

EL REGALO DE ENTRENAMIENTO

Deja de entrenar de memoria

Aprende a comparar tus series.
Incluye un cuaderno de 8 sesiones.

¿Qué peso usaste la última vez? ¿Cuántas repeticiones hiciste? ¿Fue con la misma máquina? Si la respuesta es «más o menos», esta guía te ayuda a poner orden.

Tu primera tarea

En tu próximo entrenamiento, apunta una serie que hayas hecho de verdad: ejercicio, carga, repeticiones y una nota breve. Ese registro es tu punto de partida, no un examen.

Puedes usar el cuaderno en papel, rellenarlo en un lector de PDF o llevar el registro en RFP+. La guía te sirve en cualquiera de los tres casos.

Contenido educativo general para registrar y revisar entrenamiento. No es una rutina individual ni determina qué ejercicio o carga es adecuado para ti. Sigue un programa acorde con tu situación y consulta a un profesional cualificado cuando necesites una valoración individual.

01 / LO QUE MERECE LA PENA APUNTAR

Una serie, bien registrada

Dato	Qué anotar
Ejercicio y variante	El nombre y el material. Si cambias máquina, agarre o forma de hacerlo, deja una nota.
Carga	El peso y cómo lo cuentas: total de la barra, cada mancuerna o la carga indicada en la máquina. Mantén ese criterio.
Repeticiones	Las que realmente completas. No copies el objetivo del programa como si ya lo hubieras hecho.
Descanso	Una referencia que permita comparar. Si hoy descansaste mucho menos, anótalo.
Esfuerzo y ejecución	Una nota útil: «controlado», «última repetición difícil» o «recorrido distinto». Si tu programa usa RIR, sigue sus indicaciones.

Lo mínimo para empezar

Ejercicio + carga + repeticiones de una serie real. Añade contexto cuando algo cambie. No hace falta rellenar un informe después de cada repetición.

No tienes que recordar todo al salir del gimnasio. Anota el resultado después de la serie y consulta el anterior antes de repetir el ejercicio.

02 / APRENDE A LEERLO

Más peso no cuenta toda la historia

Ejemplo ficticio para interpretar registros. No es un objetivo de carga ni una pauta que debas seguir.

Sesión	Registro de la primera serie	Contexto
A	20 kg · 8 repeticiones	Misma máquina y ajuste; ejecución controlada.
B	20 kg · 9 repeticiones	Misma máquina, descanso y recorrido similares.
C	25 kg · 6 repeticiones	Recorrido más corto; movimiento menos controlado.
D	20 kg · 8 repeticiones	Menos descanso que en A y B.

Qué puedes concluir

B permite observar una repetición más con una carga y condiciones parecidas. C no demuestra por sí sola una mejora: cambió la forma de ejecutar. D necesita contexto; una sesión aislada no describe toda tu evolución.

Cuándo plantearte un cambio

Comprueba las indicaciones de progresión de tu programa. Mira varias sesiones comparables y no aumentes carga solo para superar una cifra. Si aún no cumples el objetivo previsto con la ejecución indicada, el registro te ayuda a ver qué ha ocurrido.

La progresión puede adoptar distintas formas y debe ajustarse a la persona y al programa. Esta hoja no sustituye esas indicaciones.

03 / EVITA COMPARACIONES ENGAÑOSAS

Cuatro detalles que cambian el registro

La máquina no es la misma

El número de una máquina no equivale necesariamente al de otra. Identifica cuál usaste y evita comparar las cargas como si fueran intercambiables.

Cambió la forma de contar

Si un día apuntas el peso de cada mancuerna y otro la suma, el historial deja de servir. Deja tu criterio escrito en la hoja.

El movimiento o el descanso fue distinto

Un recorrido más corto, más ayuda o un descanso diferente cambian la comparación. Añade una nota; no hace falta borrar el entrenamiento.

Estás juzgando una sola sesión

Consulta la secuencia. Las variaciones de un día no explican por sí solas si tu programa funciona. El registro sirve para hacer preguntas mejores, no para obligarte a batir marcas continuamente.

Antes de la próxima serie comparable

Mira el último registro. Sigue lo que indique tu programa. Al terminar, apunta lo que has hecho, también cuando no coincida con lo previsto.

Si aparece dolor o malestar, no lo conviertas en una competición con el registro. Detén la actividad que lo provoca y busca valoración cuando corresponda.

04 / CUADERNO REUTILIZABLE

Ocho sesiones del mismo ejercicio

Rellena y guarda una copia o imprime esta página. Cada fila recoge una serie comparable de una sesión distinta; no prescribe ocho sesiones ni ocho series seguidas.

EJERCICIO / MÁQUINA / CRITERIO PARA CONTAR LA CARGA

1. FECHA · SERIE Nº · CARGA · REPETICIONES · DESCANSO / NOTA

2. FECHA · SERIE Nº · CARGA · REPETICIONES · DESCANSO / NOTA

3. FECHA · SERIE Nº · CARGA · REPETICIONES · DESCANSO / NOTA

4. FECHA · SERIE Nº · CARGA · REPETICIONES · DESCANSO / NOTA

5. FECHA · SERIE Nº · CARGA · REPETICIONES · DESCANSO / NOTA

6. FECHA · SERIE Nº · CARGA · REPETICIONES · DESCANSO / NOTA

7. FECHA · SERIE Nº · CARGA · REPETICIONES · DESCANSO / NOTA

8. FECHA · SERIE Nº · CARGA · REPETICIONES · DESCANSO / NOTA

Para otros ejercicios, duplica esta hoja o guarda otro archivo. Registra las demás series en hojas adicionales si las necesitas.

05 / HAZLO EN TU PRÓXIMO ENTRENAMIENTO

Tu primera serie en RFP+

El papel te enseña qué mirar. En la app puedes consultar tus sesiones y seguir un programa en el mismo sitio.

- 1. Elige dónde entrenas.** En el portal encontrarás entradas para gimnasio y casa. Escoge un programa existente que encaje con tu situación.
- 2. Haz una serie real.** Cuando toque entrenar, abre la sesión y apunta la carga y las repeticiones que hayas completado. No registres una serie ficticia para avanzar.
- 3. Guarda y vuelve a mirarla.** Comprueba que aparece en tu sesión. En tu siguiente entrenamiento, consulta lo anterior antes de apuntar lo nuevo.

Elegir dónde entreno y probar RFP+

En el portal, baja a «El primer paso. Tu primera serie» y elige gimnasio o casa.

Sin tarjeta ni cobro automático. Tienes 7 días para registrar la primera serie; desde ella empiezan los 14 días de prueba. Una prueba ya utilizada no se reinicia.

Si quieres continuar

RFP+ Completa: 19,90 €/mes, con renovación mensual. Incluye entrenamiento y alimentación. Actualmente no hay una cuota solo de entrenamiento. Puedes cancelar la renovación desde tu cuenta; el acceso sigue hasta finalizar el periodo pagado.

El PDF sigue siendo tuyo. Consulta condiciones vigentes en pro.rubfitpro.com.

Lectura de apoyo: ACSM · Position Stand 2026 sobre entrenamiento de fuerza. Los ejemplos y plantillas de esta guía son originales y educativos, no una prescripción de esa publicación.