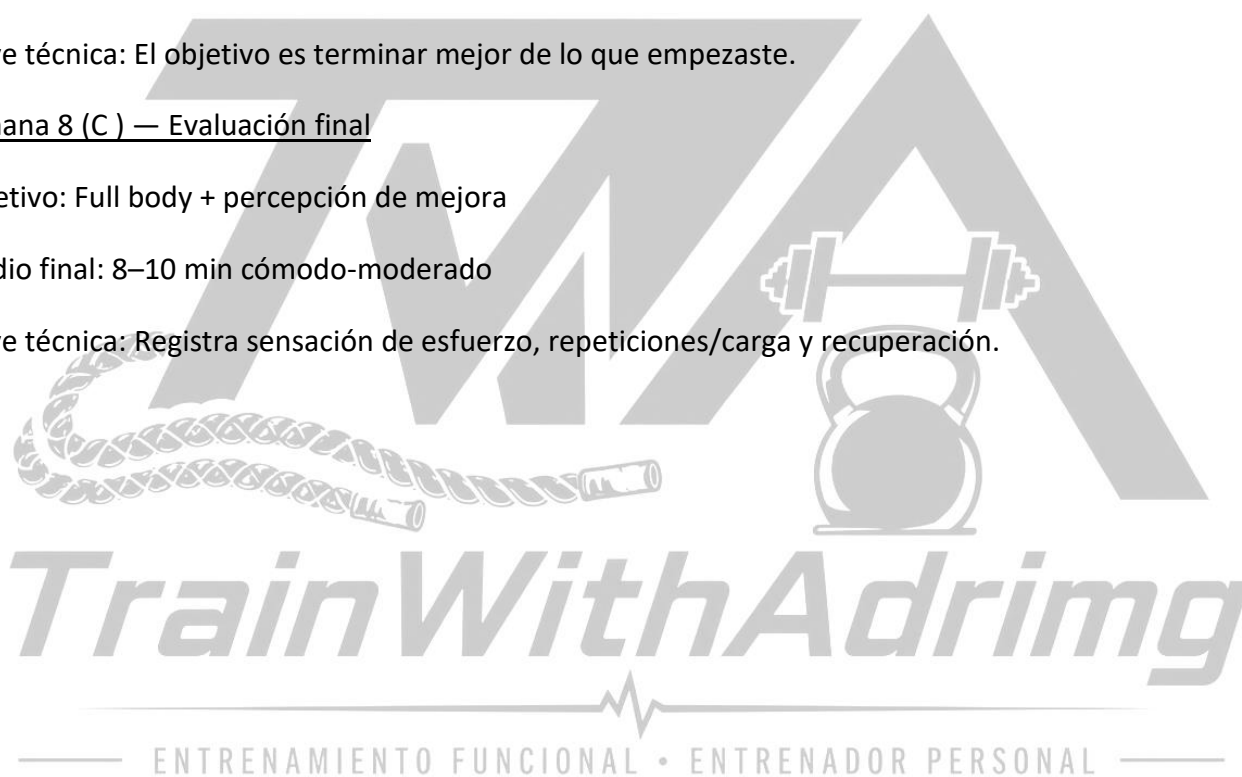
- Objetivo: Repetir patrones y comparar rendimiento
- Cardio final: 8 min cómodo-moderado
- Clave técnica: Compara carga/reps/técnica con semana 1.

***Semana 8 (B) — Consolidación**

- Objetivo: Revisar cadena posterior
- Cardio final: 8 min cómodo-moderado
- Clave técnica: El objetivo es terminar mejor de lo que empezaste.

***Semana 8 (C) — Evaluación final**

- Objetivo: Full body + percepción de mejora
- Cardio final: 8–10 min cómodo-moderado
- Clave técnica: Registra sensación de esfuerzo, repeticiones/carga y recuperación.



6 · ADAPTACIÓN EXPLÍCITA POR NIVEL

Patrón	START	PROGRESS	ADVANCE
Sentadilla	Sentadilla a banco / asistida	Goblet squat	Goblet squat más exigente
Bisagra	Puente de glúteos	Peso muerto desde altura	RDL
Empuje horizontal	Press máquina	Press máquina / mancuernas	Press con mancuernas
Tirón horizontal	Remo máquina	Remo cable	Remo cable / mancuerna
Empuje vertical	Press máquina	Press máquina / mancuernas	Press mancuernas
Tirón vertical	Jalón ligero / asistido	Jalón al pecho	Jalón con mayor carga
Unilateral	Step-up bajo asistido	Step-up estándar	Step-up más alto si es estable
Core	Pallof press	Pallof / dead bug	Plancha elevada / Pallof

La variante avanzada solo se utiliza si la persona domina el patrón. Si no hay control, baja un nivel de dificultad.

Progresión por semanas

Fase	Semanas	Qué buscamos
Adaptación	1-2	Aprender, crear hábito y controlar técnica.
Construcción	3-4	Aumentar volumen y consolidar.
Desarrollo	5-7	Aumentar estímulo manteniendo margen.
Consolidación	8	Comparar rendimiento y fijar hábitos.

7 · PROGRESIÓN Y RIR

- RIR 4 = aproximadamente 4 repeticiones posibles adicionales.
- RIR 3 = aproximadamente 3 repeticiones posibles adicionales.
- RIR 2 = aproximadamente 2 repeticiones posibles adicionales.
- Completa primero el extremo superior del rango con buena técnica; después aumenta ligeramente la carga.
- Si la técnica empeora o el esfuerzo supera el objetivo, reduce carga, repeticiones o dificultad.
- No necesitas llegar al fallo como objetivo.

La lógica de mantener el programa sencillo, progresivo y adaptable coincide con el enfoque de ACSM 2026, que destaca la consistencia, la personalización y que las técnicas complejas no son necesarias para la mayoría de adultos sanos. [\[cite?turn0search0?turn0search12?\]](#)

8 · PLAN B

Opción 1

25–30 min: calentamiento breve + 2 ejercicios principales + 1 complemento + 5 min de cardio.

Opción 2

10–15 min: 2 ejercicios principales, 2–3 series cada uno, sin llegar al fallo.

Opción 3

Una sesión reducida cuenta: mantener el hábito es prioritario.

9 · REGISTRO Y EVALUACIÓN FINAL

Semana	Sesiones	Energía	Fatiga	Notas
1	_____	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____	_____
5	_____	_____	_____	_____
6	_____	_____	_____	_____
7	_____	_____	_____	_____
8	_____	_____	_____	_____

Al terminar las 8 semanas

- ☐ Entreno con más regularidad.
- ☐ Me siento más capaz en los movimientos básicos.
- ☐ Puedo utilizar más carga o hacer más repeticiones con buena técnica.
- ☐ Me recupero mejor entre ejercicios.
- ☐ He mejorado algún hábito de actividad física.
- ☐ Sé qué quiero mantener durante las próximas semanas.

Cierre

Primero conseguimos que entrenar forme parte de tu vida.

Después hacemos que tu cuerpo progrese.

RESET40+ · TrainWithAdrimg

MODALIDADES · TABLA DE CONVERSIÓN

Si cambias de entorno, no necesitas cambiar el programa. Conserva el patrón de movimiento y utiliza la alternativa equivalente.

PATRÓN	SALA DE MUSCULACIÓN	FUNCIONAL	CASA
Sentadilla	Prensa / sentadilla guiada / goblet	Goblet squat / caja	Sentadilla a silla / mochila
Bisagra	Peso muerto desde altura / RDL	Kettlebell deadlift / RDL	Puente / bisagra con mochila
Empuje horizontal	Press máquina	Press mancuernas / TRX	Flexión inclinada / pared
Tirón horizontal	Remo máquina / polea	Remo mancuerna / banda	Remo con banda / mochila
Empuje vertical	Press máquina	Press mancuernas	Press con banda si es cómodo
Tirón vertical	Jalón	Jalón / banda	Banda anclada de forma segura
Unilateral	Step-up / prensa unilateral	Step-up / zancada asistida	Step-up bajo / zancada asistida
Core	Pallof / polea	Pallof / dead bug	Dead bug / Pallof con banda

Regla de selección

- START → variante más estable y sencilla.
- PROGRESS → variante estándar.
- ADVANCE → variante más exigente, solo si el patrón está dominado.

Si una variante es demasiado exigente, baja un nivel. Si es demasiado fácil y la técnica es sólida, prueba la siguiente.

En casa no es necesario copiar exactamente una máquina: conserva el patrón de movimiento y el RIR previsto.