

CAPÍTULO 00

Para quién es y para quién no es

Esto no es un plan para principiantes que quieren perder 5 kilos antes del verano.

Esto no es motivación. Esto no es la rutina universal que te recomienda un preparador físico, un coach o un influencer con horario perfecto, sueño de 8 horas y comidas cronometradas al gramo. Esto tampoco es magia.

Esto es lo que aplico en mí mismo, basado en todo lo que leo al respecto porque soy muy curioso, y sobre todo y ante todo mi experiencia personal, que no es poca.

TRABAJO**Bombero**

Una guardia de 24 horas cada cinco días que me puede destrozar el sueño, el físico y la rutina.

DEPORTE**Fútbol senior**

He competido en Tercera RFEF. Este año en Preferente, en Murcia. A los 36 años, 37 en menos de un mes.

ENTRENO**Fuerza 3-4 / sem**

Sin atajos químicos, sin patrocinios y sin códigos del 15% de descuento.

Si tu vida también está en modo difícil — turnos, hijos, viajes, socializar, trabajos físicos, molestias que vienen y van, calendarios que cambian sin previo aviso — y estás cansado de planes perfectos que tú nunca puedes cumplir, este PDF es para ti.

ESTO ES PARA TI SI

- Llevas tiempo entrenando y sigues sin ver el resultado que justificaría el esfuerzo.
- Tu calendario semanal cambia y no puedes pegar la sesión a una hora fija.
- Quieres saber cómo se entrena de verdad cuando la vida no te da control total.
- Te interesa el sistema que hay detrás, no la promesa de marketing.
- No buscas la foto, buscas rendir. Yo no entreno para ser cada día más estético. Entreno para ser más funcional en las tareas del día a día de una persona muy activa con un trabajo físico.

ESTO NO ES PARA TI SI

- Quieres perder 5 kilos en 4 semanas porque viene una boda.
- Buscas un plan personalizado uno a uno — no lo doy ni lo voy a dar.
- Necesitas seguir dietas con nombre (keto, paleo, ayuno 16/8) a rajatabla.
- Esperas resultados sin métricas, sin esfuerzo y sin paciencia.

LO QUE VIENE

Mi sistema real, capítulo a capítulo

Las cuatro reglas que me ordenan el caos. Cómo decido cada día qué entreno. Cómo me alimento sin poder controlar las horas. Lo que hago y lo que no. Los errores que he cometido por el camino para que tú no los repitas.

*Si lo que buscas es un atajo,
ya hay mucha gente **vendiéndolos**, cómpralos.
Eso no es lo mío.*

CAPÍTULO 01

Mi semana real

Un calendario sin filtros.

Lo que sigue es una semana tipo mía. La de verdad. Si vas a copiar algo de mi sistema, lo primero es entender desde qué contexto lo aplico. Si tu vida es muy distinta a la mía, lo importante no es replicar mis días, es entender la lógica detrás.

La semana base

Esta es la estructura cuando no me toca guardia y el partido cae el domingo:

DÍA	ACTIVIDAD
Lunes	Gym
Martes	Entrenamiento de fútbol
Miércoles	Gym
Jueves	Entrenamiento de fútbol
Viernes	Fútbol + gym, o solo fútbol
Sábado	Gym (si el viernes hice solo fútbol)
Domingo	Partido

Total por semana:

- **3 entrenamientos de fútbol** (martes / jueves / viernes) — categoría Preferente, en Murcia.
- **3-4 sesiones de gym**, según cómo caigan las cosas.
- **1 partido oficial** los domingos.
- **Una guardia de 24 horas** que entra cada cinco días en mi calendario laboral y rompe esta plantilla.

Lo que pasa cuando entra la guardia

Trabajo 6 días al mes en el parque, con turnos de 24 horas. Una guardia, cuatro días libres. La guardia puede caer cualquier día y cambia todo. Esto es lo que pasa según el día que cae:

Guardia el lunes

Me pierdo el gym del lunes o lo hago en el gym del parque si la guardia lo permite. Si vuelvo del parque destrozado, el martes duermo una buena siesta y si no es suficiente bajo el ritmo en fútbol y aviso al míster. Si vengo bien, voy y compenso.

Guardia el martes o el jueves

Adiós al fútbol de ese día. Aviso al míster con tiempo. Compenso con algo en el parque si es que es posible.

Guardia el viernes

Pierdo viernes entero. Sábado descanso en serio (vengo de 24h sin dormir bien) y el partido del domingo ya estoy bien. La preparación al partido la hago desde el sábado por la mañana con actividad ligera y comida bien planificada.

Guardia el sábado

Vengo el domingo por la mañana y a las pocas horas tengo partido. Esto pasa. No hay magia para preparar bien un partido en ese contexto: hay que jugarlo con lo que tengas y recuperar bien la semana siguiente.

Guardia el domingo

Trato de cambiarla con algún compañero por el sábado y normalmente lo consigo. Pero si no, no juego ese partido. El equipo lo sabe.

La conclusión es simple.

No hay dos semanas iguales.

Cualquier sistema que me diga "haz fuerza los lunes, miércoles y viernes a las 18:00" me dura tres semanas antes de saltar por los aires.

La guardia desde dentro

Esto es lo que ningún programa de entrenamiento contempla, y lo que para mí es el cuello de botella real del rendimiento:

- **El sueño se rompe.** En una guardia tranquila duermo. En una con varias salidas pueden ser 2-3 horas o ninguna.
- **Las comidas pueden no tener horario** y tener que comer cuando puedas. Puede ser estar 11 horas sin probar bocado, o un día normal de comidas.
- **La demanda física es aleatoria.** Puedes estar 22 horas sin esfuerzo y de repente tener una o dos horas que te pueden destrozar absolutamente.
- **El cuerpo viene caliente y vacío a la vez.** Saturado de adrenalina, con baja calidad de sueño, sin gasolina y con el cortisol por las nubes.

Si los días siguientes a una guardia los planifico como si no hubiera pasado nada, o me lesiono o entreno mal y no recupero. Por eso, la recuperación post-guardia para mí no es algo que hago "después" del entreno: **es parte del entreno.**

LO QUE VIENE

Capítulo 2 · Las cuatro reglas que ordenan el caos

Las reglas que me han permitido seguir entrenando con un sistema cuando la vida no me deja entrenar con un horario.

CAPÍTULO 02

Las cuatro reglas que ordenan el caos

El marco que aplico para que un calendario imposible no se convierta en caos.

Llevo años aprendiendo que cuando la vida no te deja entrenar con un horario fijo, lo que te salva no es la rutina. Es tener reglas claras que te dejen tomar decisiones rápidas cuando el día no sale como pensabas.

Lo que tengo no es un plan de entrenamiento. **Es un sistema de decisión.**

01

Prioridad por contexto, no por calendario.

02

Carga, no volumen.

03

Recuperación como parte del entrenamiento.

04

Honestidad con el cuerpo.

Cada una de las siguientes páginas explica una.

01

REGLA UNO

Prioridad por contexto, no por calendario

Si me toca entrenar con el equipo de fútbol el martes, mi sesión de gym del martes es más suave de cintura para abajo, o directamente, si es necesario, no existe de cintura para abajo. Y no la "recupero" al día siguiente en versión doblada. El plan se adapta al contexto, no al revés.

Por qué: cuando intento meter calzador en la semana, la semana siguiente paso factura. Estoy más cansado, más probable de tener molestias... Lo importante no es haber completado los X entrenos de gym de la semana. Es haber rendido bien donde toca rendir.

TRES REGLAS INTERNAS PARA DECIDIR PRIORIDAD

- El partido del domingo manda, el resto puedo adaptarlo.
- Si el entreno con el equipo cae el mismo día que mi sesión de gym, adapto el entrenamiento del gym, que es donde puedo controlar las cargas, velocidades y rendimiento. En el fútbol no.
- Si vengo de guardia, el cuerpo manda sobre lo que tenía planificado.

Esto suena obvio, pero la mayoría de "rutinas" no lo contemplan. Te dicen "**lunes, miércoles y viernes a las 18:00**" y la realidad no te lo permite.

02

REGLA DOS

Carga, no volumen

Durante años pensé que más era mejor. Cuanto más volumen acumulara — más series, más ejercicios, más tiempo, más días de gym — mejor estaría. Entrenaba dos horas. Me sentía productivo...

Cambié el enfoque. Hoy prefiero entrar al gym 45 minutos a saco si no tengo tiempo a más. Lo que cuenta no es el tiempo que pasas, es la intensidad. Aunque si descansas 3 minutos como se debería, un entrenamiento normal puede durar 2h, pero la mayoría del tiempo estás descansando entre series.

QUÉ SIGNIFICA CARGA

- Peso real para tu nivel actual.
- Técnica correcta.
- Cerca del fallo donde toca, no a medias.

QUÉ NO SIGNIFICA

- Acumular volumen para sentirte bien.
- Cronometrar el descanso al segundo si no tienes el día para ello.

En el gym del parque, cuando una guardia me deja un hueco, aprovecho, sin grandes esfuerzos que **nunca se sabe**. Trabajo lo que toca ese día — empuje, tirón o pierna — y me voy. Y funciona.

03

REGLA TRES

Recuperación como parte del entrenamiento

Esto lo aprendí tarde. La recuperación no es lo que pasa "entre" entrenos. Es entreno. Y si no la trato como tal, los entrenos no sirven de nada.

LAS CUATRO COSAS QUE ENTRAN EN MI RECUPERACIÓN

- **Sueño post-guardia.** Si vengo de 24 horas movidas, la siesta del día siguiente no es opcional, está en mi plan. Dos horas si las puedo permitir.
- **Movilidad activa** los días que no toca gym ni fútbol. 10-15 minutos. No es opcional cuando vengo de partido o de guardia. Aunque sea caminar.
- **Comida real.** Comida que reconoces. Comer lo suficiente para reponer lo que pierdes, no menos. Y los cuatro suplementos que sabes que no son marketing.
- **Tiempo sin pantalla** antes de dormir. Cuando estoy reventado, dormir con el móvil al lado me roba la noche siguiente también.

Si en una semana no he recuperado bien, no es la semana de hacer un nuevo récord en banca. Es la semana de **mantener lo que tengo** y volver a tope la semana siguiente.

04

REGLA CUATRO

Honestidad con el cuerpo

Hay días que el cuerpo te dice que no. Y no son los días de "no tengo ganas". Son los días en los que llevas tres noches durmiendo mal, tienes una molestia que sube de los hombros al cuello, o sientes una pierna cargada de una manera que sabes que no es normal.

En esos días, hay que aprender a identificarlo y diferenciarlos de la pereza, y no se entrena. Punto.

No es vagancia. Es inteligencia.

Vagancia

"No me apetece, voy a saltármelo".

Inteligencia

"Llevo tres noches durmiendo cuatro horas, mi sistema nervioso está reventado, si fuerzo hoy mañana no voy a poder hacer nada útil. Hoy descanso o hago algo muy ligero".

Las molestias que ignoras se hacen problemas. Los problemas que ignoras te tumban semanas. Y las semanas tumbado son lo peor que le puedes hacer a un proyecto a largo plazo.

A los 36 años no me puedo permitir entrenar para impresionarme a mí mismo, y aun así muchas veces lo hago porque soy competitivo... Entreno para maximizar mi rendimiento **en mi trabajo primero, y en mis hobbies después**. No para la foto de mañana.

LO QUE VIENE

Capítulo 3 · Cómo decido cada día qué entreno

El árbol de decisión que uso cada mañana. Sin rigidez, sin culpa, con criterio.

CAPÍTULO 03

Cómo decido cada día qué entreno

La mayoría de decisiones no las tomo cada mañana. Las tomo antes.

Si te imaginas mi mañana como "me levanto y me pregunto qué entreno hoy", estás equivocado. Cuando me levanto, la sesión del día ya está prácticamente definida. Lo que decido en el momento es muy poco — sobre todo, cómo adapto la sesión planificada al cuerpo y al calendario de ese día concreto.

Para que el sistema funcione, las decisiones estructurales tienen que estar tomadas antes. Y para sostenerlas uso la herramienta que he construido yo mismo: **PPL Pro**, mi propia app de entrenamiento. En otras ocasiones simplemente era un PDF con la planificación de varios meses, pero ahora tengo esto y lo uso.

Las decisiones previas

ESTRUCTURAL · ANTES DE LA TEMPORADA

Lo que decido antes de empezar una temporada de entrenamiento, no cada mañana:

Qué tipo de temporada hago

Ahora sigo PPL — empuje, tirón, pierna —, que es el formato sobre el que está construida la app. Pero hay temporadas en las que cambio a torso/pierna. Y a ambas les incluyo algo de calistenia, que es de donde vengo. No es improvisado: es una decisión que tomo en función de la fase del año y de cómo necesito repartir el desgaste.

Qué formato

PPL Pro funciona en versión de 3 o 4 días por semana. Elijo el formato según el calendario de fútbol y las guardias del parque.

Qué mesociclo toca

La app me lleva por mesociclos de varias semanas con progresión planificada. Sé en qué mesociclo estoy, en qué semana y qué día.

Qué carga me toca

PPL Pro guarda lo que hice la última vez en cada ejercicio y me da tres opciones para hoy: por debajo, igualar el último, o subir. Esa decisión está hecha de antemano según la fase del mesociclo.

Todo esto está definido antes de levantarme. No es algo que improvise.

Lo que Sí decido cada mañana

ADAPTACIÓN · EL DÍA CONCRETO

Cuando abro PPL Pro, la sesión del día ya está marcada. Lo que decido en el momento es la adaptación al contexto:

¿Voy a la intensidad sugerida o bajo?

Si vengo de guardia movida o llevo dos noches durmiendo mal, elijo "por debajo" en lugar de "usar hoy" o "igual a último".

¿Cuántas series completo?

Si la sesión propone 3 series y me veo, las hago. Si voy fatigado, hago 2 buenas y me voy. Lo registro honestamente en la app, sin maquillarlo.

¿Cambio ejercicio?

Si una molestia me dice que ese movimiento no va bien hoy, paso a una alternativa de la misma categoría. Sin culpa.

¿Toca o no toca entrenar fuerte?

Aquí entran las reglas del capítulo 2: si vengo de guardia, partido reciente o cuerpo en rojo, la sesión fuerte se suspende. Movilidad, caminar y a otra cosa.

Decisiones previas: **cuatro**, tomadas antes de la temporada.

Decisiones diarias: **cuatro**, tomadas en treinta segundos al abrir la app.

Lo demás, lo decide el sistema por mí.

Por qué uso una app, no una libreta

Tres razones, y son las mismas tres por las que decidí construir PPL Pro yo mismo en lugar de seguir usando PDF.

01

Memoria

Tengo registrado el peso, las series, las repeticiones y el RIR de la última vez en cada ejercicio. No tengo que recordar nada. Eso libera la cabeza para entrenar bien hoy, no para mirar libreta.

02

Progresión real

La sugerencia de carga sale de mi historial, no de una tabla genérica que no sabe nada de mí.

03

Honestidad medible

Cada sesión tiene un score que refleja cómo la cerré. PRs, volumen, semanas perfectas, todo queda registrado. Si me estoy engañando, los datos lo enseñan.

Cuando construyes la herramienta que usas tú mismo, no le añades funciones para vender. Le quitas todo lo que no necesitas.

LO QUE VIENE

Capítulo 4 · Recuperación, lo que nadie cuenta

Cómo recupero de verdad cuando duermo poco, vengo de guardia o he jugado un partido difícil. La pieza que todo el mundo subestima y donde para mí se gana o se pierde el rendimiento.

CAPÍTULO 04

Recuperación, lo que nadie cuenta

Donde para mí se gana o se pierde el rendimiento de verdad.

La recuperación es la parte del rendimiento donde más marketing hay y donde menos se hace lo básico. Te venden saunas, baños fríos, dispositivos de luz roja, suplementos a 60€ el bote, gadgets de seguimiento del sueño que cuestan un riñón. Y la mayoría de gente que los compra duerme mal, come fatal y se mueve poco entre entrenamientos.

Lo que yo aplico en mí mismo no es nada espectacular. Son **cuatro cosas básicas hechas en serio**. Y unas cuantas cosas que no hago.

Los cuatro pilares

01 Sueño

Lo más importante con mucha diferencia. No hay suplemento, ni baño frío, ni rutina mañanera que compense una mala higiene del sueño durante semanas.

- En noches normales intento mínimo 6 horas ininterrumpidas que luego complemento con una siesta de 1h. No siempre lo consigo, pero esa es la diana.
- **Post-guardia**, la siesta del día siguiente no es opcional. Está en mi plan como si fuera una sesión más. Dos horas si las puedo permitir.
- Sin pantalla antes de dormir. Esta la cumplo regular porque descanso bien igualmente, pero si me noto demasiado cansado, móvil fuera.

02 Comida real

No hay magia aquí. Comer suficiente, de comida que reconoces, con suficiente proteína para reponer lo que has gastado.

- Plato visible, no batidos ni inventos.
- Suficiente significa **suficiente**: si tu cuerpo está reparando músculo y compensando una guardia, no es la semana de comer poco para que se te marque más el abdomen.
- Los cuatro suplementos que sé que no son marketing: los que tienen evidencia básica detrás.

03 Movilidad activa

Los días que no toca gym ni fútbol no son días de tirarse en el sofá. Son días de movilidad ligera, paseo, estiramientos. Mantener el cuerpo despierto, sin tensión acumulada.

- Paseo de media hora si vengo de partido.
- Después de guardia: caminar antes que estiramientos forzados.

04 Pantalla y ruido fuera

El estímulo constante — móvil, redes, notificaciones — le pide al sistema nervioso el doble. Y el sistema nervioso es el que recupera.

- Móvil sin tocar.
- A partir de cierta hora no contesto mensajes.
- Cuando estoy reventado, especialmente: silencio cuando se puede.

Lo que NO es recuperación

Aunque te lo vendan así.

Suplementación cara

El 90% de la oferta del mercado existe para venderse, no para servirte. Si el básico no está, ninguna pastilla va a arreglarlo.

Apps obsesivas de seguimiento

Si la app que mide tu sueño te genera más ansiedad de la que te quita, no está cumpliendo su función.

Las modas

Luz roja, máscaras infrarrojas, dispositivos varios. Para mí todo eso es ruido, no lo aplico en mí.

Si tienes los cuatro pilares bien hechos durante meses, entonces sí puedes plantearte si una sauna o un baño frío te aportan. **Antes de eso, ni te lo plantees.**

Cómo reconozco cuando el cuerpo me pide parar

No es ego, es lectura.

Hay señales que aprendes a identificar cuando llevas años entrenando con un calendario partido:

Tres noches seguidas durmiendo mal

Sin que el día anterior haya sido especialmente exigente.

Una molestia que sube de los hombros al cuello

O se queda fija en una pierna varios días.

La cabeza pesada al levantarte

Durante varios días, no solo uno.

Quedarte sin chispa

En sesiones que normalmente cierras bien.

La fatiga competitiva

Sales al partido y a los 20 minutos sientes que no respondes como otras semanas.

Cuando aparecen dos o más de estas señales a la vez, no es la semana de empujar. Es la semana de **bajar volumen, dormir más, comer más**, y volver a tope la siguiente.

Las molestias que ignoras se hacen problemas. Los problemas que ignoras te tumban semanas. Y las semanas tumbado son **lo peor que le puedes hacer a un proyecto a largo plazo.**

LO QUE VIENE

Capítulo 5 · Alimentación cuando no controlas el horario

Cómo me alimento cuando las guardias mandan, viajo a un partido fuera, o la semana no me deja cocinar como toca.

CAPÍTULO 05

Alimentación

Lo que no te recomienda nadie con horario perfecto.

Si has buscado consejos de nutrición para alguien con tu vida — turnos, guardias, partidos, viajes —, te habrás dado cuenta de que la mayoría del contenido de fitness asume cosas que no son verdad para ti:

- Que controlas las cinco comidas del día.
- Que puedes cocinar sin urgencia los domingos para toda la semana.
- Que vas a la nevera a las horas que dice el plan.
- Que tienes báscula de comida en cada sitio donde comes.

Yo no controlo nada de eso. Y aun así, como suficiente, como bien y rindo. Esto es cómo lo gestiono.

El principio rector

*Si controlas el cómputo semanal, no necesitas controlar **la comida del lunes.***

La comida no se mide en horas ni en días concretos. Se mide en cómo te encuentras a final de la semana y si las cantidades encajan con lo que necesitas según tu objetivo. Si la suma de la semana es buena, las irregularidades del día concreto prácticamente no importan.

Eso significa que no me peleo con la guardia que rompió mi plan ni con el partido fuera donde estuve medio día sin comer nada. Lo compenso con las siguientes comidas. Y a otra cosa.

Mis principios reales

Lo que aplico cada día, aunque las horas varíen.

Macros antes que comidas

No me obsesiono con qué comer en cada momento. Me ajusto a las calorías totales que necesito, repartidas en los gramos de cada macro. Es el cómputo lo que me importa, no la lista de la compra.

Proteína primero

La cantidad de proteína la mantengo fija. Es lo que más me fijo en conservar. Las grasas y los hidratos los juego según el día, según el entreno y según el hambre.

No tengo alimentos fijos

No vivo de los mismos cinco alimentos en bucle. Uso **Dieta Pro** — mi otra app — para tener un esqueleto semanal, un mapa que me orienta. Luego no lo cumplo a rajatabla. Me sirve para no improvisar a las 14:00 con la nevera abierta.

Agua sin contar

Bebo bastante, no la mido. No necesito una app para saber si voy bien hidratado.

Café, tres al día

Por la mañana, a media mañana y de merienda.

Sin ventana post-nada

Ni post-entreno, ni post-guardia, ni post-partido. Como cuando me apetece. A veces es justo al acabar, otras no. No me apresuro porque alguien por internet diga que "tengo 30 minutos" para meter proteína, porque básicamente es mentira.

Tres escenarios reales

ESCENARIO 01

Un día normal sin guardia

- Café manchado con leche al levantarme.
- A media mañana: café solo + tortitas de arroz o de maíz.
- Comida + postre: yogur griego ligero con proteína en polvo.
- Merienda: el tercer café del día.
- Cena.

Sin contar minutos, sin contar gramos al milímetro. Sé lo que entra en cada comida porque me lo he mapeado en Dieta Pro.

ESCENARIO 02

Una guardia de 24 horas

En el parque la cosa cambia porque comes con la guardia, no en tu cocina.

- Desayuno: tostadas con tomate y atún, o huevos rotos. Café.
- A media mañana: fruta + café.
- Comida: lo que toque ese día con los compañeros.
- Merienda: café.
- Cena.

La comida del parque no la elijo yo al cien por cien. Lo compenso con el resto de días. El cómputo semanal manda.

ESCENARIO 03

Día de partido

Solo cambio una cosa, pero es importante:

*Organizo la comida previa al partido para que sea al menos **5 horas antes** del pitido inicial.*

Compito mejor vacío. Llegar al partido con comida reciente en el cuerpo me resta. Si el partido es a las 18:00, comida fuerte a las 13:00. Si es a las 12:00 del mediodía, juego con un café en el cuerpo y nada más.

Lo que NO funciona en mi vida

Dietas con nombre

Keto, paleo, vegano, Dukan. No es que estén mal en sí, es que no encajan conmigo y los desecho. Yo soy más flexible, y me va bien.

Comer "limpio" todo el rato

La caña con los amigos, la cena familiar de domingo, el café con leche de la mañana. Forman parte de mi vida, no los voy a eliminar por una métrica.

LO QUE VIENE

Capítulo 6 · Errores que he cometido

En el siguiente capítulo cuento los errores que he cometido por el camino para que tú no los repitas: cosas que probé, que sonaban bien sobre el papel, y que terminaron rompiéndome.

CAPÍTULO 06

Errores que he cometido

Para que tú no los repitas.

Lo que viene a continuación no es la lista de errores que cometen los demás. **Es la mía.**

Cosas que hice durante años, que en su momento sonaban bien, y que con el tiempo me costaron tiempo, resultados o salud. No los cuento para flagelarme. Los cuento porque la mayoría del contenido de fitness que vas a leer está hecho por gente que solo te enseña lo que hace bien. Lo otro, lo que no le funcionó, se lo guarda.

Yo creo que todos los errores que se te ocurran los he cometido. Estos son los que más me han marcado.

01

ERROR UNO

Más peso, mejor levantador

QUÉ HACÍA

Cuando empecé creía genuinamente que mover más kilos era mejor. Subir el peso era el objetivo. La técnica iba por detrás.

QUÉ PASÓ

Ejecutaba fatal. El progreso era falso — más kilos en la barra, pero no más fuerza real, y sí más riesgo de molestias.

QUÉ CAMBIÉ

Hoy prefiero ejecutar bien al peso. Menos kilos bien movidos antes que un récord con técnica de cómic.

02

ERROR DOS

Más volumen, más resultados

QUÉ HACÍA

Acumular series, ejercicios y horas en el gym. Cuanto más volumen, mejor. Entrenaba dos horas y me sentía productivo.

QUÉ PASÓ

Los resultados no llegaban en proporción al tiempo invertido. Acumulaba fatiga sin progreso. Las semanas duras no me hacían más fuerte, me hacían más cansado.

QUÉ CAMBIÉ

Menos series y mejor hechas. Lo que ahora es la regla 2 — carga, no volumen — salió de aquí.

03

ERROR TRES

Intensidad alta todos los días, hasta tener fiebre

QUÉ HACÍA

Sesiones de muy alta intensidad muchos días seguidos pensando que lo estaba haciendo correcto. Si dolía, era que funcionaba.

QUÉ PASÓ

Llegué a tener fiebre. El sistema inmune se vino abajo de tanto estrés acumulado. El cuerpo me avisó por la única vía que le quedaba.

QUÉ CAMBIÉ

La intensidad alta se planifica, no es la norma. Y se planifica con su recuperación dimensionada al lado. No es bandera, es herramienta.

04

ERROR CUATRO

La ventana anabólica

QUÉ HACÍA

Creía que tenía 30 minutos después de entrenar para meter proteína, o se perdía el "efecto". Llevaba batido al gym. Comía con prisa.

QUÉ PASÓ

Estrés innecesario.

QUÉ CAMBIÉ

La ventana, como me la habían contado, no existe. Como cuando me apetece. El cómputo del día manda, no los minutos de después del entreno.

05

ERROR CINCO

El pan es malo

QUÉ HACÍA

Demonizar el pan, los hidratos refinados, comer "limpio" al extremo en algunas etapas.

QUÉ PASÓ

Privarme de cosas que me iban bien para el rendimiento, y cero placer con la comida durante temporadas largas.

QUÉ CAMBIÉ

El pan no es malo. La cantidad y el contexto importan mucho más que el alimento en sí. Si la suma de la semana cuadra, lo que comas hoy no te rompe nada.

La conclusión que saco de todo esto

Todos los errores que se te ocurran los he cometido y los he ido puliendo con experiencia y leyendo por internet o libros.

Esa es la única diferencia entre quien progresa y quien repite el mismo error durante años: equivocarte, identificarlo, y cambiar.

No hay un atajo para esto.

Si alguien te promete uno, te está vendiendo algo **que no comprarías por su valor real.**

LO QUE VIENE

Capítulo 7 · Lo que NO hago

Ya conoces los errores que cometí. En el siguiente capítulo te cuento qué cosas no hago: hábitos, modas y rutinas que mucha gente practica y yo evito conscientemente.

CAPÍTULO 07

Lo que NO hago

Lista de prácticas estándar del sector que yo no aplico.

Lo que no hago es tan importante como lo que sí hago. Marca quién soy, qué tipo de proyecto es este y por qué puedes confiar en lo que te cuento.

Si pudiera elegir un solo capítulo de este PDF para que lo leyeras con calma, sería este.

01
NO

No vendo planes personalizados uno a uno

No doy coaching, no doy seguimiento individual, no preparo "tu" rutina. Lo que hago son sistemas — herramientas — que, basados en la experiencia que tengo y lo que leo, funcionan, y como mínimo son lo suficientemente útiles para conseguir mis resultados, ya que es lo que aplico en mí. Si lo que buscas es "tu plan a medida con seguimiento semanal", hay buenos profesionales para eso. No soy uno.

02
NO

No tengo patrocinios

Ninguna marca me paga, ni en dinero, ni en producto. Ni gym, ni suplementos, ni ropa, ni afiliados. Si nombro algo es porque lo uso yo y porque lo he comprado yo, y porque confío en ese momento lo suficiente para gastar mi propio dinero.

03
NO

No recomiendo marcas concretas de suplementos

Hablo de qué tipo de suplemento puede tener sentido cuando lo básico está. No te digo "compra X marca a 60€". Esa decisión, si llegas a ella, la haces tú con info objetiva que puedo dar de cada suplemento, no por una recomendación mía.

04
NO

No hago ofertas relámpago

Siempre he odiado a las compañías telefónicas o energéticas por eso: eres cliente responsable desde hace años, y las ofertas buenas no están disponibles para ti que ya confías en ellos, sin embargo un nuevo cliente tiene ofertas de la ostia. Si tengo un producto, vale lo que vale, y quien antes confíe en mí, más barato lo conseguirá. Y si alguna vez hay algún descuento será en privado para personas que ya hayan confiado en mí antes. Los míos antes que los nuevos. Los productos que haga solo pueden subir o mantener el precio, nunca bajarán.

05
NO

No me pongo en pose para Instagram

No paso por filtros buscando la luz que más me favorece, no hago el "antes / después" sin contexto. Me grabo tal cual estoy. En los vídeos de los lunes tomando café me veréis con cara de recién despierto y el pelo revuelto. Normal, estoy recién salido de la cama.

06
NO

No hablo de lo que no aplico en mi propio cuerpo

Si no lo he probado en mí durante meses, no lo voy a contar como sistema. Eso significa que hay cosas que sí funcionan para otra gente y yo no las cubro. Prefiero quedarme corto a vender humo.

Por qué tanto NO

Porque el 90% del fitness que veo cada día funciona al revés:

Yo prefiero empezar por la realidad y de ahí solo subir.

Y porque al final el moat de cualquier proyecto a largo plazo está en lo que **no hace**. No en lo que hace bien.

LO QUE VIENE

Capítulo 8 · Mi sistema en una página

Las cuatro reglas, el árbol de decisión, los principios de alimentación y los anclajes de recuperación, todo junto en una sola hoja, para que lo puedas tener delante cuando lo necesites.

CAPÍTULO 08

Mi sistema en una página

Imprímelo. Tenlo a mano. Es todo lo que necesitas para empezar.

LAS CUATRO REGLAS QUE ORDENAN EL CAOS

01

Prioridad por contexto,
no por calendario

02

Carga, no volumen

03

Recuperación como
parte del
entrenamiento

04

Honestidad con el
cuerpo

CUADRANTE 01

Cómo decido qué entreno

DECISIONES PREVIAS

- Tipo de temporada — PPL o torso/pierna, con calistenia
- Formato — 3 o 4 días por semana
- Mesociclo, semana y día activo
- Carga base de cada ejercicio

DECISIONES DIARIAS

- ¿Intensidad sugerida, igualar último o bajo?
- ¿Cuántas series completo?
- ¿Cambio ejercicio si hay molestia?
- ¿Toca entrenar fuerte o no?

MOTOR

PPL Pro: mesociclos, cargas, RIR, score por sesión.

CUADRANTE 02

Cómo me alimento

PRINCIPIOS

- **Macros antes que comidas.** Calorías y gramos por macro.
- **Proteína fija.** Grasas e hidratos los juego.
- Sin alimentos fijos. Esqueleto en Dieta Pro.
- Agua sin contar. Café, tres al día.
- Sin ventana post-nada. Como cuando me apetece.

DÍA DE PARTIDO

- Comida fuerte 5 horas antes del partido.
- Compito mejor vacío.

MOTOR

Dieta Pro: mapa semanal de macros y comidas.

CUADRANTE 03

Cómo recupero

LOS CUATRO PILARES

- **Sueño.** 6h ininterrumpidas + 1h siesta. Post-guardia: 2h.
- **Comida real.** Plato visible. 4 suplementos sin marketing.
- **Movilidad activa.** Paseo o caminar tras partido y guardia.
- **Pantalla fuera.** Móvil sin tocar antes de dormir.

SEÑALES PARA PARAR

- 3 noches mal seguidas + molestias subiendo
- Sin chispa en sesiones que normalmente cierras
- Fatiga competitiva a los 20 min de partido

REGLA

Si llegan dos señales, no es la semana de empujar.

CUADRANTE 04

Lo que NO hago

- No vendo coaching ni planes uno a uno.
- No tengo patrocinios. Ni dinero, ni producto.
- No recomiendo marcas concretas de suplementos.
- No hago ofertas relámpago a nuevos. Los míos antes.
- No me pongo en pose para Instagram.
- No hablo de lo que no aplico en mí.

EL MOAT

Lo que diferencia un proyecto a largo plazo está en lo que no hace.

CAPÍTULO 09

Siguiente paso

Si esto te ha encajado, aquí tienes por dónde seguir.

Has llegado hasta aquí. Eso ya dice algo. Significa que lo que cuento te encaja al menos lo suficiente para leer hasta el final el PDF de alguien que no te promete los abdominales en cuatro semanas.

A partir de aquí, hay tres caminos. Ninguno mejor que otro. Tú decides cuál encaja con tu momento.

01

Empieza con el sistema

PPL Pro y Dieta Pro están disponibles ahora. Son las herramientas que uso yo mismo. Todo lo que has leído en estos capítulos lo aplico con ellas:

- **PPL Pro** — entrenamiento. Mesociclos, cargas, RIR, score por sesión.
- **Dieta Pro** — alimentación. Mapa semanal de macros y comidas.

Quien compra ahora paga **una sola vez**. En el momento en el que el modelo cambie a suscripción para los nuevos, los que ya entrasteis os quedáis con vuestra compra única para siempre. **Los míos antes que los nuevos.**

- **Click aquí para ver las apps de mi sistema**

02

Sígueme donde construyo esto en directo

No publico para vender. Publico para enseñar lo que hago, en tiempo real, sin filtros. Si te interesa ver cómo evoluciona el sistema y cómo se construye un proyecto a contracorriente del fitness comercial:

- **TikTok** · @rubfitpro
- **Instagram** · @rubfitpro
- **YouTube** · @rubfitpro
- **Facebook** · @rubfitpro

Cero patrocinios, cero códigos de descuento, cero "afiliados". Lo de siempre.

03

Si no es tu momento, sin problema

Este PDF no caduca. Vuelve cuando lo necesites.

Si esto no te encaja ahora pero te encaja dentro de seis meses, ahí seguiré. Con el mismo sistema. Sin haberlo rebajado para vender más.

Aquí estoy

Llevo años aplicando esto en mí mismo. No te lo cuento porque lo sé. Te lo cuento porque lo hago.

Si decides probarlo, hazlo a tu ritmo. Si nos cruzamos en las apps, perfecto. Si no, también.

Rubén Hernández

BOMBERO · JUGADOR DE FÚTBOL · MI PROPIO ENTRENADOR