



GUÍA BÁSICA

Plan de Repeticiones

Cómo estructurar tus series sin adivinar cada semana.

Por qué esta guía

No existe un número de repeticiones que sea correcto para todos. Lo que existe es un principio simple: tu músculo responde al esfuerzo que le pedís, no a una cifra específica.

Esta guía no te da una rutina cerrada. Te da la lógica para armar la tuya: cuánto exigir, cómo variarlo semana a semana, y cómo registrar si está funcionando.

Cuatro páginas de concepto, una plantilla para completar, y las reglas que importan de verdad.

II

Tu músculo no cuenta reps

Cuando levántas peso, tu cuerpo no sabe si hiciste 8 repeticiones o 20. Solo percibe una cosa: qué tan cerca estuviste de no poder completar una más.

Ese nivel de esfuerzo es el estímulo. Es lo que le indica al músculo que necesita adaptarse. Sin ese aviso, el músculo no tiene motivo para cambiar.

Si lo exigís, se adapta. Si no lo exigís, se queda igual.

III

Qué es el fallo (y por qué importa)

El fallo muscular es el punto en el que, con buena técnica, ya no podés completar una repetición más.

No hace falta llegar literalmente ahí en cada serie. Alcanza con entrenar cerca: a 1 o 2 repeticiones del fallo. A eso se lo conoce como RIR (repeticiones en reserva).

RIR — REPETICIONES EN RESERVA

RIR 0–2 es la zona donde el estímulo es efectivo, sin importar si la serie fue de 8 o de 20 repeticiones.

IV

Tres formas de llegar al mismo lugar

El rango de repeticiones que elijas cambia la sensación y el peso que usás. No cambia si podés progresar, siempre que te acerques al fallo.

FUERZA

1–6 reps · peso muy alto

HIPERTROFIA

6–12 reps · peso alto–moderado

RESISTENCIA

15–25 reps · peso moderado–bajo

Los tres rangos generan definición muscular si se entrenan cerca del fallo.

V

Dos caminos, el mismo resultado

Un ejemplo real de dos personas entrenando el mismo objetivo, con esquemas distintos.

PERSONA A

8–10 reps

peso alto · RIR 1

PERSONA B

15–20 reps

peso moderado · RIR 1

Ambas entrenan cerca del fallo. Ambas generan estímulo suficiente para definir.

VI

Periodización simple: 4 semanas

Lo ideal no es cambiar de rutina todo el tiempo, sino mantenerla y variar las repeticiones semana a semana. Así seguís progresando sin improvisar.

SEMANA 1	8–10 reps	peso alto
SEMANA 2	12–15 reps	peso moderado-alto
SEMANA 3	15–20 reps	peso moderado
SEMANA 4	6–8 reps	peso máximo · testeo

VII

Armá tu esquema

Completá esta estructura por cada ejercicio principal de tu rutina.

Ejercicio: _____

Series: _____

Reps objetivo: _____

RIR objetivo: _____

Peso de esta semana:

Cinco reglas de oro

- 1 No hay un rango mágico de repeticiones.
- 2 Lo que importa es acercarte al fallo, no el número.
- 3 Variá el rango, no solo el peso, semana a semana.
- 4 Registrá tus series efectivas: eso es lo que construye.
- 5 La constancia entrena más que la fórmula perfecta.

The Holy Coach