Plan de Progresión de Fuerza 0 a 100

Rutina estructurada de 3 días para construir masa muscular, densidad ósea y salud metabólica con evidencia científica.

1. Fundamentos del Entrenamiento con Cargas

El músculo es el órgano endocrino de la longevidad. Para progresar sin lesiones, el estímulo clave es la **tensión mecánica** y la **sobrecarga progresiva** (anotar cargas y repeticiones sesión a sesión para superar tu rendimiento de forma gradual).

💡 **Reglas de Oro de la Rutina:**

- **Frecuencia:** 3 días a la semana no consecutivos (ej. Lunes - Miércoles - Viernes).
- **Descansos:** 2 a 3 minutos en ejercicios compuestos multiarticulares; 90 segundos en accesorios.
- **RIR (Repeticiones en Reserva):** Entrenar a RIR 1-2 (detener la serie quedándote a 1 o 2 repeticiones del fallo técnico).
- **Calentamiento:** 5 min de movilidad articular + 2 o 3 series de aproximación con peso creciente sin fatiga.

2. Estructura de la Rutina (Esquema Full-Body / Torso-Pierna)

Día / Sesión	Ejercicio Principal	Series x Reps	RIR	Foco Biomecánico
Día 1 (A)	Sentadilla con barra (o Goblet Squat)	3 x 6 - 8	RIR 2	Dominante de rodilla / Cuádriceps y glúteo
Día 1 (A)	Press de Banca con mancuernas	3 x 8 - 10	RIR 2	Empuje horizontal / Pectoral y tríceps
Día 1 (A)	Remo en polea o con mancuerna	3 x 10 - 12	RIR 1	Tracción horizontal / Dorsal y romboides
Día 1 (A)	Paseo del Granjero (Farmer's Walk)	3 x 40 metros	--	Agarre, core antirrotatorio y trapecio
Día 2 (B)	Peso Muerto Rumano	3 x 8 - 10	RIR 2	Dominante de cadera / Isquiosurales y glúteo
Día 2 (B)	Press Militar (de pie con mancuernas)	3 x 8 - 10	RIR 2	Empuje vertical / Deltoides anterior y core
Día 2 (B)	Jalón al pecho (o dominadas asistidas)	3 x 8 - 10	RIR 1	Tracción vertical / Dorsal ancho y bíceps
Día 2 (B)	Plancha Abdominal RKC	3 x 30 seg	--	Antiextensión lumbar y transverso
Día 3 (A/C)	Prensa de Piernas o Zancadas búlgaras	3 x 10 - 12	RIR 2	Unilateral / Estabilidad y glúteo medio
Día 3 (A/C)	Flexiones en suelo (o fondos)	3 x 10 - 15	RIR 1	Empuje / Resistencia muscular y serrato
Día 3 (A/C)	Face Pull con cuerda en polea	3 x 15	RIR 2	Salud escapular / Manguito rotador

3. Hoja de Registro y Sobrecarga Progresiva

Utiliza esta tabla para registrar tus progresos cada 4 semanas:

Ejercicio	Semana 1 (Kg x Reps)	Semana 2 (Kg x Reps)	Semana 3 (Kg x Reps)	Semana 4 (Kg x Reps)
Sentadilla	_____ kg x ___	_____ kg x ___	_____ kg x ___	_____ kg x ___
Press Banca	_____ kg x ___	_____ kg x ___	_____ kg x ___	_____ kg x ___

Ejercicio	Semana 1 (Kg x Reps)	Semana 2 (Kg x Reps)	Semana 3 (Kg x Reps)	Semana 4 (Kg x Reps)
Peso Muerto	_____ kg x ___	_____ kg x ___	_____ kg x ___	_____ kg x ___
Remo con Barra	_____ kg x ___	_____ kg x ___	_____ kg x ___	_____ kg x ___