

# Full-Body Bodyweight *Training.*

Un programa progresivo para principiantes

- 01 Movimientos compuestos
- 02 Cuerpo completo
- 03 Progresión gradual



# Dentro de este *sistema*

|    |                                |    |
|----|--------------------------------|----|
| 01 | Introducción .....             | 03 |
| 02 | El Método .....                | 06 |
| 03 | Las Rutinas .....              | 09 |
| 04 | Guía de Ejercicios .....       | 13 |
| 05 | Sobrecarga Progresiva .....    | 24 |
| 06 | Nutrición y Recuperación ..... | 26 |
| 07 | Registro de Progreso .....     | 30 |
| 08 | Sobre el Método .....          | 33 |

*Entrenamiento constante, alimentación equilibrada  
y descanso completo: tres hábitos que trabajan  
juntos.*

# 01

## Introducción

*Antes de empezar*

Este programa se basa en una idea sencilla: entrenar todo el cuerpo, con frecuencia, con movimientos que usan muchos músculos a la vez.

Las push-ups, squats, lunges, pull-ups y dips son ejercicios básicos, pero realizados con constancia y buena técnica mantienen a los músculos bajo una tensión constante y productiva, e impulsan una mejora continua de la fuerza y el tono muscular.

El método nace de la práctica personal: sesiones de cuerpo completo con el propio peso corporal, ajustadas con el tiempo prestando mucha atención a cómo responde el cuerpo. Esta versión está organizada en dos rutinas, **Rutina A** y **Rutina B**, con un nivel inicial cómodo, para que pueda aprenderse de forma segura y progresar gradualmente.

El ejercicio es solo una parte del resultado. El cambio visible y duradero viene de tres hábitos que trabajan juntos: **entrenamiento constante, alimentación equilibrada y descanso completo**. Esta guía cubre cada uno de ellos.

## La seguridad primero

Como el historial de salud de cada persona es distinto, se recomienda obtener la autorización de un médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio nuevo, especialmente en caso de problemas del corazón, presión arterial alta o baja, mareos, lesiones previas o dolor en las articulaciones de los hombros, codos, espalda, cadera o rodillas.

- Calienta de 5 a 8 minutos antes de cada sesión: caminata rápida, círculos con los brazos, sentadillas ligeras y giros de hombros.
- Muévete despacio y con control. La técnica siempre va antes que la velocidad o el número de repeticiones.
- Respira de forma continua; no contengas la respiración durante el esfuerzo.
- Un dolor muscular leve al día siguiente es normal. Un dolor agudo, punzante o en las articulaciones no lo es: detén el ejercicio.
- **Detente de inmediato** y busca atención médica si sientes dolor en el pecho, falta de aire inusual, mareo, palpitaciones o náuseas.

## FUNDAMENTOS

# Principios de entrenamiento

01

## Cuerpo completo

Cada sesión trabaja tren superior, tren inferior y core. Ningún grupo muscular se deja para otro día.

02

## Movimientos compuestos

Cada ejercicio involucra varias articulaciones y grupos musculares, y construye una fuerza funcional y equilibrada.

03

## Repeticiones de calidad

Rango de movimiento completo y cómodo, a velocidad controlada: unos 2 segundos al bajar y 1-2 segundos al subir.

04

## Repeticiones en reserva

En assisted pull-ups, chin-ups y dips, termina cada serie cuando todavía podrías hacer solo 2-3 repeticiones buenas más.

05

## Constancia

Presentarte con regularidad importa mucho más que cualquier entrenamiento intenso aislado.

06

## Recuperación

Los músculos se adaptan y crecen durante el descanso. El sueño y la alimentación son parte del entrenamiento.

# 02

## El Método

*Cómo organizar la semana*

# La mentalidad de movimiento de siete días

La mentalidad es **moverse todos los días**. Cuando el plan se construye alrededor de siete días, faltar uno o dos todavía deja una semana sólida y efectiva. Cuando el plan se construye alrededor de solo tres o cuatro días, cualquier sesión perdida deja la semana incompleta.

*Construye una mentalidad de movimiento de siete días, no siete días seguidos al máximo.*

Moverse a diario no significa hacer el máximo esfuerzo a diario. Los días de fuerza se combinan con caminatas, movilidad y recuperación, para que el cuerpo esté siempre activo pero nunca sobrecargado.

## Plan semanal inicial

|   |                                 |                                                                                      |
|---|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | DÍA 1<br>Rutina A               | Push-ups, circuito de piernas, assisted pull-ups y chin-ups                          |
| 2 | DÍA 2<br>Rutina B               | Assisted dips, circuito de piernas, pike push-ups, reverse flyes                     |
| 3 | DÍA 3<br>Recuperación activa    | Caminata, movilidad o estiramientos ligeros (20–40 minutos)                          |
| 4 | DÍA 4<br>Rutina A               | Igual que el Día 1: intenta mejorar la calidad o reducir la asistencia de la máquina |
| 5 | DÍA 5<br>Rutina B               | Igual que el Día 2                                                                   |
| 6 | DÍA 6<br>Sesión ligera opcional | Una Rutina A o B suave, o una actividad recreativa                                   |
| 7 | DÍA 7<br>Recuperación           | Caminata, movilidad o descanso total                                                 |

## Después de varias semanas

Cuando la recuperación entre sesiones se sienta bien, los días de entrenamiento pueden ser más frecuentes. Cualquiera de estos formatos funciona:

- **Alternando:** A, B, A, B... con un día de recuperación cada vez que haga falta.
- **Bloques de tres:** tres días de Rutina A y luego tres días de Rutina B.
- **Bloques semanales:** una semana completa de Rutina A, seguida de una semana completa de Rutina B.

Toma un día extra de recuperación si la fuerza baja, las articulaciones se sienten irritadas, duermes peor o los músculos todavía se sienten cansados de la sesión anterior.

## Qué significa “2–3 repeticiones en reserva”

En assisted pull-ups, assisted chin-ups y assisted dips no hay un número fijo de repeticiones. Continúa hasta que sientas que podrías hacer **solo 2–3 repeticiones más con buena técnica** y entonces termina la serie. No necesitas llegar a números altos y nunca debes continuar hasta el fallo muscular total. Un buen rango de trabajo es de unas 6–12 repeticiones controladas; ajusta la asistencia de la máquina para mantenerte en ese rango.

REPETICIONES REALIZADAS



EN RESERVA

*Termina la serie aquí, con 2–3 repeticiones limpias todavía disponibles.*

# 03

## Las Rutinas

*Rutina A y Rutina B*

# Rutina A

|    |                                                                                                                                             |                                                                                                     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01 | <b>Push-Ups</b><br>Rodillas en el piso cuando haga falta; puedes combinar repeticiones normales y con rodillas en la misma serie.           | <b>SERIES x REPS</b><br>2 series de calentamiento + 4 x 10<br><br><b>DESCANSO</b><br>60–90 s        |
| 02 | <b>Circuito de piernas</b><br>Bodyweight Squats 10 · Reverse Lunges 10 por pierna · Heel-Elevated Squats 10 · Forward Lunges 10 por pierna. | <b>SERIES x REPS</b><br>2 rondas continuas<br><br><b>DESCANSO</b><br>90–120 s después de cada ronda |
| 03 | <b>Assisted Pull-Ups</b><br>Agarre prono abierto. Termina cada serie con 2–3 repeticiones en reserva.                                       | <b>SERIES x REPS</b><br>2 series<br><br><b>DESCANSO</b><br>90–120 s                                 |
| 04 | <b>Assisted Chin-Ups</b><br>Agarre supino al ancho de los hombros. 2–3 repeticiones en reserva. Puedes alternarlas con pull-ups.            | <b>SERIES x REPS</b><br>2 series<br><br><b>DESCANSO</b><br>90–120 s                                 |

Las series de calentamiento de push-ups son series fáciles de 5–8 repeticiones (con rodillas si lo prefieres) que preparan hombros, codos y muñecas. Las series efectivas son donde está el esfuerzo. Una serie efectiva de 10 puede completarse de cualquier forma que mantenga buena técnica; por ejemplo, 5 normales y 5 con rodillas, o 4 normales y 6 con rodillas. Con el tiempo, el número de repeticiones normales crecerá hasta que las 10 sean normales.

Las pull-ups y chin-ups pueden hacerse como dos series seguidas de cada una, o alternadas: pull-up, chin-up, pull-up, chin-up; como te sientas mejor.

## SESIÓN DE CUERPO COMPLETO

# Rutina *B*

|    |                                                                                                                                                              |                                                                                                     |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01 | <b>Assisted Dips</b><br>2 series con el torso ligeramente inclinado al frente (pecho), 2 series con el torso erguido (tríceps). 2-3 repeticiones en reserva. | <b>SERIES x REPS</b><br>1-2 series ligeras + 4 efectivas<br><br><b>DESCANSO</b><br>90-120 s         |
| 02 | <b>Circuito de piernas</b><br>Exactamente el mismo circuito de la Rutina A.                                                                                  | <b>SERIES x REPS</b><br>2 rondas continuas<br><br><b>DESCANSO</b><br>90-120 s después de cada ronda |
| 03 | <b>Pike Push-Ups</b><br>Cadera alta; baja la cabeza entre las manos.                                                                                         | <b>SERIES x REPS</b><br>3 x 6-10<br><br><b>DESCANSO</b><br>60-90 s                                  |
| 04 | <b>Bent-Over Reverse Flyes</b><br>Mancuernas muy ligeras. Trabaja hombros posteriores y espalda alta.                                                        | <b>SERIES x REPS</b><br>3 x 12-15<br><br><b>DESCANSO</b><br>60 s                                    |

# El circuito de piernas

Los cuatro ejercicios de piernas se hacen uno tras otro, sin descanso entre ellos. Completar los cuatro es una ronda. Descansa 90–120 segundos y repite una segunda ronda.

|                                                            |                                                                 |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <div>1</div> <div>Bodyweight Squats</div> <div>10</div>    | <div>2</div> <div>Reverse Lunges</div> <div>10 por pierna</div> |
| <div>3</div> <div>Heel-Elevated Squats</div> <div>10</div> | <div>4</div> <div>Forward Lunges</div> <div>10 por pierna</div> |

Si al principio 10 lunges por pierna son demasiados, empieza con 6–8 por pierna. Siempre está permitido sostenerte de un apoyo estable para el equilibrio.

# 04

## Guía de Ejercicios

*Cómo realizar cada movimiento*

A · 01

RUTINA A

# Push-Ups

OBJETIVO

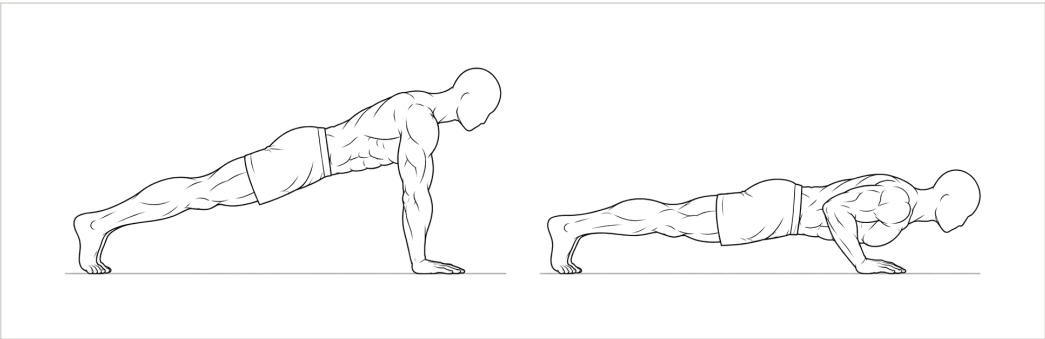
Pecho, hombros, tríceps, core

PRESCRIPCIÓN

2 de calentamiento + 4 x 10

DESCANSO

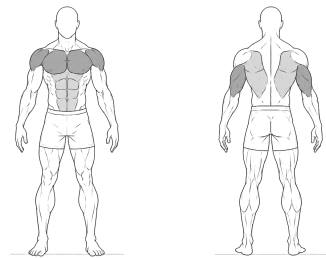
60-90 s



01 INICIO

02 FINAL

MÚSCULOS TRABAJADOS



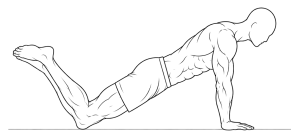
Grís oscuro: músculos principales.  
Grís claro: músculos de apoyo.

EJECUCIÓN

- 01 Manos un poco más abiertas que los hombros, cuerpo en línea recta de la cabeza a los talones.
- 02 Baja el pecho hacia el piso con los codos a unos 45° del cuerpo, no abiertos hacia los lados.
- 03 Mantén el abdomen y los glúteos ligeramente activos para que la cadera no se hunda ni se levante.
- 04 Empuja hasta estirar los brazos, sin bloquear los codos con fuerza.

OPCIÓN

Con las rodillas en el piso se mantiene la misma línea del cuerpo, de la cabeza a las rodillas.



A/B · 02

CIRCUITO DE PIERNAS

# Bodyweight Squats

## OBJETIVO

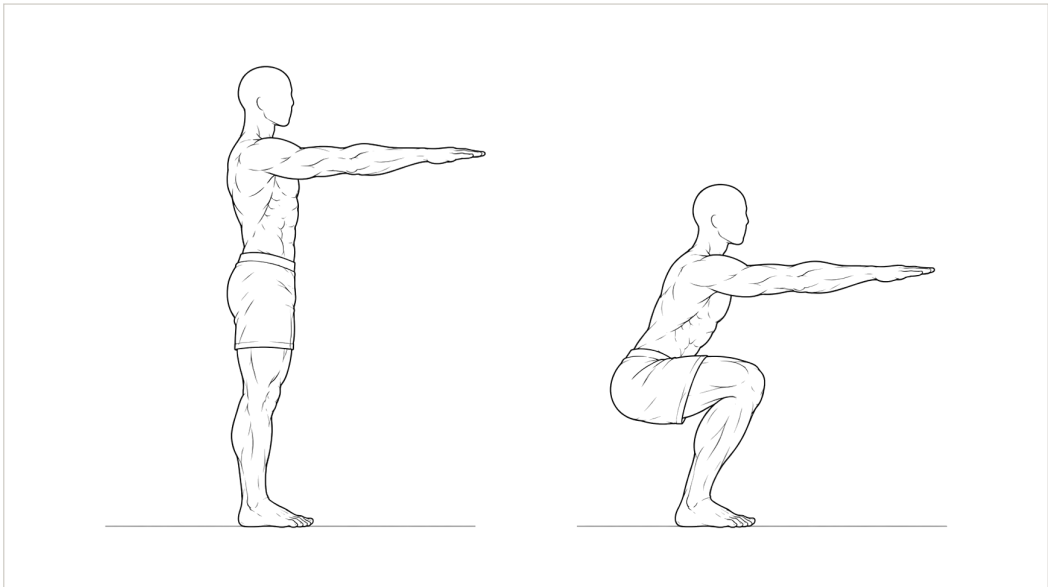
Muslos, glúteos, core

## PRESCRIPCIÓN

Circuito · 10 reps

## DESCANSO

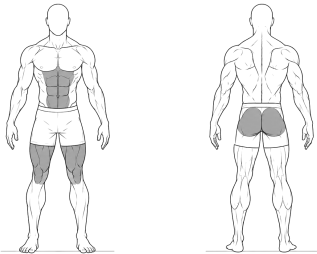
Sin descanso,  
continúa



01 INICIO

02 FINAL

## MÚSCULOS TRABAJADOS



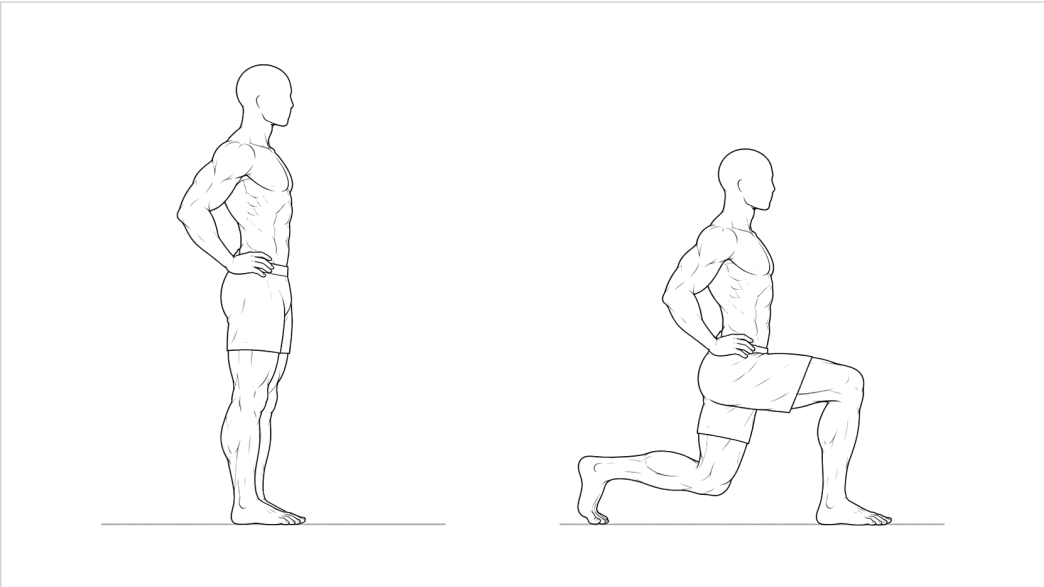
Gris oscuro: músculos principales.  
Gris claro: músculos de apoyo.

## EJECUCIÓN

- 01 Pies más o menos al ancho de los hombros, puntas ligeramente hacia afuera.
- 02 Lleva la cadera hacia atrás y abajo como si te sentaras en una silla; brazos al frente para el equilibrio.
- 03 Las rodillas van en la misma dirección que las puntas de los pies. El pecho se mantiene erguido.
- 04 Baja solo hasta donde sea cómodo y sube empujando con todo el pie.

# Reverse Lunges

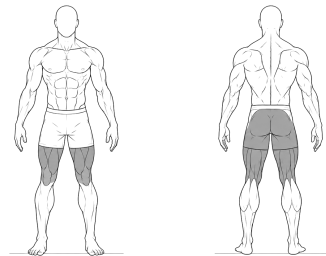
| OBJETIVO                    | PRESCRIPCIÓN             | DESCANSO               |
|-----------------------------|--------------------------|------------------------|
| Muslos, glúteos, equilibrio | Circuito · 10 por pierna | Sin descanso, continúa |



01 INICIO

02 PASO ATRÁS

## MÚSCULOS TRABAJADOS



Gris oscuro: músculos principales.  
Gris claro: músculos de apoyo.

## EJECUCIÓN

- 01 De pie, con las manos en la cadera o en un apoyo.
- 02 Da un paso **hacia atrás** y baja la rodilla de atrás hacia el piso.
- 03 La espinilla de adelante queda casi vertical; el torso, erguido.
- 04 Empuja con el pie de adelante para volver y cambia de pierna.

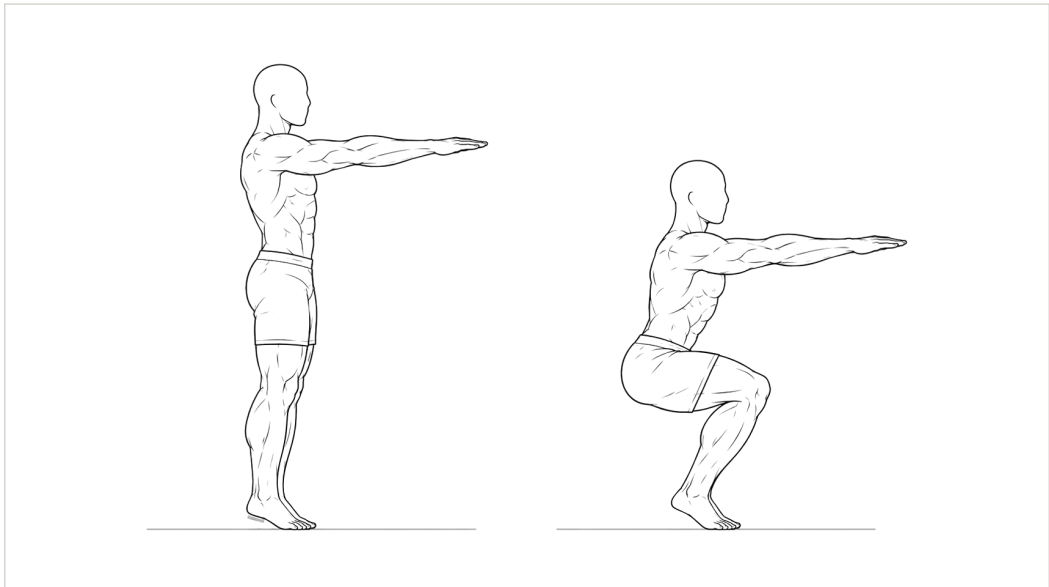
**OPCIÓN** Acorta el paso y baja menos si te falta equilibrio o te molesta la rodilla.

A/B · 04

CIRCUITO DE PIERNAS

# Heel-Elevated Squats

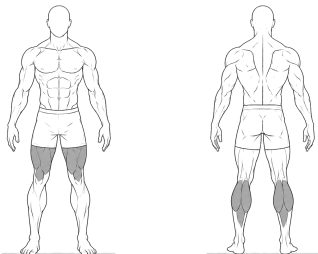
| OBJETIVO                                       | PRESCRIPCIÓN       | DESCANSO               |
|------------------------------------------------|--------------------|------------------------|
| Frente de los muslos, pantorrillas, equilibrio | Circuito · 10 reps | Sin descanso, continúa |



01 INICIO

02 FINAL

## MÚSCULOS TRABAJADOS



Gris oscuro: músculos principales.  
Gris claro: músculos de apoyo.

## EJECUCIÓN

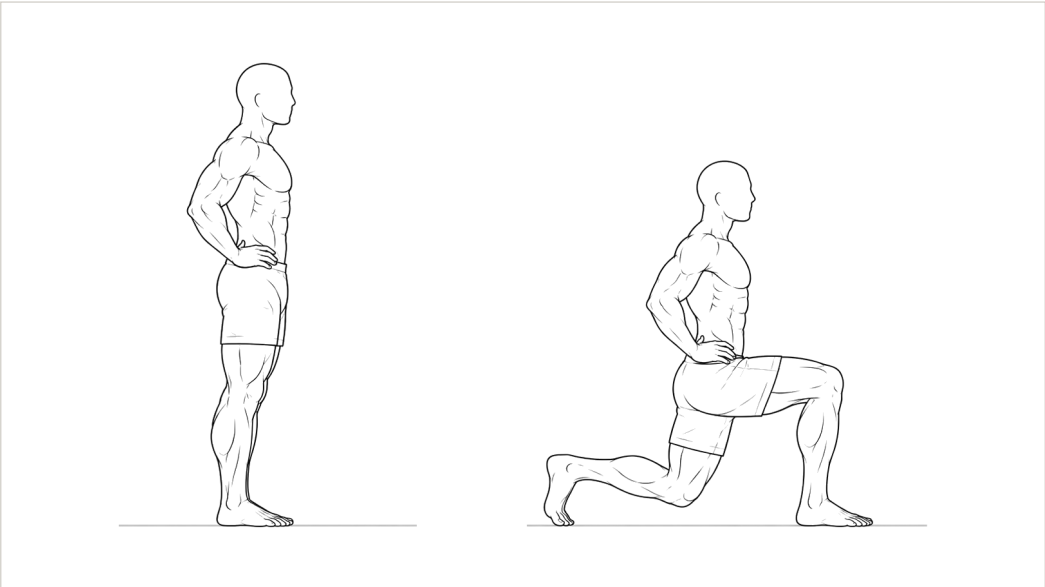
- 01 Pies al ancho de los hombros, rodillas hacia el frente, talones **apenas** levantados del piso.
- 02 Baja despacio apoyado en la parte delantera de los pies; mantén el torso erguido.
- 03 Sostente de un apoyo estable con una mano si hace falta.
- 04 Si todavía no puedes hacer esta variante, haz bodyweight squats normales.

A/B · 05

CIRCUITO DE PIERNAS

# Forward Lunges

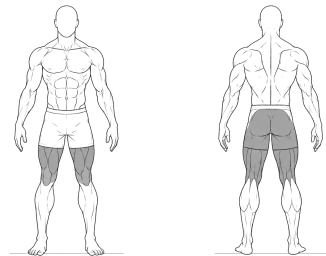
| OBJETIVO                    | PRESCRIPCIÓN             | DESCANSO                      |
|-----------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| Muslos, glúteos, equilibrio | Circuito · 10 por pierna | 90–120 s al final de la ronda |



01 INICIO

02 PASO ADELANTE

## MÚSCULOS TRABAJADOS



Gris oscuro: músculos principales.  
Gris claro: músculos de apoyo.

## EJECUCIÓN

- 01 De pie y erguido, da un paso controlado **hacia adelante**.
- 02 Baja la rodilla de atrás hacia el piso, con la rodilla de adelante sobre el pie.
- 03 Empuja con firmeza con el talón de adelante para regresar a la posición inicial.
- 04 Alterna las piernas hasta completar 10 repeticiones por pierna.

A · 06

RUTINA A

# Assisted Pull-Ups

## OBJETIVO

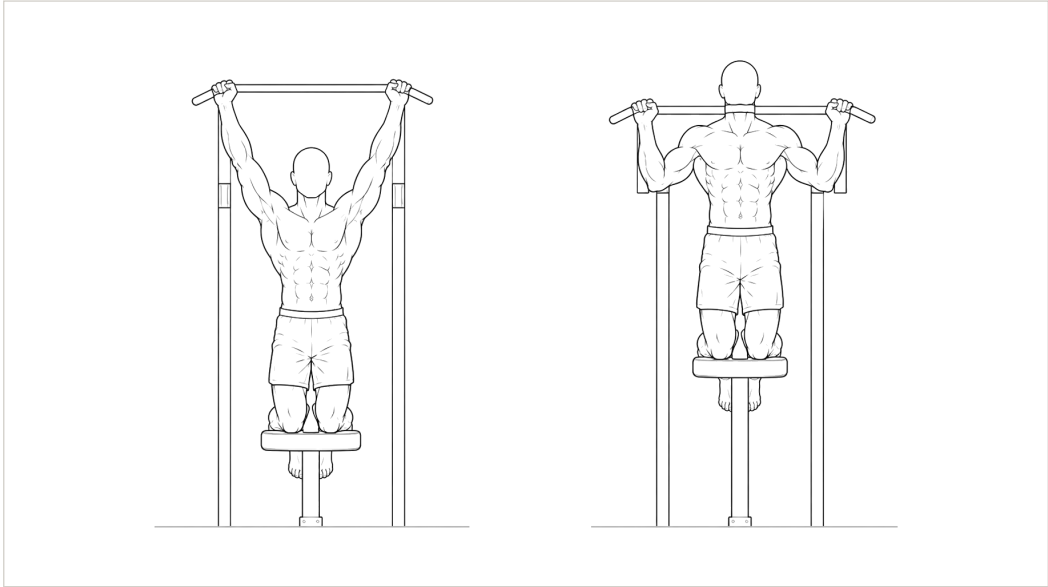
Espalda (dorsales), bíceps, agarre

## PRESCRIPCIÓN

2 series · 2-3 reps en reserva

## DESCANSO

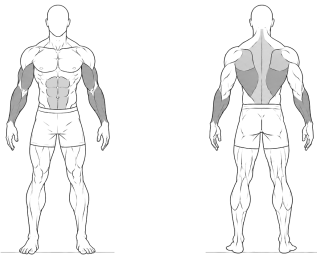
90-120 s



01 INICIO

02 FINAL

## MÚSCULOS TRABAJADOS



Gris oscuro: músculos principales.  
Gris claro: músculos de apoyo.

## EJECUCIÓN

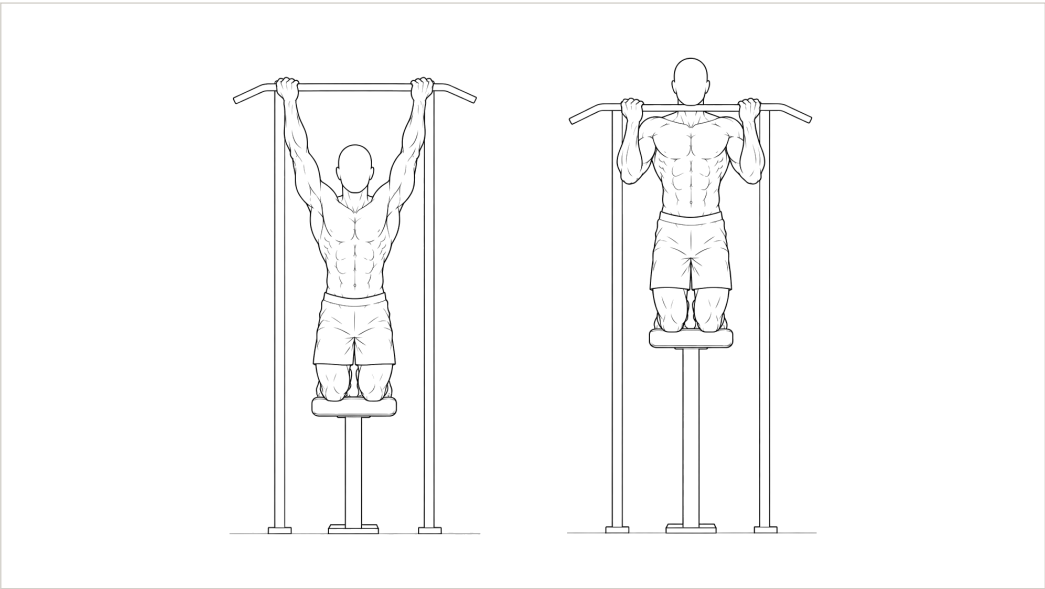
- 01 Arrodíllate en la almohadilla de asistencia y toma la barra con agarre prono, un poco más abierto que los hombros.
- 02 Empieza colgado por completo, con los hombros activos y no encogidos hacia las orejas.
- 03 Lleva los codos hacia abajo, hacia las costillas, hasta que la barbilla llegue a la barra.
- 04 Baja despacio al inicio. Usa suficiente asistencia para que cada repetición sea limpia.

A · 07

RUTINA A

# Assisted Chin-Ups

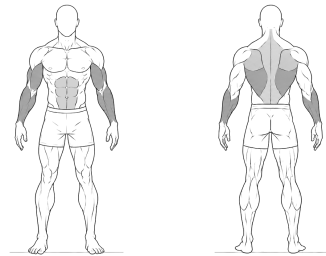
| OBJETIVO                | PRESCRIPCIÓN                   | DESCANSO |
|-------------------------|--------------------------------|----------|
| Espalda, bíceps, agarre | 2 series · 2–3 reps en reserva | 90–120 s |



01 INICIO

02 FINAL

## MÚSCULOS TRABAJADOS



Gris oscuro: músculos principales.  
Gris claro: músculos de apoyo.

## EJECUCIÓN

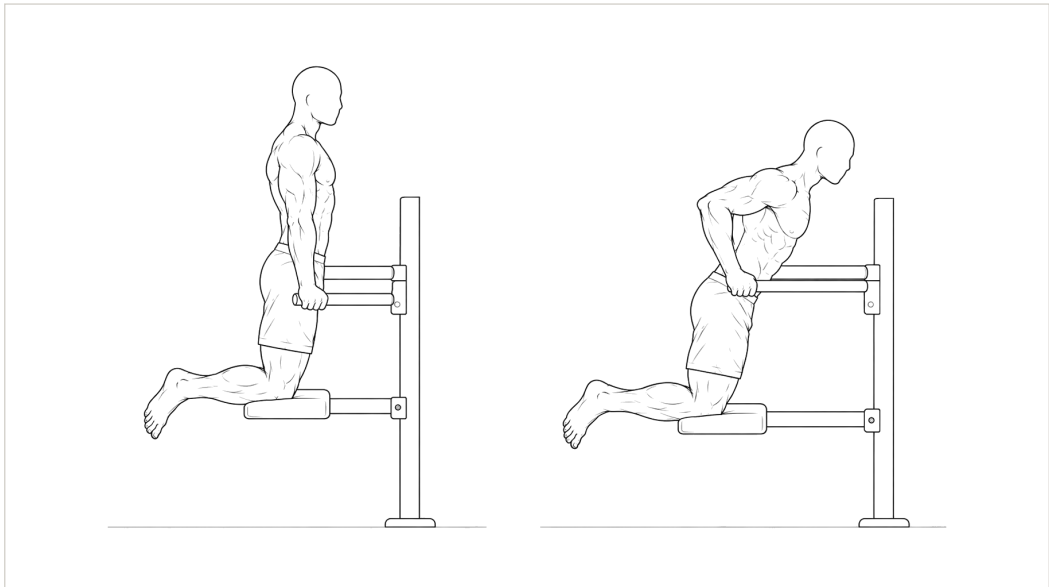
- 01 La misma máquina y posición, pero con agarre supino (palmas hacia ti) al ancho de los hombros.
- 02 Lleva el pecho hacia la barra manteniendo el cuerpo estable.
- 03 Baja con control hasta quedar colgado por completo.
- 04 Las chin-ups suelen sentirse un poco más fáciles que las pull-ups porque los bíceps ayudan más.

B · 08

RUTINA B

# Assisted Dips

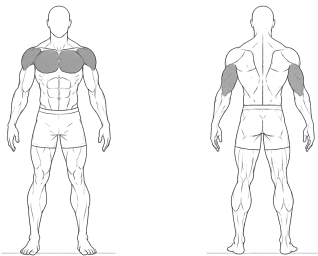
| OBJETIVO                          | PRESCRIPCIÓN                            | DESCANSO |
|-----------------------------------|-----------------------------------------|----------|
| Pecho, tríceps, hombros frontales | 1-2 ligeras + 4 series · 2-3 en reserva | 90-120 s |



01 INICIO

02 FINAL

## MÚSCULOS TRABAJADOS



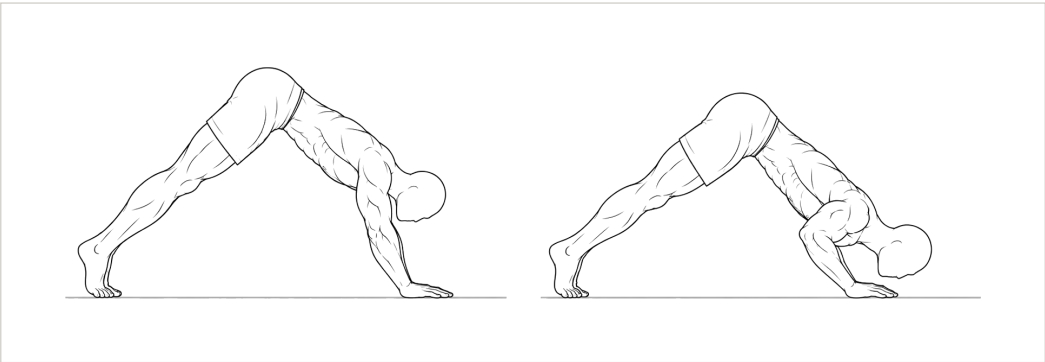
Gris oscuro: músculos principales.  
Gris claro: músculos de apoyo.

## EJECUCIÓN

- 01 Arrodíllate en la almohadilla, toma las agarraderas y estira los brazos con los hombros abajo.
- 02 Baja hasta que los brazos queden más o menos paralelos al piso, o menos si es incómodo.
- 03 **Énfasis en pecho (2 series):** inclina el torso ligeramente al frente. **Énfasis en tríceps (2 series):** mantén el torso erguido.
- 04 Mantén los codos en una trayectoria cómoda, sin forzarlos hacia afuera, y empuja para subir.

# Pike Push-Ups

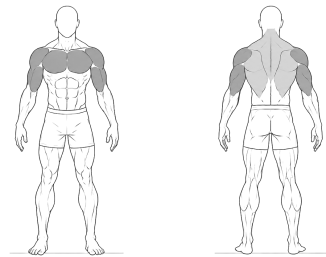
| OBJETIVO                         | PRESCRIPCIÓN | DESCANSO |
|----------------------------------|--------------|----------|
| Hombros, tríceps, pecho superior | 3 x 6-10     | 60-90 s  |



01 INICIO

02 FINAL

## MÚSCULOS TRABAJADOS



Gris oscuro: músculos principales.  
Gris claro: músculos de apoyo.

## EJECUCIÓN

- 01 Desde la posición de push-up, acerca los pies caminando y sube la cadera hasta formar una "V" invertida.
- 02 Dobla los codos y baja la parte superior de la cabeza hacia el piso, entre las manos.
- 03 Empuja de regreso a la "V" invertida, alejando el piso.
- 04 Para hacerlo más fácil, mantén la cadera más baja o apoya las manos en una banca.

B · 10

RUTINA B

# Bent-Over Reverse Flyes

## OBJETIVO

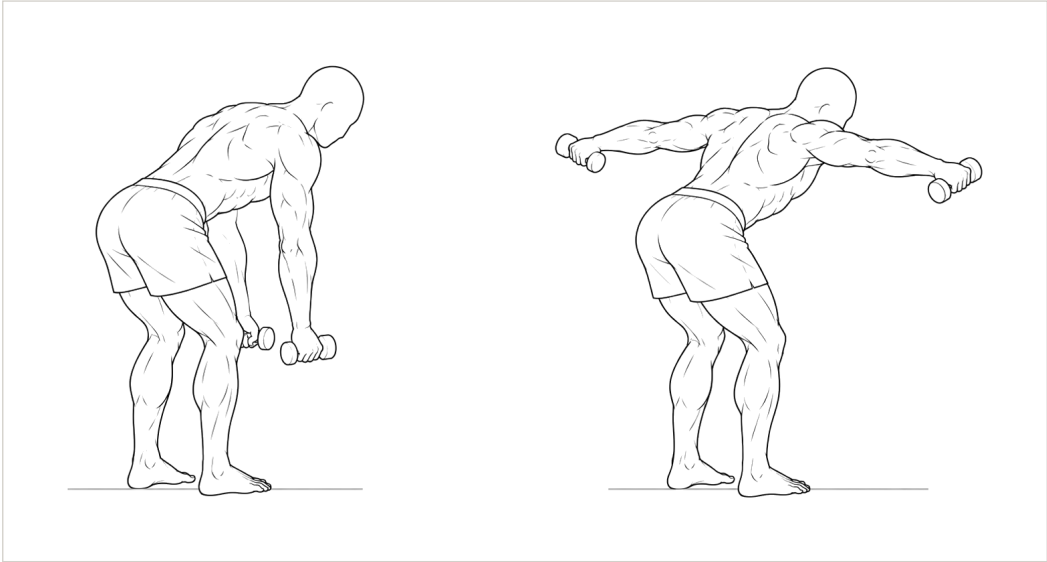
Hombros posteriores, espalda alta

## PRESCRIPCIÓN

3 × 12-15

## DESCANSO

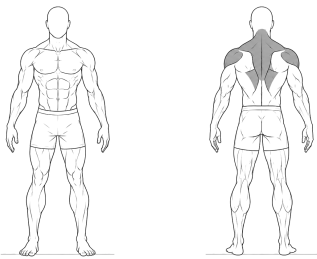
60 s



01 INICIO

02 FINAL

## MÚSCULOS TRABAJADOS



Gris oscuro: músculos principales.  
Gris claro: músculos de apoyo.

## EJECUCIÓN

- 01 Usa mancuernas **muy ligeras**. Inclínate desde la cadera con la espalda recta y las rodillas ligeramente flexionadas.
- 02 El torso se inclina bastante al frente; no necesita llegar a 90° completos.
- 03 Con los codos ligeramente doblados, sube los brazos hacia los lados hasta la altura de los hombros.
- 04 Junta suavemente los omóplatos, haz una pausa y baja despacio. Sin balancearte.

# 05

## Sobrecarga Progresiva

*Cómo seguir mejorando*

La rutina de esta guía es un **punto de partida**. A medida que el cuerpo se adapta, el mismo entrenamiento se vuelve más fácil, y esa es la señal para progresar.

No existe una fórmula perfecta de series y repeticiones que funcione para siempre; el progreso viene de aumentos pequeños y constantes.

## Formas de progresar

- Reduce poco a poco la asistencia de la máquina de pull-ups y dips.
- Agrega repeticiones manteniendo una técnica limpia; por ejemplo, el circuito de piernas de 10 a 12, y después a 15.
- Convierte las push-ups con rodillas en push-ups normales, una repetición a la vez.
- Agrega una serie a un ejercicio cuando el volumen actual se sienta cómodo.
- Mejora el control: bajadas más lentas, rango de movimiento más completo, pausas cortas.
- Aumenta un poco las mancuernas de reverse flyes solo cuando 15 repeticiones limpias sean fáciles.

## Reglas para progresar

- Cambia **una variable a la vez**: asistencia, repeticiones, series o dificultad, no todo al mismo tiempo.
- Progresa solo cuando completes el nivel actual con buena técnica y te recuperes bien para la siguiente sesión.
- Si la técnica se pierde, aparece dolor o se acumula el cansancio, regresa un paso. Eso es parte del proceso, no un fracaso.
- Con los meses, el número de series y repeticiones puede crecer mucho más allá de este nivel inicial, guiado siempre por cómo responde el cuerpo.

# 06

## Nutrición y Recuperación

*El entrenamiento es solo una parte*

Este es un programa de cuerpo completo con el propio peso, basado en movimientos compuestos que trabajan prácticamente todos los músculos del cuerpo. Aun así, la actividad física por sí sola no basta para un desarrollo completo.

Los resultados dependen de tres pilares: **movimiento diario, buena alimentación y un descanso continuo y completo.**

---

|                          |                           |                          |
|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| <i>I</i>                 | <i>II</i>                 | <i>III</i>               |
| <b>Movimiento diario</b> | <b>Buena alimentación</b> | <b>Descanso completo</b> |

#### **Reducir el abdomen significa reducir la grasa corporal**

Ningún ejercicio puede quemar la grasa de una zona específica. El abdomen se reduce a medida que baja la grasa corporal total, y para eso se necesita un **déficit calórico**: consumir un poco menos de calorías de las que el cuerpo usa. El déficit debe ser **moderado y sostenido en el tiempo**, no extremo. Una restricción muy agresiva o los ayunos largos tienden a reducir la energía, la fuerza y el músculo, y son difíciles de mantener.

## Lleva un registro de lo que comes

La forma más práctica de mantener el déficit es **registrar todo lo que comes y bebes durante el día**, incluyendo porciones, salsas, aceites y bebidas. Una aplicación sencilla de registro de alimentos facilita ver las calorías totales y cómo se dividen en proteínas, carbohidratos y grasas.

- **Proteína primero:** incluye una buena fuente de proteína en cada comida (pollo, pescado, huevo o claras, carne magra, yogur griego, leguminosas). Ayuda a mantener y construir músculo y mantiene el hambre bajo control.
- **Carbohidratos para la energía:** elige fuentes integrales como camote, arroz, avena, fruta y verduras, especialmente alrededor del entrenamiento.
- **Grasas saludables en porciones medidas:** aguacate, aceite de oliva, nueces y semillas son necesarios para la salud, pero son muy densos en calorías, así que las porciones deben medirse en lugar de eliminarse.

---

### LA REGLA DE LOS INGREDIENTES

*Entre más fácil sea contar los ingredientes de lo que comes, mejor.*

Prefiere alimentos lo más naturales posible. Si comes camote, el ingrediente es simplemente camote. Los productos ultraprocesados con listas largas de ingredientes suelen contener azúcares añadidos, aceites refinados y aditivos que suben las calorías rápidamente sin aportar una nutrición real, lo que puede frenar el progreso por el que estás trabajando.

La comida empaquetada no es mala por sí misma: verduras congeladas naturales, atún enlatado o yogur sin azúcar pueden ser excelentes opciones. La etiqueta es una herramienta: lee la lista de ingredientes y las calorías por porción antes de decidir.

## Orientación profesional

No se puede prescribir una dieta completa sin conocer las condiciones médicas, la edad, el peso, los medicamentos y los objetivos de cada persona. Por eso se recomienda ampliamente consultar a un **nutriólogo o profesional de la nutrición certificado**, que pueda definir el nivel de calorías y la distribución de macronutrientes adecuados y evaluar si conviene algún suplemento, como un multivitamínico u otros productos que puedan apoyar la energía, la recuperación y el entrenamiento diario. Los suplementos complementan una buena alimentación; no reemplazan la comida, el sueño ni la hidratación.

## Descanso e hidratación

- Busca dormir de 7 a 9 horas. La reparación muscular y las hormonas que ayudan a perder grasa dependen mucho de ello.
- Toma agua de forma constante durante el día, y un poco más los días de entrenamiento.
- Los días de recuperación son parte del programa: caminar y la movilidad ligera ayudan al cuerpo a adaptarse.
- El cansancio persistente, dormir mal o tener menos fuerza son señales para descansar más o comer un poco más.

# 07

## Registro de Progreso

*Registro semanal*

# Cómo usar el registro

Anotar cada sesión hace visible el progreso. Registra las repeticiones, la asistencia de la máquina y cómo te sentiste. Compara semana contra semana, no día contra día.

La siguiente página es un registro semanal para imprimir. Imprime todas las copias que necesites y guárdalas junto con esta guía.

## Revisión mensual

- Peso corporal (promedio semanal) y medida de cintura.
- Fotos cada 2–4 semanas con la misma luz y la misma posición.
- Cuánta asistencia de la máquina necesitas comparado con la primera semana.
- Número de push-ups normales (sin rodillas) por serie.

# Registro semanal

SEMANA DEL \_\_\_\_\_

| DÍA | RUTINA | PUSH-UPS /<br>DIPS | PULL-UPS /<br>CHIN-UPS | ASIST. (LB) | PIERNAS<br>(RONDAS) | ENERGÍA 1-5 |
|-----|--------|--------------------|------------------------|-------------|---------------------|-------------|
| 1   |        |                    |                        |             |                     |             |
| 2   |        |                    |                        |             |                     |             |
| 3   |        |                    |                        |             |                     |             |
| 4   |        |                    |                        |             |                     |             |
| 5   |        |                    |                        |             |                     |             |
| 6   |        |                    |                        |             |                     |             |
| 7   |        |                    |                        |             |                     |             |

NOTAS \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 08

## Sobre el Método

*Un sistema construido con años de práctica*

Este sistema se desarrolló a lo largo de años de entrenamiento personal: sesiones de cuerpo completo con el propio peso, afinadas prestando mucha atención a cómo responde el cuerpo, conservando lo que funciona y dejando ir lo que no.

Se apoya en unas cuantas convicciones sencillas: movimientos compuestos que entrenan todo el cuerpo, constancia por encima de intensidad, una mentalidad de movimiento de siete días y la certeza de que entrenamiento, alimentación y descanso deben trabajar siempre juntos.

El programa de estas páginas es el nivel principiante de ese método. Está diseñado para dar un punto de partida claro y práctico, que pueda aprenderse de forma segura y progresar gradualmente. No es una fórmula fija: a medida que mejoran la fuerza, el control y la recuperación, el volumen y la dificultad crecen contigo.

Adáptalo a tus propias capacidades y a tu recuperación, ten paciencia con el proceso y recuerda que la constancia, la buena alimentación y el descanso son lo que convierte el esfuerzo en resultados.

**CÉSAR MARTÍNEZ**

# Full-Body Bodyweight Training

*Un programa progresivo para principiantes*

---

CÉSAR MARTÍNEZ