Importante

Lo que conviene tener claro antes de la primera serie.

ANTES DE EMPEZAR

Qué llevar

Agua. Hidratate antes, durante y después de entrenar.

Una toalla de mano. Para secarte la transpiración, y para apoyarla sobre el banco o el respaldo antes de usar una máquina: no siempre el que estuvo antes la limpió. Al terminar, pasale el papel y el rociador que hay en la sala.

Guantes, si querés. Evitan que se te hagan callos en las manos.

Y algo que no se lleva pero se hace: dejá cada cosa en su lugar cuando terminás de usarla. Barras, mancuernas, bandas, discos. El orden de la sala es de todos.

Entrá en calor

8 minutos en la máquina que más te guste —cinta, bici o elíptico— a ritmo tranquilo. No es para cansarte: es para que el cuerpo levante temperatura.

Después, sin peso, diez repeticiones de cada una:

- **Bisagras de cadera** — de pie, la cola hacia atrás con la espalda derecha
- **Sentadillas** — el mismo movimiento que vas a hacer con peso, pero vacío
- **Círculos de hombros** — hacia adelante y hacia atrás

MIENTRAS ENTRENÁS

Cómo elegir el peso

LA REFERENCIA

Terminá cada serie sintiendo que podrías haber hecho tres o cuatro repeticiones más.

Si podías hacer diez más, es poco. Si no llegaste a diez, es mucho.

Las primeras veces vas a errarle. Anotás lo que usaste y la próxima ajustás.

El cuerpo huye de la incomodidad, así que siempre va a buscar el atajo. Movete a un ritmo tranquilo, y que sea el mismo del principio al final: no corras. Concentrate en lo que estás haciendo.

Cuando la técnica se rompe, el trabajo se lo lleva otro músculo.

> *El peso lo domino yo, y no al revés.*

Mientras entrenás

ATENCIÓN Y DESCANSO

Conexión mente-músculo

Antes de cada serie, pensá qué músculo tiene que trabajar. Durante la repetición, sentí que es ese el que hace la fuerza.

La misma máquina, con el mismo peso, hecha prestando atención o mirando el celular, no da el mismo resultado.

No cuentes repeticiones: hacelas.

Los descansos

Entre **45 y 60 segundos** entre series, cronometrados con el celular. Sin reloj, un minuto se siente como tres.

El descanso es parte del ejercicio, no una pausa. Si la serie te costó de verdad, o compartís la máquina, tomate un poco más.

Si la máquina está ocupada

Pasá al ejercicio siguiente y volvé después. Y si querés compartirla, se pregunta así:

> *Disculpá, ¿te quedan muchas? ¿Puedo trabajar en tus descansos?*

No te preocupes por preguntar. La gente suele ser empática: si contás que estás empezando, te ayudan. Y si no te acordás cómo regular una máquina o cómo poner un agarre en una polea, pedí ayuda y te la van a dar sin problema.

Todos fuimos principiantes alguna vez.

RESPIRACIÓN

Nunca aguantes el aire mientras hacés el ejercicio. Para saber cuándo entra y cuándo sale, primero hay que mirar qué hace el músculo.

Contracción

El músculo se acorta y mueve el peso. Es la parte que te cuesta.

Extensión

El músculo se alarga y vuelve a la posición del principio, acompañando el peso.

En un curl de bíceps se ve claro: cuando subís la mancuerna, el bíceps se contrae; cuando la bajás, se extiende.

LA REGLA

Soltás el aire en la **contracción**, cuando movés el peso.
Tomás aire en la **extensión**, cuando volvés al principio.

Cómo avanza el mes

EL ESQUEMA

Tres entrenamientos por semana, alternando el **día A (empujes)** y el **día B (tirones)**. Si estás empezando, conviene dejar un día de descanso entre uno y otro.

	LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
Semana 1	A	B	A
Semana 2	B	A	B
Semana 3	A	B	A
Semana 4	B	A	B

Los días pueden ser los que mejor te queden. Lo que importa es que puedas cumplirlos y que respetes la alternancia.

Si querés entrenar cuatro días

El orden es el mismo, solo que cada día se repite dos veces por semana: **A — B — A — B**. Por ejemplo lunes, martes, jueves y viernes.

Si te salteás un día

No lo des por perdido ni lo saltees. Cuando vuelvas, arrancá por el día que te quedó pendiente.

Si te tocaba el B y no fuiste, el próximo entrenamiento que hagas es el B. Lo que nunca se rompe es la alternancia: después del A viene el B, y después del B viene el A.

LA PROGRESIÓN

Semanas 1 y 2: 3 series de 12 repeticiones.
Semanas 3 y 4: 3 series de 15, con el mismo peso.

Tres repeticiones más por serie es tu primera progresión, y no te exige animarte a poner más peso.

Para el mes siguiente la regla es una sola: cuando las 15 te salen limpias, subís el peso y volvés a 12.

Anotá lo que usás

El peso de cada máquina, cada vez. En el celular, en un papel, donde sea.

Sin registro no hay progresión: el jueves no te vas a acordar de lo que hiciste el lunes.

Para cerrar cada sesión

Abdominales

Van al final de cada entrenamiento, después de las pesas. Trabajar el abdomen no es solamente estético: es lo que sostiene y protege la zona lumbar en todo lo que hacés, adentro y afuera del gimnasio.

Y algo que vale para todo, no solo para los abdominales: menos repeticiones bien hechas rinden más que muchas apuradas. Si el esfuerzo se te va a la espalda o al cuello, pará y volvé a acomodarte.

Ejercicio cardiovascular

Es todo movimiento sostenido que hace que el corazón trabaje más: caminar rápido, cinta, bici, elíptico, escalador.

En este primer mes alcanzan **10 minutos**, después de las pesas o en un día que no entrenes.

> *La intensidad justa: tenés que poder hablar mientras lo hacés, pero no cantar.*

Si no podés armar una frase, bajá el ritmo. Diez minutos que sostenés todo el mes valen más que treinta que abandonás en la semana dos, y para subir hay tiempo: cuando estos diez te resulten fáciles, sumás de a cinco.

Elongación

Va al final de todo. Conviene saber para qué sirve y para qué no: elongar al terminar **no evita el dolor muscular de los días siguientes ni acelera la recuperación**. Se repite mucho, pero la evidencia no lo sostiene.

Lo que sí hace es bajar las pulsaciones y cerrar la sesión con calma. Con **30 segundos por músculo trabajado** alcanza. Sin rebotes: estirás hasta sentir tensión, nunca hasta que duela.

Si lo que buscás es ganar flexibilidad, eso se entrena aparte, con series largas y sostenidas varias veces por semana. Mientras tanto, hacer cada ejercicio en todo su recorrido ya te mejora el rango. La rutina también trabaja eso.

> *La evidencia mide promedios: dolor, recuperación, rangos. No mide cómo te sentís vos. Si elongar te deja bien, elongá: no te va a hacer daño, y nadie vive en tu cuerpo más que vos.*

No apures al tiempo. Ocupate de que cada entrenamiento sea el mejor que podías hacer ese día.

El cambio arranca antes de que se note por fuera: empieza en cómo te sentís cuando sabés que estás dando lo mejor que tenés.