

GUERRERA ESPARTANA



FUERZA Y BELLEZA CLÁSICA PARA
LA MUJER MODERNA



Copyright © 2015 por Fitness Revolucionario.

Version 1.0

La información presentada en esta obra es simple material informativo y no pretende servir de diagnóstico, prescripción o tratamiento de cualquier tipo de dolencia. Esta información no sustituye la consulta con un médico, especialista o cualquier otro profesional competente del campo de la salud. El contenido de la obra debe considerarse un complemento a cualquier programa o tratamiento prescrito por un profesional competente de la medicina. Los autores están exentos de toda responsabilidad sobre daños y perjuicios, pérdidas o riesgos, personales o de cualquier otra índole, que pudieran producirse por el mal uso de la información aquí proporcionada.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Para más información visita <http://www.fitnessrevolucionario.com>

CONTENIDO

PARTE I LA FILOSOFÍA DE GUERRERA ESPARTANA.....	8
LA INDUSTRIA CONTRA LA MUJER.....	9
¿QUÉ ES UNA GUERRERA ESPARTANA?	17
LA MUJER EN ESPARTA	17
REGLAS PARA LA MUJER MODERNA.....	19
<i>Ser Sexy</i>	19
<i>Ser Saludable</i>	20
<i>Ser Fuerte</i>	21
<i>Ser Feliz</i>	22
¿QUÉ PUEDO LOGRAR?	24
ARMAS DE GUERRERA	27
GUERRERA ESPARTANA: TUS PRÓXIMOS MESES	31
¿HOMBRES DE MARTE, MUJERES DE VENUS?	32
HORMONAS: LA GRAN DIFERENCIA	33
ENTORNO HORMONAL	33
USO DE ENERGÍA.....	34
ANATOMÍA	34
<i>Grasa</i>	35
<i>Músculo y fuerza</i>	35
<i>Resistencia a la fatiga</i>	38
<i>Movilidad y flexibilidad</i>	38
<i>Biomecánica - Estructura ósea</i>	38
OBJETIVOS.....	39
TU PERÍODO, TUS HORMONAS Y TU TIPO DE CUERPO.....	41
TU PERÍODO.....	41
¿QUÉ OCURRE EN CADA FASE?	43
<i>Fase folicular</i>	43
<i>Fase ovulatoria</i>	44
<i>Fase lútea</i>	44
<i>Resumen</i>	45

OTRAS HORMONAS IMPORTANTES.....	46
<i>Testosterona</i>	46
<i>Hormona de crecimiento</i>	46
<i>Insulina</i>	47
<i>Hormonas del estrés</i>	48
TU TIPO DE CUERPO.....	49
DOMINA TUS HORMONAS, DOMINA TU CUERPO.....	51
PARTE II ENTRENAMIENTO.....	52
CONOCE TUS MÚSCULOS.....	53
TUS MÚSCULOS AL MICROSCOPIO.....	54
TIPOS DE HIPERTROFIA.....	55
TIPOS DE FIBRAS.....	57
LA FUERZA Y EL CEREBRO.....	59
POTENCIA.....	60
PROGRAMACIÓN.....	62
¿QUÉ COMPARTEN TUS MÚSCULOS Y TU COLOR DE PIEL?.....	63
SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN.....	64
DECÁLOGO DE UN BUEN PROGRAMA.....	66
TIPOS DE SESIONES.....	71
VELOCIDAD (TEMPO).....	74
RUTINAS POR ESTRUCTURA.....	75
PERIODIZACIÓN.....	76
NIVELES Y ESTÁNDARES DE FUERZA.....	78
<i>Novata</i>	78
<i>Intermedia</i>	80
<i>Avanzada</i>	81
DESCANSO.....	82
<i>Frecuencia de entrenamiento</i>	82
<i>Descarga</i>	83
<i>Sueño</i>	83
LOS MOVIMIENTOS.....	85
EJERCICIOS BÁSICOS.....	86
<i>Sentadilla</i>	86
<i>Peso muerto</i>	90

<i>Press de Banca</i>	95
<i>Press militar</i>	100
<i>Clean</i>	102
<i>Hip Thrust</i>	108
<i>Levantamiento de cadera con barra o Glute Bridge</i>	110
EJERCICIOS ACCESORIOS	111
<i>Sentadilla Frontal</i>	112
<i>Desplantes</i>	114
<i>Remo</i>	115
<i>Peso muerto rumano</i>	117
<i>Push Press</i>	119
EJERCICIOS CORPORALES	120
<i>Flexión</i>	121
<i>Flexión vertical</i>	122
<i>Dominada</i>	124
<i>Dips</i>	128
<i>Levantamiento de cadera (sin peso)</i>	129
<i>Levantamiento de cadera lateral</i>	132
<i>Hip thrust sin peso</i>	133
<i>Marcha de glúteos</i>	136
<i>Abducción de cadera a una pierna</i>	137
<i>Extensión de cadera en prono</i>	138
<i>Elevación de pierna cuadrúpeda</i>	138
<i>Elevación lateral de pierna cuadrúpeda</i>	139
<i>Sentadilla corporal</i>	140
<i>Sentadilla búlgara</i>	140
<i>Sentadilla a una pierna</i>	141
<i>Desplantes</i>	142
<i>Desplantes laterales</i>	143
<i>Plancha abdominal</i>	144
<i>Plancha abdominal lateral</i>	144
<i>Levantamiento de piernas</i>	145
LA IMPORTANCIA DE LA TÉCNICA	145
ENTRENAMIENTO QUEMAGRASA	147
EL MITO DEL EJERCICIO AERÓBICO	148
TU CORAZÓN	149
ENTRENAMIENTO POR INTERVALOS	150

<i>Complejos con barra</i>	152
<i>Entrenamiento de guerrera</i>	153
BENEFICIOS DEL EJERCICIO AERÓBICO	154
OTROS FACTORES.....	156
COMPAÑERO/AYUDANTE	156
LESIONES.....	157
POSTURA Y MOVILIDAD.....	158
<i>Adopta una postura de poder</i>	158
<i>Evalúa y mejora tu movimiento</i>	159
CALENTAMIENTO	160
PARTE III NUTRICIÓN	163
LA PIRÁMIDE DE LA GUERRERA.....	164
LOS PRINCIPIOS.....	165
ALIMENTOS	167
<i>Vegetales</i>	168
<i>Frutas</i>	169
<i>Almidones</i>	170
<i>Proteína</i>	171
<i>Grasas</i>	172
<i>Lácteos</i>	173
<i>Bebidas</i>	174
CALORÍAS	176
<i>Calorías de mantenimiento</i>	176
<i>Flujo de Energía</i>	179
MACRONUTRIENTES	182
<i>Proteína</i>	182
<i>Carbohidrato</i>	183
<i>Grasa</i>	184
FRECUENCIA DE COMIDAS	185
SUPLEMENTOS	187
HIDRATACIÓN	188
BLOQUES DE ALIMENTACIÓN.....	190
DIETA INVERSA	191
VOLUMEN/DEFINICIÓN	192

<i>Bloque de volumen</i>	195
<i>Bloque de definición</i>	196
<i>Transición</i>	197
DEFINICIÓN MÁXIMA	198
MANTENIMIENTO	201
RECARGA	202
AJUSTES SEGÚN FASES DEL PERÍODO	204
TU PERÍODO Y EL ENTRENAMIENTO	205
TU PERÍODO Y LA ALIMENTACIÓN.....	206
PARTE IV GUERRERA ESPARTANA: EL PROGRAMA	208
FASE I: FUNDAMENTOS	210
ENTRENAMIENTO.....	211
<i>Semana 1</i>	214
<i>Semana 2</i>	215
<i>Semana 3</i>	216
<i>Semana 4</i>	217
<i>Sesiones HIIT y cardio</i>	218
<i>Progreso</i>	219
ALIMENTACIÓN.....	220
SUPLEMENTOS	230
FASE II: FUERZA	231
ENTRENAMIENTO.....	232
<i>Sesiones de fuerza</i>	233
<i>Sesiones HIIT/LISS</i>	238
<i>Progreso</i>	240
<i>Estancamientos</i>	242
ALIMENTACIÓN.....	244
FASE III: HIPERTROFIA	250
ENTRENAMIENTO.....	251
<i>Sesiones de Fuerza</i>	253
<i>Sesiones HIIT/LISS</i>	255
<i>Progreso</i>	257
ALIMENTACIÓN.....	258

FASE IV: AJUSTE FINAL	263
ENTRENAMIENTO.....	265
<i>Sesiones de Fuerza</i>	269
<i>Sesiones HIIT/LISS</i>	271
<i>Progreso</i>	273
ALIMENTACIÓN.....	274
SUPLEMENTOS	280
TU DIARIO	282
DIARIO DE ENTRENAMIENTO.....	283
DIARIO DE ALIMENTACIÓN	284
DIARIO DE TU CUERPO.....	285
PERSONALIZACIÓN Y DESPEDIDA	287
PERSONALIZACIÓN	287
DESPEDIDA	289
ANEXOS	290
ANEXO I: EQUIPAMIENTO	291
SET OLÍMPICO (BARRA Y DISCOS)	292
RACK / JAULA.....	294
BANCO	296
OTROS.....	297
ANEXO II: OTROS TEMAS FEMENINOS.....	299
ANEXO III: CONSULTAS FRECUENTES.....	301
SOBRE LOS AUTORES Y AGRADECIMIENTOS.....	309

PARTE I
LA FILOSOFÍA
DE GUERRERA
ESPARTANA

LA INDUSTRIA CONTRA LA MUJER

1

La mujer que no necesita validación externa es la persona más temida del planeta

Mohadesa Najumi

La industria del fitness sabe que para seguir vendiendo, sus clientes deben sentirse insatisfechos. Alguien en paz con su cuerpo y su vida no necesita perseguir ninguna ilusión.

Para generar insatisfacción en las mujeres, la estrategia de la industria es clara:

- Primero, crea un estándar de belleza artificial, alejado de lo que es una mujer real.
- Después, véndele miles de revistas, alimentos especiales, cremas, tratamientos y suplementos, con la promesa de que son el camino hacia el canon de belleza socialmente aceptado.

Como veremos, pocas mujeres logran sus objetivos siguiendo las recomendaciones habituales, porque no están diseñadas para ser efectivas, sino para ser rentables.

Las “lecciones” de la industria hacia las mujeres son tan absurdas como inútiles. Veamos algunos ejemplos.

Lección absurda 1: Tonifica y esculpe

Echa un vistazo a las revistas de fitness para mujeres y hombres. Juzgando por sus portadas, parece que somos de planetas diferentes. Mientras que las publicaciones para hombres hablan de músculo y acero, las de mujeres se centran en tonificar, reafirmar y esculpir. Hablar del problema de excesivo énfasis en el peso



Esta palabrería no hace más que confundir. Cuando se habla de tonificar y reafirmar, se entiende endurecer el músculo sin aumentar mucho su tamaño, mejorando su definición. ¿Y cómo logras esto? Ganando músculo y perdiendo grasa, no hay más.

Lo mismo podemos decir de “esculpir”. La diferencia sería que esculpir se refiere a lograr ciertas proporciones visualmente atractivas. Guerrero Espartana te enseñará cómo lograrlas, manteniendo siempre la función.

Y si quieres definición, la clave es perder la grasa que oculta los músculos. En este caso, la alimentación adecuada es el camino más rápido.

Lección absurda 2: Utiliza pesas rosas

Muchas mujeres temen las pesas. Algunas tienen miedo a lesionarse, porque nadie les ha enseñado a controlarlas. Otras creen que terminarán pareciendo un macho si levantan peso, y se quedan con las mancuernas de Barbie, porque sólo quieren “tonificar”.

Parece evidente que una pizza o una salchicha no te harán mucho bien, por muy rosa que sea el envase y por muy light que sean sus ingredientes. Pero la pechuga de pavo de estas marcas es muy sana, ¿verdad? No exactamente. En la mayoría de casos, la cantidad de carne no supera el 60% del peso total, y no precisamente de la mejor calidad. El resto, casi la mitad, es agua, estabilizantes, dextrosa, fécula, azúcar, potenciadores de sabor...



Detallaremos qué debes comer para mejorar tu cuerpo, pero desde luego no es esto. La etiqueta 0% es sinónimo muchas veces de 0% nutrición y 100% procesado.

Estás construyendo un nuevo cuerpo, escoge bien los ladrillos. Prioriza comida real, en suficiente cantidad, y verás cómo tu cuerpo se fortalece y pierde grasa sin pasar hambre. No se trata de comer menos, sino de comer mejor.

Lección absurda 4: Haz dietas Detox y líquidas

Muchas revistas y webs para mujeres perpetúan la idea de que tu cuerpo necesita zumos verdes y super-alimentos traídos de lejanas tierras para funcionar. Sus armas son las jugueras y licuadoras.

Sin duda comer más vegetales y fruta es recomendable, pero excluir alimentos que han sido parte necesaria de nuestra dieta durante millones de años (como carne, pescado o huevos), pensando que no son saludables, es un grave error. Tu cuerpo requiere nutrición, y los productos animales de calidad la contienen en altas cantidades.

Las toxinas son un problema real, pero creer que los zumos o las plantas tienen mágicas propiedades desintoxicantes es un mito sin fundamento.

Más detalle.

Esta equivocada idea hace prosperar productos procesados (como salchichas de soja o cereales azucarados de desayuno) y dietas líquidas de varios días que perjudican tus hormonas y metabolismo.

La comida real es tu amiga, y no la que viene en una caja con una larga lista de ingredientes.

Lección absurda 5: Sé como una modelo

Es triste, pero muchas mujeres creen que estar en forma significa lucir como una modelo de revista de moda. Una guerrera espartana no quiere parecerse a la mujer que pasea por una pasarela, sino a la que compete en una cancha. El cuerpo ideal es el de una atleta. Un cuerpo bonito y funcional. Con forma y función. Con fuerza y belleza.



No malentiendas la foto. No quiero reemplazar un canon de belleza irreal por otro. Por una parte, muchas veces las deportistas de élite también sufren problemas de salud, y por otra, tu cuerpo es el tuyo, con un potencial y una genética diferente a la de cualquier otra mujer. Pero si tienes que utilizar algún modelo como inspiración, mejor usa a una atleta.

Las dietas de 1000 calorías de muchas modelos de pasarela las mantienen delgadas, pero también débiles y poco saludables. Alimentar el músculo y el metabolismo de una atleta requiere suficiente energía de calidad. Y como veremos, no implica pasar horas entrenando cada día. No se trata de entrenar más, sino mejor.

Lección absurda 6: Vete a la moda

El problema de usar modelos de pasarela como cánones de belleza es que también te hacen pensar que necesitas ir a la moda para entrenar.

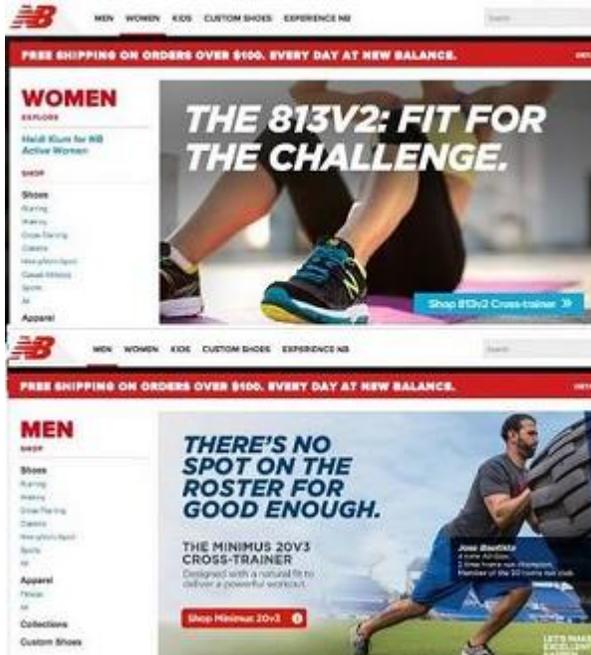
No digo que no compres ropa que te guste. Sentirse bien con tu vestuario es importante, pero muchas mujeres postergan el entrenamiento con la excusa de que no tienen ropa de gimnasio.

Como regla general, cuantas más cosas laves al gimnasio peor será tu entrenamiento. Nuestra capacidad de atención es limitada. Si la dedicas a cosas superfluas, te quedará menos para las esenciales.



Lección absurda 7: No te esfuerces

El mensaje hacia la mujer es que no debe esforzarse. La publicidad de las marcas es asimétrica. Muestra a los hombres moviendo peso y superándose, mientras las mujeres aparecen haciendo yoga o ejercicios de abdominales en el suelo.



El mensaje hacia la mujer es claro: no sudas, no pongas en riesgo la manicura ni el maquillaje, súbete a una plataforma vibratoria, ponte zapatos que activan los glúteos o aplica electroestimulación mientras ves la TV. Como mucho, corre en la cinta o usa la elíptica.

Elimina esta idea de tu cabeza.

Si de verdad quieres transformar tu cuerpo, tendrás que esforzarte. Todo será más fácil con el conocimiento adecuado. No es necesario pasar hambre ni entrenar durante horas cada día, pero tendrás que sudar y pelear. No hay atajos.

Podríamos llenar muchas más páginas describiendo cómo la industria engaña a la mujer, pero creo que no es necesario. En el fondo, buscan

maximizar sus beneficios, y si eso te hace trabajar contra tu cuerpo, no es su problema.

Llegó el momento de cambiar. Es hora de empezar a trabajar con tu cuerpo, no contra él. La verdadera forma de convertirse en una guerrera espartana es haciendo las paces con tu cuerpo. Este es el comienzo de una nueva alianza.

¿QUÉ ES UNA GUERRERA ESPARTANA?

2

La pregunta no es quién me va a dejar, sino quién me va a detener

Ayn Rand

Con Guerrera Espartana pretendemos regresar a los conceptos clásicos de belleza y fuerza femenina, antes de que la talla o las medidas fueran tan relevantes para la identidad de la mujer, cuando ella no sabía cuánto pesaba, ni le importaba.

Desde luego no todas las sociedades clásicas eran iguales, por eso merece la pena echar un vistazo a Esparta.

La mujer en Esparta

Al contrario que en otras sociedades de la época, la educación de las niñas en Esparta era muy similar a la que recibían los niños, incluyendo el entrenamiento físico.

Muchos textos antiguos hacen alusión a la mayor altura de las espartanas comparadas con el resto de griegas. La explicación más probable es que la mayoría de sociedades reservaban los mejores alimentos, y especialmente la carne, para los hombres, pero esta discriminación no se daba en Esparta.

Las mujeres estaban bien alimentadas. Los espartanos sabían que debían crear mujeres fuertes para procrear ciudadanos fuertes. Una mujer muy delgada estaba mal vista, era señal de enfermedad.

Las mujeres participaban en competiciones gimnásticas, luchas, carreras a pie y a caballo. En la celebración anual de la Gimnopedia, tanto mujeres

como hombres mostraban su destreza y su belleza física. Había bailes y duros ejercicios de resistencia.

Las mujeres competían incluso en los Juegos Olímpicos, en las mismas categorías que los hombres. Destacó Cinisca, una princesa espartana, al imponerse en la carrera de carros (cuadriga) a todos los hombres. Es la única mujer de la antigua Grecia ganadora de una competición olímpica.



Las espartanas no destacaban solo por sus capacidades físicas. Eran conocidas por su intelecto, ingenio y fuertes opiniones sobre los temas relevantes de la época. Se les educaba para pensar y debatir.

Al contrario que en el resto de Grecia, la mujer participaba activamente en la vida social de Esparta y podía poseer tierras, el mayor símbolo de riqueza en aquel entonces. Desde pequeñas aprendían a montar a caballo y dirigir carros, que utilizaban para controlar sus tierras. Podían divorciarse libremente de su marido sin perder su patrimonio personal.

La mujer espartana se identificaba con la famosa Helena de Esparta. No solo era considerada la mujer más bella del mundo, sino que controlaba su propia riqueza y dominaba a los hombres.

Reglas para la mujer moderna

Avancemos unos miles de años hasta la sociedad moderna. Afortunadamente las mujeres tienen los mismos derechos legales que los hombres en los países desarrollados, pero lo que se espera de cada sexo en el aspecto físico es muy distinto.

De un hombre se espera fuerza y dedicación, entrenamiento duro y esfuerzo. A la mujer se le bombardea con ideales de belleza extremadamente delgados. Se le recomienda comer poco y realizar actividades físicas de baja intensidad.

Pero el cambio de paradigma que proponemos va más allá de lo físico. En su esencia, Guerrera Espartana persigue convertirte en una mujer sexy, saludable, fuerte y feliz.

S e r S e x y

Debes esforzarte por ser la mejor versión de ti misma, y eso incluye tu físico. Ser sexy es bueno. El error es pensar que tu mejor físico debe parecerse al de una portada de revista. Una guerrera espartana no persigue un patrón de belleza predefinido, tiene el suyo propio.

Si tienes caderas anchas, ningún entrenamiento ni dieta puede cambiarlo. Pero ganar músculo y quemar grasa mejorará enormemente tu figura.

Una modelo de pasarela no es necesariamente sexy. La mayoría tienen un bajo porcentaje de grasa, pero también poco músculo. El resultado es un entorno hormonal disfuncional y un metabolismo averiado.

Ser sexy no es sólo un físico, es una actitud. Tiene más que ver con tu personalidad y autoconfianza que con tu talla de pantalón.

En palabras de Courtney Martin: *“¿Sabes lo que es poderosamente sexy en una mujer? Sentido del humor. Deseo de aventura. Una salud vibrante. Caderas donde agarrarse. Confianza. Humildad. Apetito. Intuición. Ingenio... una mujer que sabe lo bella que es.”*

Nada que añadir.

S e r S a l u d a b l e

Muchas mujeres sacrifican su salud en búsqueda de una idea artificial de belleza. Siguen dietas bajas en calorías y altas en productos “light” procesados, pasan horas haciendo cardio e inútiles máquinas de gimnasio.

El resultado es descompensación hormonal y metabólica, problemas en el control de la glucosa, hipotiroidismo, trastornos menstruales, osteoporosis, bajos niveles de energía, hambre y cansancio constante.

No es forma de vivir.

Guerrera Espartana mejorará tu cuerpo, pero también tu salud. Estar saludable es el primer paso, y todo empieza equilibrando tus hormonas y tu metabolismo. Al contrario de lo que muchas piensan, no se trata de comer menos y entrenar más, sino de comer mejor y entrenar mejor. Calidad antes que cantidad.

Intentar mejorar tu cuerpo simplemente perdiendo peso, comiendo poco y corriendo mucho, es una receta para el desastre. Es el resultado de poner la imagen por delante de lo verdaderamente importante, tu salud y tu desempeño (lo que tu cuerpo puede hacer).

Suficiente músculo y un sistema reproductivo saludable aumentan tu tasa metabólica. Podrás comer más y tendrás energía de sobra para entrenar. Podrás disfrutar tu comida y tu vida.

Ser Fuerte

La mujer promedio no está interesada en ganar músculo, y por ello suele huir de los entrenamientos de fuerza. Es un error. Todo hombre sabe lo difícil que es ganar un poco de músculo, y celebra cada gramo extra que consigue. Una mujer lo tiene todavía más difícil. Es un motivo adicional para intentar ser más fuerte.

El músculo es lo visible, pero si fortaleces el músculo, también fortaleces la infraestructura que lo soporta, principalmente tus huesos. Entrenar tu fuerza es la mejor manera de prevenir la osteoporosis. Ningún suplemento de calcio se acerca a los resultados que obtendrás al usar de verdad tus músculos.

La mujer promedio pierde un 5% de su musculatura cada década a partir de los 30 años. Menos músculo implica un metabolismo más lento, y contribuye a una ganancia promedio de casi un kilo de grasa al año. Esta debilidad estructural, junto con la pérdida gradual de equilibrio y estabilidad, es la causa de múltiples caídas y accidentes. El resultado es una entrada temprana al geriátrico. Si quieres evitar el destino de la “mujer promedio”, no seas una mujer promedio. Actúa diferente, trabaja tu fuerza.



Una guerrera espartana no utiliza la báscula como principal indicador de progreso, sino la fuerza. Si hoy levantas más peso que ayer, estás mejorando. El peso que añades a la barra es más importante que el peso en la báscula. Con el tiempo, el cambio en tu físico será inevitable.

Algunas mujeres no quieren ser fuertes por miedo a intimidar a los hombres. Esto es absurdo. Una mujer fuerte sólo intimida a un hombre débil. Fuerza es belleza real.

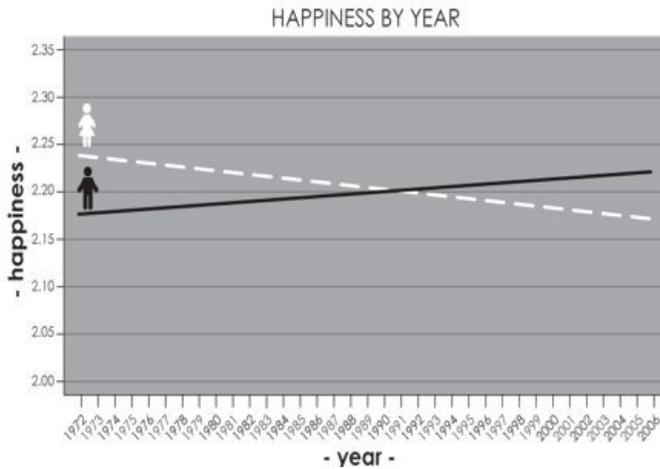
Ganar fuerza no sólo mejora tu físico, también la confianza en ti misma. La industria del fitness no busca empoderar a la mujer, simplemente le dice qué hacer para encajar en el prototipo esperado. Venden una imagen, Guerrera Espartana propone una filosofía.

No hablo únicamente de fuerza física, también mental y emocional. Todo está conectado. Ser fuerte implica no ceder ante la presión social y los intentos de manipulación de la industria para que uses sus productos o adoptes sus estándares de belleza. Ser fuerte implica priorizar tu salud y tu cuerpo, no la comodidad y el placer temporal. Ser fuerte implica tener confianza en tus capacidades y perseguir tus sueños por encima de todo.

Ser una guerrera espartana no es fácil, pero merece la pena. Nadie recuerda a las mujeres que siguen las reglas.

S e r F e l i z

Cada vez hay más mujeres en cargos de responsabilidad, presidentas de naciones y de grandes compañías. La llamada liberación de la mujer ha sido sin duda un cambio positivo para la sociedad. Y sin embargo, la mayoría de estudios reflejan a una mujer cada vez más infeliz e insatisfecha. Las mujeres toman el doble de fármacos contra la ansiedad y la depresión que los hombres. Algo falla.



1: Fuente United States General Social Survey

Las opiniones de psicólogos y sociólogos son dispares: ¿Mayor presión para encajar? ¿Necesidad de triunfar fuera de la casa y mantener a la vez el orden dentro de la casa? ¿Excesiva preocupación por su imagen?

No tengo la respuesta, pero probablemente todo lo que hemos resumido hasta ahora contribuya al problema.

Hay además dos aspectos particulares de la mujer que juegan en su contra:

- **Estrés:** La mayoría de mujeres tienen más estrés en su vida hoy que hace 40 años y, fisiológicamente, la mujer tolera peor el estrés que el hombre. Por ejemplo las hormonas sexuales femeninas son muy sensibles al estrés, tanto emocional como fisiológico.
- **Peor autoimagen:** Las mujeres tienden a hacer muchos más comentarios negativos sobre su cuerpo que los hombres. El resultado es menos satisfacción en su vida, menos confianza y, en algunos casos, peligrosas obsesiones. Empieza mirando hacia dentro. Lo que te dices a ti misma importa. No puedes llevar una vida positiva con una mente negativa. La obsesión no refleja dedicación. El esfuerzo es necesario, el sufrimiento no. El autocastigo no es una virtud.

Sé flexible. Tu cuerpo debe estar al servicio de tu vida, y no tu vida al servicio de tu cuerpo. Si no disfrutas el proceso, no merece la pena. Comer bien y cuidar tu cuerpo debe ser una elección, no una imposición.

Una guerrera espartana se esfuerza, pero disfruta la lucha. Ama el cuerpo que tiene mientras persigue el que quiere. Su objetivo es ser feliz, no ser perfecta.

Hay cosas más importantes en la vida que estresarse por lograr el nivel óptimo de grasa corporal, las proporciones perfectas de glúteos y el vientre más plano del planeta. Pero paradójicamente, disfrutar el proceso aumentará tus probabilidades de acercarte a todo lo anterior.

Buena alimentación, actividad física adecuada y suficiente descanso son el mejor “fármaco” contra la depresión y la ansiedad. Acompáñalo de la mentalidad adecuada y serás invencible. Tendrás en tus manos el elixir de la felicidad. Recuerda que la curva más bonita de una mujer es su sonrisa.

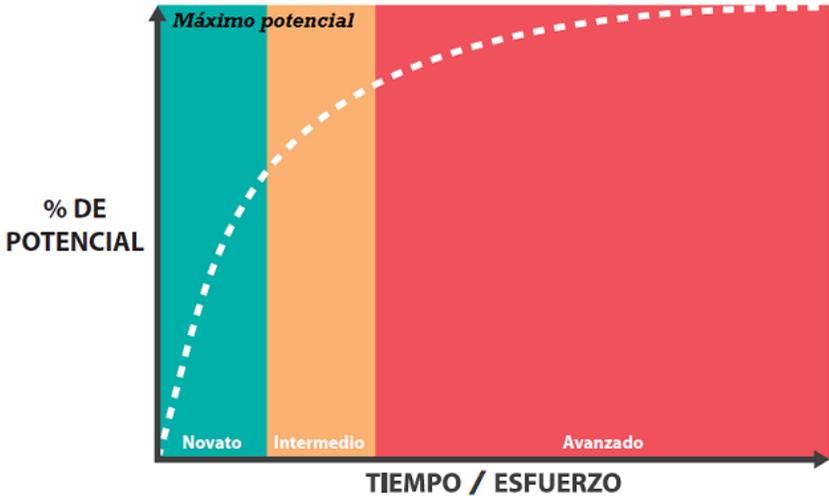
Esperamos que Guerrera Espartana sea una bocanada de aire fresco en el sofocante mundo del fitness femenino. Moderación, sostenibilidad, equilibrio, paz. Este es el camino, y el destino.

¿Qué puedo lograr?

No te prometo resultados específicos. No verás fotos de antes y después. No conozco tus genes ni el esfuerzo que vas a dedicar al programa. Lo que te aseguro es que seas quien seas, y empieces donde empieces, mejorarás significativamente. Te acercarás a tu potencial genético, a la mejor versión de ti misma.

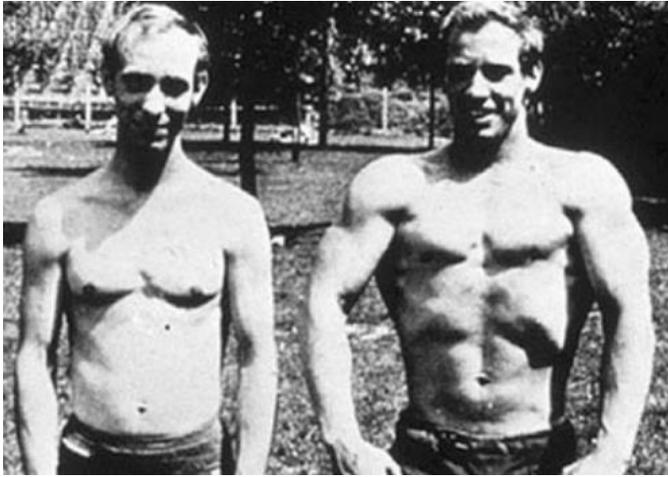
La mayoría de mujeres están muy lejos de su verdadero potencial físico. Lo positivo de esta situación: pequeños esfuerzos generan grandes mejoras al principio. A medida que te acercas a tu máximo potencial, cada ganancia adicional requiere un esfuerzo mayor. El objetivo de Guerrera

Espartana es llevarte lo más lejos posible con la mínima inversión de tiempo necesaria.



El potencial genético de cada mujer es diferente. La primera regla de esta vida es escoger con cuidado a tus padres. Si ya es demasiado tarde, lo único que puedes hacer es optimizar la expresión de los genes que tienes. Cada gen tiene una especie de interruptor: activo/inactivo. Tu cuerpo es por tanto un gran panel programable, y las decisiones que tomas cada día determinan su configuración final. Usando un lenguaje más científico: tu genotipo es el conjunto de genes que tienes, tu fenotipo es cómo esos genes se expresan físicamente. No puedes cambiar tu genotipo, pero sí tu fenotipo. Matemáticamente ésta es la fórmula: **Genotipo + Estímulos = Fenotipo.**

Un buen ejemplo son los famosos gemelos Otto y Ewald. Uno se dedicó a la carrera de larga distancia y el otro a entrenar con peso. Mismo genotipo, combinado con diferentes estímulos, genera fenotipos muy dispares.



El estilo de vida sedentario ha desactivado muchos de los genes relacionados con el rendimiento físico y la salud. El resultado ha sido devastador. Guerrera Espartana revertirá el proceso.

No puedo decirte lo que lograrás en tu caso concreto, pero la experiencia real de miles de mujeres nos dice lo que es posible sumando conocimiento adecuado y suficiente dedicación. Una mujer joven, no entrenada, puede ganar 5-6 kg de músculo el primer año. La mayoría de mujeres sin embargo tiran a la basura sus primeros años de entrenamiento utilizando equivocadas rutinas (y pobre alimentación), y con ello desperdician su mejor oportunidad para lograr el cuerpo que quieren.

Una vez superada esta explosión inicial, la ganancia muscular es más difícil. Quizá 2-3 kg extra de músculo el segundo año, y no más de 1-2 kg al año de ahí en adelante. A medida que te acercas a tu potencial genético, las ganancias se vuelven más lentas. Pasar del 50% al 80% de tu potencial es mucho más fácil que pasar del 80% al 90%. Sólo algunas atletas de élite alcanzan realmente su máximo potencial.

Este programa está orientado a mujeres comunes, no a atletas de élite, pero intenta acercarte más a una atleta que a una modelo de pasarela.

Una vez más: unos kilos adicionales de músculo mejorarán no sólo tu fuerza y nivel atlético general, también tu físico. No te convertirás en un macho. ¿Y qué pasaría si además de ganar 5 Kg de músculo pierdes 5 Kg de grasa? Tu peso no cambiaría, pero tu cuerpo se vería infinitamente mejor.

Si sigues pensando que no quieres mucho músculo, deja que el espejo sea el juez. Siempre estarás a tiempo de ir ajustando tu físico a medida que progresas. Te explicaremos cómo.

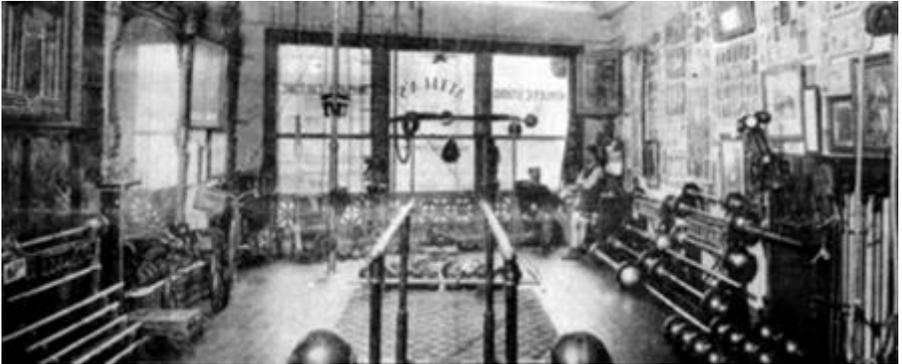
Armas de guerrera

Con los objetivos de la batalla claros, empecemos a hablar de las armas para lograrlos. Y mi jerarquía de armas está clara:

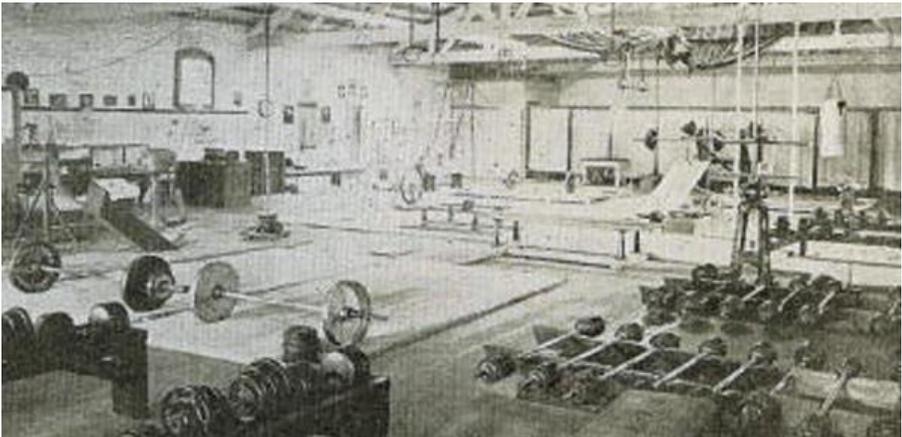
- La primera es **tu propio cuerpo**. Si no controlas bien tu cuerpo, aléjate de cualquier peso. Si añades peso sobre una disfunción empeorarás el problema. Por eso mi primer programa fue **Desencadenado: tu cuerpo es tu gimnasio**, y por eso la primera fase de Guerrera Espartana está basada principalmente en ejercicios corporales.
- Una vez que controlas tu cuerpo, aprende a controlar objetos externos. Una posibilidad es **empezar con kettlebells**, ya que te enseñan los principios básicos del manejo de peso, así como a controlarlo usando movimientos balísticos, desarrollando de manera simultánea fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación, limitando el riesgo de lesión al no usar pesos máximos.
- Pero cuando buscamos mejorar fuerza y composición corporal (ratio músculo/grasa), no hay nada como la barra. Es el rey de los pesos libres, el arma más efectiva para transformar tu cuerpo.

Así ha sido por mucho tiempo. En Esparta las mujeres no entrenaban con maquinitas y elípticas.

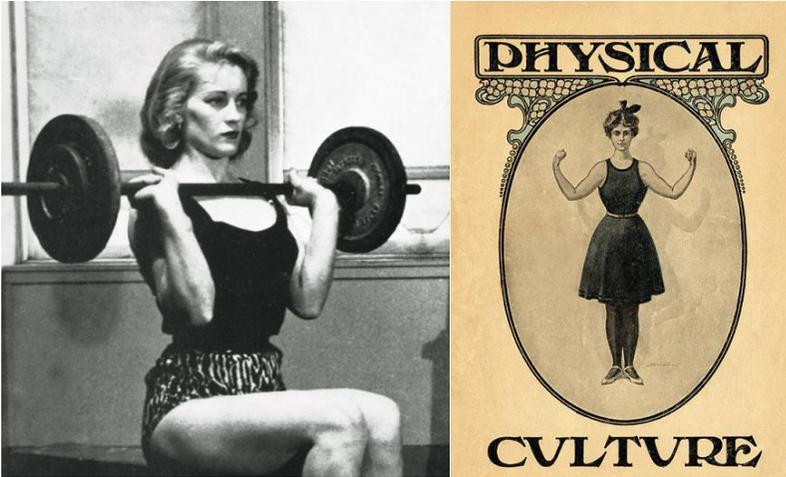
Si pudieses retroceder en el tiempo y visitar un gimnasio hace 100 años, encontrarías lo mismo: aparatos de calistenia, kettlebells y barras.



Avanzando 50 años, las pesadas bolas en los extremos de la barra fueron sustituidas por discos desmontables, mucho más prácticos, pero los gimnasios no habían cambiado mucho más.



Y las mujeres, aunque sólo unas pocas revolucionarias en aquel entonces, eran parte de este mundo.



Por desgracia, la invención de las máquinas Nautilus en los años 60 transformó los gimnasios. Ya no era necesario formar a la gente, enseñarles a moverse y controlar la fuerza. La máquina lo hacía todo por ti. El gimnasio se convirtió en una forma de “automatizar” el entrenamiento de los individuos. El circuito de máquinas era el equivalente a la línea de ensamblaje de una fábrica. De una máquina que trabajaba un músculo pasabas a la siguiente para trabajar otro músculo. Los aparatos orientados a la mujer eran todavía más extraños e inútiles.



Esta estrategia funcionó muy bien para los dueños de los gimnasios, no tanto para sus miembros. Nunca tanta gente ha ido a un gimnasio, y nunca hemos estado tan gordos, débiles y con tantas restricciones de movilidad.

Las máquinas de gimnasio representan también un enorme desperdicio. Requiere varios metros cuadrados para albergar una cara máquina (miles de euros en muchos casos) que trabaja unos pocos músculos de manera aislada. Podrías deshacerte de esa máquina y reemplazarla por un rack y un set olímpico (barra y discos). Por el mismo espacio y mucho menos dinero puedes trabajar todo el cuerpo, de manera integrada y mucho más efectiva. Y eso es precisamente lo que propongo.

La simplicidad de la barra es la clave de su eficacia:

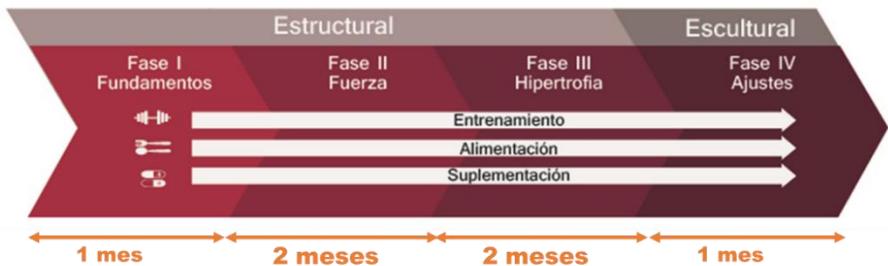
- Para levantar mucho peso debes emplear muchos músculos. La barra permite entrenar con pocos movimientos multiarticulares en poco tiempo. Nada de múltiples ejercicios de aislamiento por grupo muscular ni variar constantemente de ejercicios en cada entrenamiento.
- La barra refuerza los pocos movimientos verdaderamente útiles. Debes concentrarte en mejorar tus números en estos pocos ejercicios. Más peso en la barra = más músculo en tu cuerpo.
- Puedes añadir peso poco a poco, calibrando con precisión la intensidad de los estímulos para optimizar la respuesta de tu cuerpo. Cuando hablemos de programación, entenderás la importancia de esto.
- La barra no hace el trabajo por ti. Exige que te muevas bien, te equilibres bien y despliegues fuerza combinada con control motor, usando un rango de movimiento completo. Ahí radica su dificultad, y su poder.
- Aunque su gran ventaja frente a otro equipamiento es el desarrollo de fuerza y músculo, la utilizaremos también para mejorar tu potencia y resistencia física. Bien utilizada, la barra es tremendamente versátil.
- Por la intensidad que permite la barra y el tipo de entrenamientos que utilizaremos no requieres mucho tiempo. Tres o cuatro sesiones semanales de 45-60 minutos es todo lo que necesitas para lograr

mejores resultados que las que pasan el doble de tiempo haciendo máquinas y subidas a la elíptica. La barra maximiza el impacto de cada minuto que compartes con ella.

No debes confundir la barra con las típicas multipower o máquinas smith que hay en muchos gimnasios. Los carriles fijos fuerzan un movimiento antinatural y no involucran los músculos estabilizadores de la misma manera. La máquina smith no te enseña a moverte bien ni te hace realmente fuerte.

Guerrera Espartana: tus próximos meses

Guerrera Espartana combina entrenamiento, alimentación y suplementación durante 6 meses. Este será tu mapa de ruta.



Visualizar la estructura global del plan te ayudará a entender cada una de las secciones que cubriremos a lo largo del programa.

Pero el objetivo de este libro no es sólo darte un programa concreto, sino enseñarte también a diseñar tus propios programas según tus objetivos, para toda tu vida. Si entiendes bien las piezas fundamentales podrás utilizarlas después en multitud de combinaciones. Por ese motivo, el libro empieza con los elementos básicos de entrenamiento y alimentación. Con estas piezas armaremos en la última sección del libro el programa Guerrera Espartana.

¿HOMBRES DE MARTE, MUJERES DE VENUS?

3

Sólo cuando hombres y mujeres son capaces de respetar y aceptar sus diferencias, puede florecer el amor

John Gray

Toda mujer interesada en mejorar su cuerpo debe empezar entendiéndolo:

- Conocer cómo responden sus hormonas y sus músculos a los diferentes estímulos.
- Aprender fisiología real, y no dejarse engañar por las tonterías que publican la mayoría de revistas orientadas al público femenino.

Pensar que la mujer debe entrenar o comer de una manera totalmente diferente a los hombres es equivocada. Somos mucho más parecidos que diferentes.

Dicho esto, las diferencias importan y no debes ignorarlas. Veamos algunas de las diferencias relevantes que impactarán el enfoque del programa.

Hormonas: la gran diferencia

Los diferentes papeles que la naturaleza asignó a hombres y mujeres han dejado huella en nuestra fisiología, y principalmente en nuestras hormonas.

La capacidad femenina de crear una nueva vida la ha hecho más resistente. Evolutivamente un hombre sólo tendría que sobrevivir hasta la fecundación, pero la mujer es necesaria hasta el nacimiento y lactancia posterior. Muchos estudios históricos muestran que las mujeres por ejemplo están mejor preparadas para superar hambrunas que los hombres. Su cuerpo acumula más grasa y minimiza la pérdida muscular cuando escasea la comida.

Gracias a estas diferencias ha sobrevivido la especie (es el consuelo que te queda), pero en el entorno moderno no te ayuda en la lucha contra la quema de grasa.

Entorno hormonal

Empecemos por lo evidente. El cuerpo femenino tiene un poder único: el poder de crear una nueva vida. Y un gran poder conlleva una gran responsabilidad. El resultado es una fisiología más compleja y más sensible a ciertos impactos.

Dado que el cuerpo de la mujer es el encargado de crear una nueva vida, está constantemente “vigilando” el entorno. Si detecta amenazas concluye que no es un buen momento para procrear y, en consecuencia, altera el sistema reproductivo: amenorrea, síndrome premenstrual, baja libido...

Uno de los factores que el cuerpo analiza para evaluar el entorno es la cantidad de energía almacenada. Aunque cada mujer es diferente, en general no deben bajar de un 15% de grasa corporal. Muchas experimentan problemas antes incluso de llegar a este nivel.

Por supuesto también hay problemas en el extremo opuesto. Un exceso de grasa corporal acarrea trastornos como ovarios poliquísticos, resistencia a la insulina e infertilidad.

Dada la importancia de lograr un correcto entorno hormonal, le dedicaremos el próximo capítulo en detalle.

Uso de energía

A igualdad de intensidad en el ejercicio, las mujeres tienden a quemar más grasa que los hombres y menos glucógeno. Este es un motivo adicional por el que una mujer no debería seguir una dieta baja en grasa.

Al quemar más grasa, conserva más glucógeno, lo que genera menor catabolismo muscular ante un entrenamiento de pesas intenso. Esto hace que sus necesidades de ingesta de proteína sean algo menores que en el caso del hombre, y la cantidad de carbohidrato necesario post entrenamiento para rellenar el glucógeno muscular sea también más baja proporcionalmente.

Un aspecto importante es que el porcentaje de glucógeno (carbohidrato) y grasa que utiliza la mujer durante el entrenamiento depende también de la fase menstrual en la que se encuentre. Como veremos más adelante, esto tiene implicaciones a la hora de diseñar el programa de entrenamiento.

Anatomía

Anatómicamente hay diferencias claras entre hombres y mujeres, que se cumplen en la mayoría de casos. Revisemos las más importantes.

G r a s a

Como vimos, las mujeres tienen (y deben tener) un mayor porcentaje de grasa. Mientras que el nivel de grasa óptimo para un hombre podría estar entre 8 y 12%, en una mujer sería entre el 18 y 22%.

El porcentaje de grasa esencial en el hombre es 3-4%, en la mujer 10-12%. Pero esto no quiere decir que sea lo ideal. Muchas mujeres experimentan problemas con su menstruación al acercarse a estos niveles. El desempeño también se ve comprometido, así como la capacidad de tu cuerpo para luchar contra infecciones y mantener una buena salud.

No sólo el porcentaje de grasa es diferente, también la distribución de dicha grasa, determinada principalmente por las hormonas. La mujer tiende a acumular más grasa en glúteos y muslos, mientras que el hombre lo hace en el abdomen, la llamada grasa visceral (**más detalle**).

M ú s c u l o y f u e r z a

No hay diferencias relevantes entre el músculo de la mujer y el del hombre. Ni a nivel fisiológico ni en cuanto a la fuerza que puede desplegar (kilo por kilo). Pero evidentemente la mujer tiene menos músculo, y por tanto menos fuerza absoluta.

En el tren inferior las diferencias de fuerza no son muy notables. La mujer tiene de media un 70% de la fuerza del hombre en las piernas y cadera. Las diferencias son mayores en el tren superior, donde las mujeres tienen el 50-60% de fuerza comparado con los hombres.

Además, hay diferencias en la importancia relativa que deben asignarse a ciertos grupos musculares. En el caso de la mujer, hay dos grupos de músculos “especiales”: glúteos y suelo pélvico.

Glúteos

Hay muchos músculos alrededor de la cadera, pero suelen ser los glúteos los que más interés generan. Y con razón. Evolutivamente, un trasero

firme era señal tanto de fuerza como de capacidad reproductiva. No en vano, el glúteo mayor es el músculo más grande y fuerte del cuerpo. El problema es que nuestros músculos más grandes son rara vez usados en el mundo moderno. Están diseñados para desplegar toda su fuerza en actividades como esprintar (no carrera a media intensidad) o saltar. Además, al ser un músculo grande y potente requiere trabajar con cargas elevadas y amplios rangos de movimiento. Y muy pocas mujeres entrenan correctamente esta importante musculatura.

El hecho de pasar tantas horas sentada al día impacta de manera muy negativa esta zona. Al sentarte, los glúteos se desactivan y se reduce su riego sanguíneo. Con el tiempo, se atrofian. Además, los flexores de la cadera (psoas) se acortan, perjudicando tu postura:

- Anteversión pélvica, aumentando la lordosis lumbar y facilitando protusiones y otros problemas de espalda.
- Si tus glúteos son débiles, tu cuerpo recluta otros músculos, por ejemplo la espalda baja. Con el tiempo esto genera dolor lumbar.
- Debilidad del suelo pélvico.

Este último punto es especialmente relevante para la mujer. Hablemos del tema.

Suelo pélvico

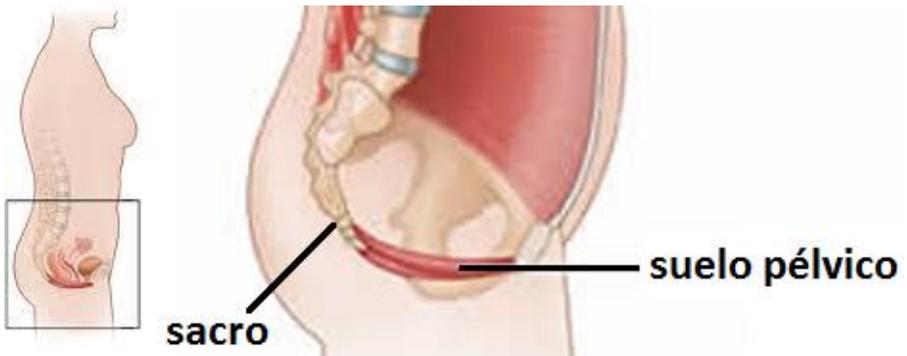
El suelo pélvico es un conjunto de músculos que cierra la cavidad abdominal en su parte inferior. Mantiene en su posición a todos los órganos pélvicos, como vejiga, útero y recto.

Cuando esta estructura se debilita vienen las consecuencias: incontinencia urinaria, prolapso uterino, dolor de espalda y disfunciones sexuales, entre otras.

Suele culparse a embarazos y partos de este problema pero, aunque son un factor, tenemos evidencia de sociedades menos desarrolladas, con más partos por mujer, y con muchos menos casos de disfunciones del suelo pélvico. Los principales culpables son los de siempre:

- **Muchas horas sentada:** la pelvis se inmoviliza, modificando su postura natural, a la vez que aumenta la presión de la caja torácica sobre el suelo pélvico.
- **Glúteos débiles.** Esto contribuye a que el sacro se desplace hacia el interior, haciendo que el suelo pélvico pierda tonicidad.
- **Uso de tacones elevados.** Aumentan la curva lumbar y también alteran la postura natural de la pelvis.

Un método efectivo para fortalecer el suelo pélvico es incorporar ejercicios de Kegel (inventados por Arnold Kegel). Pero como todos los ejercicios de aislamiento, tienden a generar descompensaciones negativas a largo plazo. Abusar de Kegels puede tensar y crear rigidez en los músculos del suelo pélvico (exceso de tono), tirando además del sacro hacia adentro.



Para evitar este problema debes equilibrar las fuerzas opuestas. ¿Cómo logras esto? Desarrollando un buen par de glúteos fuertes. El suelo pélvico está integrado además en la estructura musculoesquelética que llamamos “core”. Trabajar la fuerza y movilidad de toda esta zona mejorará tu suelo pélvico. Guerrera Espartana te ayudará a desarrollar glúteos y abdominales fuertes. Resaltarás tu belleza a la vez que mejoras tu salud.

En menor medida, problemas de movilidad en el diafragma torácico pueden causar disfunciones de suelo pélvico. El diafragma y el suelo pélvico representan la “tapa” superior e inferior respectivamente de la

zona abdominal. Para optimizar tu biomecánica, ambas deben funcionar correctamente. Todo está conectado.

A modo de resumen:

- Mejora tu postura, pasa menos tiempo sentada y minimiza el uso de tacones elevados.
- Fortalece tus glúteos y músculos abdominales (Guerrera Espartana se encargará de esto).
- Si tienes ya alguna disfunción clara en el suelo pélvico, incorpora ejercicios de Kegel, pero sin excederte.
- Practica técnicas de respiración diafragmática.

Resistencia a la fatiga

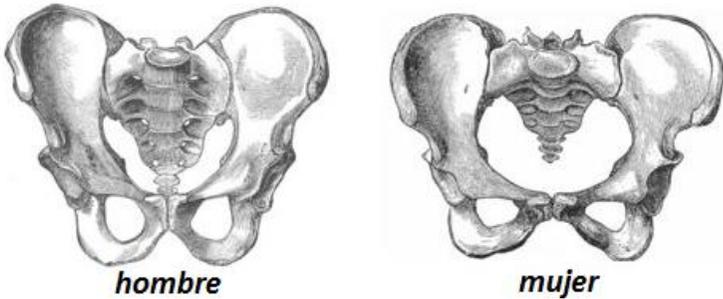
En entrenamientos de fuerza, la mujer se fatiga menos que el hombre y se recupera más rápido. Los motivos no están del todo claros, y múltiples factores pueden contribuir: menor capacidad para ejercer daño muscular, menor acumulación de lactato en sangre, conservación del glucógeno o incluso el efecto anti-catabólico del estrógeno. Como consecuencia, la mujer puede tolerar algo más de volumen de entrenamiento.

Movilidad y flexibilidad

La mujer tiene generalmente mayor elasticidad y movilidad articular. La disposición ósea de ciertas articulaciones, como la coxofemoral (cadera más ancha) favorece un mayor rango de movimiento.

Biomecánica - Estructura ósea

La principal diferencia estructural está en la cadera. El bebé debe atravesar esta zona al nacer, y necesita espacio. La pelvis de la mujer es más ancha y su sacro más corto, con ligero desplazamiento hacia atrás.



Esta disposición (cadera más ancha y fémures más cortos) suele ocasionar rodillas valgus o piernas en X, más frecuente en las mujeres. Por este motivo, muchas mujeres llevan las rodillas hacia adentro en movimientos como la sentadilla, aumentando el riesgo de lesión.

Esto explica en parte el mayor ratio de lesiones de rodilla en mujeres comparado con los hombres. Otro factor que contribuye es la mayor dominancia de cuádriceps en la mujer. Un desequilibrio de fuerza entre los músculos delanteros de la pierna (cuádriceps) y los traseros (isquiosurales) aumenta el riesgo de lesión. Uno de los causantes de este desequilibrio es el calzado con tacón. Cuanto más tiempo puedas pasar **descalza**, mejor.

Por último, la mujer tiene menor densidad ósea que el hombre, y la pierde con mayor rapidez, especialmente tras la menopausia (los estrógenos juegan un papel importante). El entrenamiento de fuerza es lo más efectivo para fortalecer los huesos.

Objetivos

Los objetivos físicos de las mujeres también suelen ser diferentes. Pocas mujeres pasan noches sin dormir preguntándose cómo aumentar sus bíceps y pectorales.

Por un lado, esto es un problema: hace que muchas mujeres ignoren completamente ejercicios de cuerpo superior, que van a ayudarles a mejorar su físico y fortalecer su columna.

Por otro lado, tiene sentido: intuitivamente la mujer sabe que no son las partes más relevantes de su anatomía desde el punto de vista de atractivo físico. La fuerza se origina en la cadera y, como vimos, los glúteos son los músculos más grandes y potentes del cuerpo.

El programa Guerrera Espartana no olvida el cuerpo superior, pero le da la importancia apropiada para una mujer. Mantiene un enfoque global, pero hace énfasis en desarrollar las zonas que más resaltan tu figura y tu salud.

TU PERÍODO, TUS HORMONAS Y TU TIPO DE CUERPO

4

Controlar tus hormonas es controlar tu vida

Barry Sears

Empecemos haciendo una revisión rápida de tu ciclo menstrual, tus hormonas principales y los diferentes tipos de cuerpo en el caso de la mujer.

En capítulos posteriores veremos cómo alterar la alimentación y el entrenamiento en cada fase para optimizar resultados según todos estos elementos.

Tu período

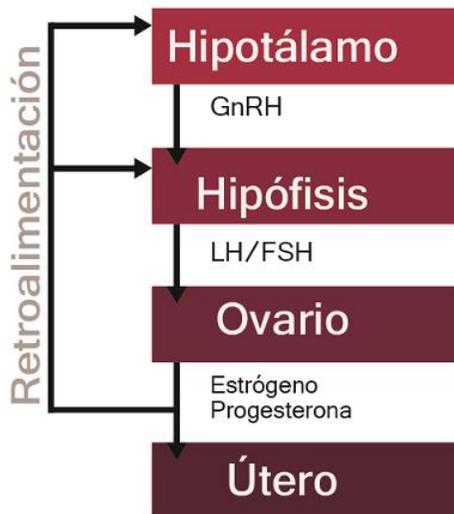
No es necesario que te recuerde que tu ciclo menstrual modifica múltiples parámetros de tu cuerpo. Los cambios hormonales que se producen en cada una de las fases son responsables de los conocidos cambios de humor, molestias, antojos, retención de líquidos etc.

Los actores principales que participan en el ciclo menstrual son **el hipotálamo, la hipófisis (o glándula pituitaria) y los ovarios**. Como siempre, utilizan diferentes hormonas para comunicarse y mantener este complejo proceso funcionando correctamente.

Todo empieza cuando el hipotálamo instruye a la hipófisis (a través de la hormona GnRH) a liberar hormona foliculoestimulante (FSH) y hormona

luteinizante (LH), que son recibidas por los ovarios para controlar la maduración y liberación del óvulo.

Los ovarios responden a su vez segregando las hormonas sexuales femeninas (estrógeno, progesterona y estradiol), en función de la fase del ciclo. Los niveles de estas hormonas controlan por ejemplo el desarrollo y eliminación del endometrio. También son recibidas a modo de retroalimentación por el hipotálamo, que utiliza esta información para monitorizar el avance del ciclo y hacer los ajustes necesarios al mismo.

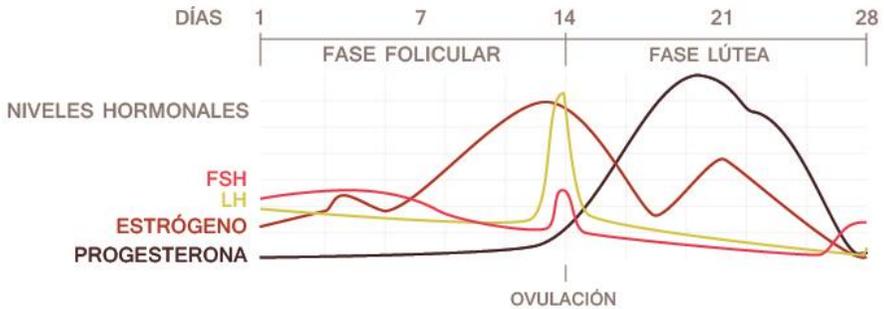


Todas estas hormonas fluctúan a lo largo del mes en función de la fase del ciclo menstrual. Se distinguen tres grandes fases:

- **Fase folicular:** La hormona FSH estimula la creación de nuevos folículos (cavidades en los ovarios donde se albergarán los óvulos), que dan nombre a esta fase. El aumento progresivo de la hormona LH provoca la maduración de los óvulos. A medida que avanza la maduración, se segregan cantidades mayores de estrógeno, que el hipotálamo analiza para estimar el grado de maduración. Llegado el momento, el hipotálamo ordena un aumento pronunciado de la hormona LH, provocando el desprendimiento de un óvulo maduro y el comienzo de la siguiente fase.

- **Fase ovulatoria:** El óvulo desprendido viaja hasta el útero, dando lugar a los días de mayor fertilidad de la mujer.
- **Fase lútea:** Aparece en el ovario el lúteo, un tejido de color amarillento que da nombre a esta fase. El lúteo participa segregando progesterona para desarrollar el endometrio en el útero (entre otras funciones). Si al cabo de unos días no se produce el embarazo, se da todo el trabajo por perdido. Se desploman los niveles de progesterona y estrógeno y se descama el endometrio, dando lugar a la regla. La regla marca por tanto el final de esta etapa y el comienzo de la fase folicular del siguiente ciclo.

Gráficamente podríamos representar este baile hormonal de la siguiente manera



¿Qué ocurre en cada fase?

La interrelación de las hormonas en cada fase determina en parte cómo responde tu cuerpo a la alimentación y el entrenamiento.

Fase folicular

Características de esta fase (después de la menstruación):

- Mayor sensibilidad a la insulina. Esto hace por ejemplo que toleres mejor el carbohidrato.

- Mayor uso de glucógeno como sustrato energético y por tanto menor quema de grasa.
- Reducción del metabolismo, que alcanza su punto más bajo una semana antes de la ovulación.

F a s e o v u l a t o r i a

Es la fase central del período, y se caracteriza por lo siguiente:

- Reducción del apetito. Los estudios muestran una menor ingesta calórica durante estos días en muchas especies. Algunos expertos especulan que el motivo es evitar que la hembra piense mucho en comida en su fase fértil, y más en procrear.
- El metabolismo comienza a elevarse.
- Algunos estudios reflejan un ligero incremento de fuerza en esta fase, probablemente por el aumento de testosterona durante la ovulación.
- Mayor riesgo de lesión. Durante la ovulación se producen por ejemplo 3-4 veces más lesiones de rodilla que en el resto de las fases. Los investigadores desconocen las causas exactas, pero se cree que un mayor nivel de fuerza junto con alteraciones articulares o del control neuromuscular fruto de los cambios hormonales podrían explicarlo.

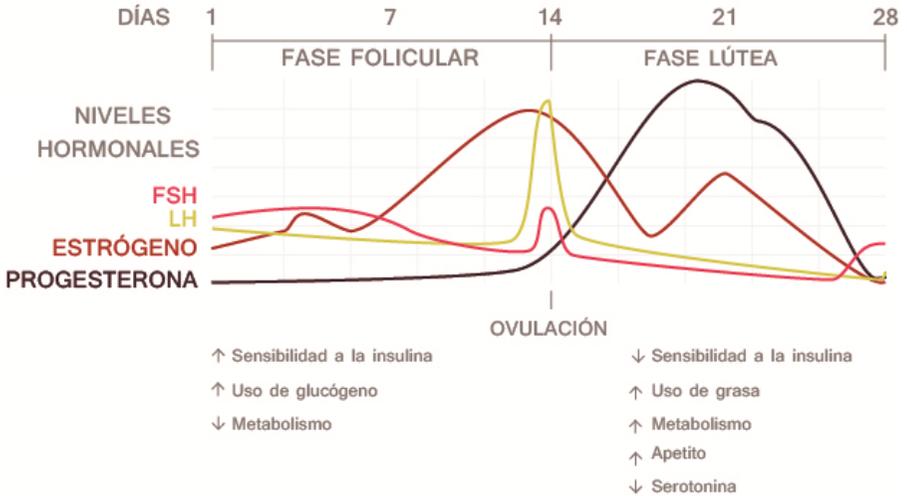
F a s e l ú t e a

Fase final del período, la más complicada para muchas mujeres:

- Aumento del apetito. Múltiples estudios reflejan un aumento importante de la ingesta calórica en esta fase (90-500 calorías/día).
- El metabolismo se eleva hasta un 8% respecto a la fase folicular.
- Peor sensibilidad a la insulina, perdiendo tolerancia a los carbohidratos.
- Mayor uso de grasa como combustible.
- La bajada de progesterona implica menor producción de serotonina. Esto puede alterar el humor, causar irritabilidad y contribuir a los antojos.

Resumen

La siguiente imagen resume los principales cambios a lo largo del ciclo menstrual. Cuando veamos el enfoque de alimentación, entrenamiento y suplementación, detallaremos cómo aprovechar este conocimiento para mejorar tus resultados.



También debes entender que cada mujer experimenta su período de manera diferente. Muchos estudios son contradictorios, fruto de la alta variabilidad entre mujeres. Para adaptar mejor el entrenamiento y alimentación a tu caso concreto, es recomendable que lleves un registro a lo largo de tu período, anotando cómo te sientes en cada momento (apetito, energía, dolores, sensaciones al entrenar...). Puedes usar un simple diario o una app como [ésta](#).

Si tomas píldoras anticonceptivas no aplican las particularidades que hemos visto, y seguramente no notes mucha variabilidad a lo largo del período.

Otras hormonas importantes

En **El Plan Revolucionario** profundizamos más en las hormonas que impactan la regulación del metabolismo. Ahora nos centraremos en las principales hormonas anabólicas y catabólicas que mencionaremos a lo largo del programa. En el equilibrio adecuado entre ellas reside tu éxito.

T e s t o s t e r o n a

Aunque es la hormona comúnmente asociada con el género masculino, los hombres no tienen el monopolio sobre la testosterona. La mujer produce pequeñas cantidades de testosterona en los ovarios y glándulas suprarrenales, aunque en general hablamos de un 5-10% respecto a la producida por un hombre.

La testosterona está ligada al crecimiento muscular, pero hay otros muchos factores en juego.

Hasta hace poco, se pensaba que las mujeres respondían peor a los entrenamientos de fuerza por esta menor producción de testosterona. Estudios más recientes sin embargo muestran ganancias proporcionalmente similares, pero dado que parten de un nivel muscular notablemente menor, las ganancias absolutas son también más pequeñas, y difícilmente van a generar mucha masa magra adicional.

H o r m o n a d e c r e c i m i e n t o

La hormona de crecimiento humana es buena compañera de la testosterona, y es considerada la fuente de la juventud en las clínicas anti-envejecimiento. De hecho pocas cosas te hacen parecer más joven que una buena cantidad de músculo.

La hormona de crecimiento estimula además el sistema inmunológico y facilita la quema de grasa como combustible. Los movimientos

multiarticulares intensos son una forma efectiva de aumentar esta hormona, que llega a su punto máximo unos 30 minutos después de empezar el entrenamiento.

Pero no olvides que los niveles más elevados de esta hormona mágica se producen durante el sueño. Dormir bien (y suficiente) es clave para obtener buenos resultados.

I n s u l i n a

La insulina regula la entrada de glucosa y otros nutrientes a las células, tanto musculares como adiposas. Es por tanto un arma de doble filo. Por un lado provee nutrientes al músculo para reparar el daño producido por el entrenamiento y, junto con la testosterona y la hormona de crecimiento, forma la triada del desarrollo muscular.

Pero niveles continuamente elevados de insulina son muy perjudiciales para el cuerpo, y esto es precisamente lo que fomenta el entorno moderno, dominado por la falta de actividad física, comidas constantes y exceso de hidratos de carbono refinados. Los elevados niveles de glucosa en sangre que esto genera requieren liberaciones constantes de insulina. Si nuestros músculos no aceptan más glucosa (caso típico de músculos pequeños con poco uso), la glucosa se termina acumulando en forma de grasa.

A medida que acumulas grasa, las células se vuelven más resistentes a seguir aceptando glucosa. Para vencer esa resistencia, tu páncreas debe generar todavía más insulina (su prioridad es eliminar la glucosa en exceso de la sangre). Cuando este ciclo se repite constantemente deriva en resistencia a la insulina, el primer paso hacia la diabetes.

Afortunadamente la insulina es fácilmente manipulable con la alimentación y el entrenamiento adecuado. Recuerda además que tu sensibilidad a la insulina varía según la fase del período, dándote otro arma para optimizar su control.

Hormonas del estrés

La testosterona, la hormona de crecimiento y la insulina son las tres principales hormonas anabólicas. El cortisol es una de las principales hormonas catabólicas y, como todas, tiene un lado positivo y uno negativo.

En el lado positivo destaca su papel anti-inflamatorio, catabolizando tejido dañado para ser expulsado, dando paso a la construcción de nuevo tejido. Su papel es por tanto indispensable. El problema viene cuando por un exceso de estrés (físico o psicológico) el cortisol se mantiene elevado constantemente. En este caso, la fase de recuperación o reconstrucción nunca llega. Se rompe el equilibrio natural y necesario entre anabolismo y catabolismo. Un exceso de cortisol inhibe la síntesis de proteína, aumenta los niveles de glucosa, deprime el sistema inmune y perjudica la flora intestinal.

La mujer es especialmente sensible al estrés, interfiriendo seriamente con la pérdida de grasa y la efectividad del entrenamiento.

Otras hormonas catabólicas interesantes son las llamadas **catecolaminas** (como adrenalina y noradrenalina). La presencia de estas hormonas en sangre facilita la movilización de grasa. Podemos regular estas hormonas a través de la alimentación y principalmente la intensidad de la actividad física (alta intensidad = mayor nivel de catecolaminas = mayor movilización de grasa).

Tu tipo de cuerpo

Aunque cada cuerpo es único, podemos generalmente identificar elementos comunes. Esto nos permite agrupar a las mujeres según su tipo de cuerpo, y hacer así recomendaciones más precisas en cada caso.

Muchas de las diferencias entre estos tipos de cuerpo son genéticas. Si tienes caderas anchas, ningún tipo de alimentación ni ejercicio lo va a cambiar. Las zonas donde tiendes a acumular más grasa están igualmente definidas en parte por la genética, pero también depende de las hormonas y, como veremos, aquí sí puedes actuar.

Simplificando, se distinguen tres tipos de cuerpo en la mujer: pera, manzana y espárrago.



- La forma de **pera** es considerada la más femenina. Se caracteriza por cintura delgada y cadera más ancha. La grasa se acumula principalmente en muslos y glúteos. Este es el efecto natural que producen los estrógenos.
- Las mujeres con tipo de cuerpo **manzana** acumulan más grasa en la zona abdominal. Esto se produce principalmente por un exceso de cortisol, y es también un signo de resistencia a la insulina. La llegada de la menopausia y, por tanto, el descenso de estrógenos, hace que

muchas mujeres pierdan grasa gluteofemoral y empiecen a acumularla en el abdomen.

- El tipo **espárrago** corresponde a una mujer donde no se aprecian curvas muy marcadas. Pecho, cintura y cadera tienen diámetros similares. Suelen tener también extremidades (brazos y piernas) largas y delgadas.

Por supuesto no todas las mujeres se pueden clasificar claramente como un tipo u otro, puedes tener atributos de varias. Una forma de intuir cuál es tu tipo predominante es a través del **ratio cintura-cadera**.

Para calcularlo, mide tu perímetro de cintura en su zona más delgada (generalmente a la altura del ombligo) y tu perímetro de cadera en su zona más ancha (generalmente a la mitad del glúteo).

$$\text{I.C.C} = \frac{\text{Perímetro Cintura (cm)}}{\text{Perímetro Cadera (cm)}}$$


Calcula tu ratio dividiendo el perímetro de la cintura entre el de la cadera:

- Cintura/Cadera > 0.8 = manzana.
- Cintura/Cadera < 0.75 = pera.
- Cintura/Cadera entre 0.75 y 0.8 = espárrago.

En el Diario de entrenamiento podrás seleccionar tu tipo de cuerpo para realizar los ajustes nutricionales adecuados a tu caso. Hablaremos de ellos en la sección sobre alimentación.

Para monitorizar el progreso del programa y ajustar las fases de alimentación es importante también tener una estimación razonable de tu % de grasa corporal. Para entender cómo hacerlo, lee [este artículo](#).

Domina tus hormonas, domina tu cuerpo

Este breve repaso de las principales hormonas que mencionaremos a lo largo del libro te ayudará a entender el porqué de ciertas decisiones a la hora de estructurar los planes de alimentación y entrenamiento.

Las hormonas son las principales responsables de las diferencias entre hombres y mujeres, y también entre las propias mujeres. Pueden marcar la diferencia entre la victoria y la derrota a la hora de lograr los resultados que esperas. Domina estas hormonas y dominarás tu cuerpo.

PARTE II

ENTRENAMIENTO

CONOCE TUS MÚSCULOS

5

El mito de que las mujeres no deberían levantar peso es perpetuado por mujeres que temen el esfuerzo y por hombres que temen a las mujeres

Anónimo

A estas alturas tienes claro lo que persigue Guerrera Espartana. Un físico natural y atractivo, con buena cantidad de músculo útil. Un cuerpo más parecido al de una atleta que al de una famélica modelo de pasarela. Y ese físico no se logra haciendo un sencillo circuito de máquinas y corriendo un rato después en la cinta.

Vimos previamente varias diferencias anatómicas y hormonales entre hombres y mujeres, que explican por qué debemos entrenar diferente. Pero si hablamos de los músculos, apenas hay diferencias. Más allá del tamaño, la composición es idéntica, así como la respuesta al entrenamiento de fuerza.

En este capítulo vamos a hablar mucho sobre el músculo. Por desgracia muchas mujeres regresan corriendo a la clase de zumba cuando escuchan hablar de construir músculo, pero tú, como futura guerrera espartana, sabes que el músculo es tu amigo.

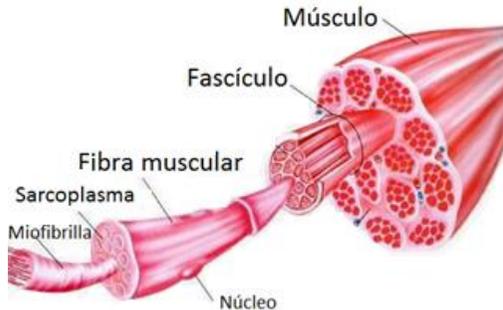
Empecemos a desvelar los secretos del músculo y cómo desarrollarlo a nuestra voluntad.

Tus músculos al microscopio

Echemos una mirada al interior de nuestros músculos. Entender su estructura y respuesta al entrenamiento nos ayudará a diseñar el mejor programa posible y dar claves para personalizarlo.

Hay varios tipos de músculos. El que nos interesa es el llamado músculo esquelético o estriado, que da forma y soporte a tu cuerpo. Es el verdadero motor del aparato locomotor, siendo el esqueleto (huesos y articulaciones) el chasis, al que se une a través de los tendones y la fascia.

Afortunadamente, el músculo **es el tejido más moldeable** del cuerpo humano, si sabes cómo. Pero a la vez, es un tejido metabólicamente caro. El cuerpo se resiste a desarrollar nuevo músculo salvo que le des un buen motivo. Este motivo es la fuerza. Si obligas a los músculos a realizar más fuerza, y les das la energía necesaria (comida), crecerán.



Abramos el capó del motor para explorar lo que hay debajo. Simplificando al máximo, el músculo se compone de tres grandes elementos:

- **Fibras musculares:** son las células responsables del movimiento, y están organizadas en grupos, denominados fascículos. Cada fibra contiene adicionalmente cientos de miofibrillas, las encargadas finales de la contracción.
- **Sarcoplasma:** es el líquido entre las miofibrillas, la gasolina para el motor. Se compone principalmente de glucógeno (glucosa

almacenada), aunque incluye otras fuentes de energía menos relevantes.

- **Agua.** Mucha agua. Aproximadamente el 70% del músculo es agua.

Aunque solemos asociar el músculo con proteína, sólo el 10% del peso total del músculo está compuesto por proteína. La fibra o célula muscular es la parte puramente proteica del músculo.

Con estos conceptos claros, veamos qué tipos de crecimiento muscular existen y cómo estimularlos.

Tipos de Hipertrofia

Uno de los secretos mejor guardados del mundo del fitness es que nadie sabe realmente cómo crece el músculo. Conocemos muchos aspectos fisiológicos, ciertas reglas básicas, pero el detalle exacto y la importancia de los diferentes factores sigue siendo objeto de debate.

Empezando por lo que sabemos, es evidente que el músculo necesita un estímulo exterior, una carga, que denominaremos **tensión mecánica**. El efecto de esta tensión en el músculo depende tanto de la **intensidad** (peso utilizado) como de la **duración** (el llamado tiempo bajo tensión).

Como resultado de esta tensión se produce **daño muscular** (catabolismo), que dispara una respuesta inflamatoria. El objetivo de esta respuesta no es sólo reparar el daño, sino reforzar el músculo para que sea capaz de resistir un estímulo mayor a futuro. Esto se denomina supercompensación.

El tercer componente que contribuye a la hipertrofia es el **estrés metabólico**. Dentro de este aspecto se incluye por ejemplo la oclusión de las venas por la contracción de los músculos, la hipoxia (reducción del oxígeno) en los músculos debido a esa oclusión y el aumento de sustancias derivadas del esfuerzo realizado, como el lactato.

Estos tres factores: tensión mecánica, daño muscular y estrés metabólico, están muy relacionados, pero distintos tipos de entrenamiento potencian más unos factores que otros. Para maximizar la hipertrofia total, debemos combinarlos de forma inteligente. Pero a su vez podemos diferenciar dos tipos de desarrollo muscular:

- **Hipertrofia miofibrilar (o sarcomérica):** Se incorpora más proteína a las fibras musculares, más miofibrillas, y por tanto más unidades contráctiles y mayor producción de fuerza. Bajo ciertas condiciones el músculo puede incluso crear nuevas fibras musculares, proceso denominado hiperplasia, pero es despreciable en la mayoría de casos. Generalmente aumenta el tamaño de las fibras que ya tienes, no se crean nuevas.
- **Hipertrofia sarcoplásmica:** Aumenta la capacidad de almacenamiento de energía del músculo, principalmente glucógeno.

Siguiendo con la analogía anterior, la hipertrofia miofibrilar aumenta el tamaño del motor, mientras que la sarcoplásmica aumenta el tamaño del tanque de gasolina para dicho motor. Como puedes imaginar, estos cambios internos se reflejan en el exterior. La hipertrofia miofibrilar es visualmente más densa y compacta. La hipertrofia sarcoplásmica es más voluminosa, resultando en un músculo más "hinchado".



Cualquier tipo de entrenamiento de pesas genera desarrollo muscular de ambos tipos, pero en función de los estímulos que proveas se destacará más un tipo u otro.

Para potenciar la **hipertrofia miofibrilar** debemos priorizar el levantamiento de pesos elevados (mayor tensión). Para generar más fuerza necesitas fibras musculares más grandes (más miofibrillas), y esa es la adaptación que genera tu cuerpo.

Para favorecer la **hipertrofia sarcoplásmica**, debemos usar pesos alejados de nuestros máximos, pero incrementando el número de repeticiones (mayor estrés metabólico y tiempo bajo tensión). El mensaje que recibe el cuerpo con este tipo de entrenamiento no es tanto "necesito más fuerza" (motor) sino "necesito más energía" (gasolina) para levantar este peso durante más tiempo. Si trabajamos con más repeticiones vaciamos el glucógeno muscular y en consecuencia el músculo aumenta su capacidad de almacenar glucógeno.

Guerrera Espartana busca el equilibrio adecuado entre los tres factores de entrenamiento y por tanto los dos tipos de desarrollo muscular. Debes tener un buen motor y suficiente energía para mantenerlo funcionando.

Tipos de fibras

Como vimos, la hipertrofia miofibrilar consiste en el crecimiento de las fibras musculares. Pero no todas las fibras musculares son iguales ni responden de igual manera al entrenamiento:

- **Fibras tipo I, o lentas:** son pequeñas y generan poca potencia, pero su alta densidad mitocondrial les permite generar energía durante períodos largos. No se fatigan fácilmente. Dependemos de ellas para actividades de poca intensidad o trabajo aeróbico de larga duración. Su potencial de hipertrofia es bajo.
- **Fibras tipo II, o rápidas:** son mucho mayores que las fibras lentas, y producen por tanto más potencia. Además son más moldeables, y crecen con más facilidad.

En las fibras tipo II están por tanto tus esperanzas para lograr el cuerpo que quieres. Hay a su vez dos clases de fibras tipo II:

- **Fibras IIa:** generan alta potencia pero tienen cierta capacidad de procesar oxígeno, por lo que pueden apoyar en actividades aeróbicas de corta duración.

- **Fibras IIb (o IIx):** las fibras musculares mayores y más potentes. Son totalmente anaeróbicas. Permiten realizar esfuerzos muy grandes pero se fatigan rápidamente.

El porcentaje de fibras tipo II que tienes por genética determina tu potencial de ganancia muscular. Algo destacable es que las fibras tipo IIa pueden convertirse en tipo I o IIb, dependiendo de las actividades que priorices. Si priorizas el ejercicio aeróbico tenderán a comportarse como fibras tipo I (lentas), reduciendo su potencial de crecimiento. Este es uno de los motivos por los que no debes abusar de actividades aeróbicas. Más adelante profundizaremos en este punto.

Característica	Tipo I	Tipo IIa	Tipo IIb
Velocidad de contracción	Lenta	Rápida	Muy rápida
Tamaño (diámetro)	Pequeña	Mediana	Grande
Resistencia a la fatiga	Alta	Media	Baja
Trabajo principal	Aeróbico	Anaeróbico de larga duración	Anaeróbico de corta duración
Potencia	Baja	Media	Alta
Densidad mitocondrial	Alta	Media	Baja
Combustible principal	Grasa	Fosfocreatina y glucógeno	Fosfocreatina y glucógeno

El nombre de fibras lentas y rápidas genera confusión. Muchos piensan que se activan unas u otras dependiendo de la velocidad del movimiento, pero en realidad tiene más que ver con la fuerza que requieres para ejecutar el movimiento.

El cuerpo recluta las fibras en orden, empezando siempre por las lentas. Si la actividad no requiere mucha fuerza y puede ser realizada por las fibras lentas (tipo I), las fibras rápidas (tipo II) siguen durmiendo. Para las actividades habituales del día a día, son tus fibras tipo I las que se usan

principalmente. Cuando realizas actividades aeróbicas de intensidad media, como correr o andar en bici, también son las fibras tipo I las que más trabajan. Para eso son las más resistentes.

Si intentas levantar algo pesado también se activan primero las fibras lentas, pero enseguida el cerebro se dará cuenta de que necesitan ayuda. En ese momento activa las fibras rápidas para apoyar, independientemente de la velocidad del movimiento. El beneficio por tanto del entrenamiento de fuerza (mayor peso pero menor volumen) es que es muy efectivo para el desarrollo de las fibras con mayor capacidad de crecimiento, ya que las involucra desde la primera repetición. Pero eso no quiere decir que entrenamientos con menor peso y más repeticiones no estimulen también las fibras rápidas. En este caso se empiezan involucrando principalmente las fibras lentas (recuerda que son siempre las primeras en dispararse), pero a medida que se fatigan el cerebro empieza a reclutar fibras rápidas.

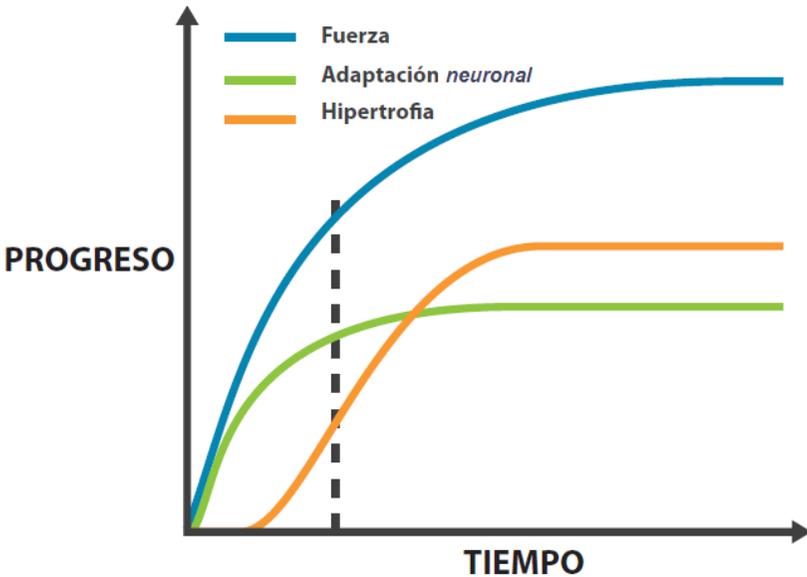
La fuerza y el cerebro

Fibras musculares mayores pueden generar más fuerza, pero sólo si el cerebro sabe coordinarlas. Es decir, **la fuerza es en parte una habilidad mental**. Las mujeres no entrenadas, por desgracia la mayoría, tienen fibras musculares débiles, y para colmo su cerebro no sabe utilizar de manera eficiente la poca capacidad física de su cuerpo. De hecho, cuando empiezas a entrenar fuerza, el primer cambio ocurre en tu cerebro, no en tus músculos.

El músculo es un tejido caro. Es lógico que tu cerebro intente primero aprovechar mejor el músculo que posee antes de crear más. Para ello se vuelve más eficiente, aprende a hacer más con lo que ya tiene. Esto implica reclutar más unidades motoras y mejorar la coordinación entre ellas.

Si eres principiante, durante las primeras sesiones de entrenamiento notarás que mejora tu fuerza rápidamente, sin embargo tus músculos no

cambian. Como muestra la gráfica, casi todo el progreso es adaptación neuronal, con poca hipertrofia. Todo está en tu cabeza.



Sólo después de varias sesiones, cuando tu cerebro se da cuenta de que vas en serio, empiezan las ganancias musculares reales. Poco a poco la hipertrofia contribuirá más a las ganancias de fuerza que las adaptaciones neuronales, aunque estas se seguirán produciendo a medida que aumentas la demanda sobre tu cuerpo.

Cuando entrenas con peso libre, tu cerebro debe además mejorar la capacidad de coordinación, equilibrio y precisión en el movimiento. La barra mejora tu cuerpo y tu mente.

Potencia

Fuerza es la capacidad de nuestros músculos de vencer una resistencia, **independientemente de la velocidad**. De hecho puede haber acción muscular isométrica, fuerza sin movimiento. Usaremos por ejemplo ejercicios isométricos como la plancha abdominal.

La potencia sin embargo implica velocidad. Matemáticamente, *Potencia = Fuerza x Velocidad*. Esta capacidad de desplegar fuerza de manera rápida es fundamental en muchos deportes, y debemos entrenarla. Además, los movimientos explosivos estimulan de manera especial las fibras tipo IIb, justo lo que buscamos (recuerda que son las que tiene mayor potencial de crecimiento).

Uno de los múltiples beneficios de la barra es que nos permite realizar movimientos olímpicos, como clean o snatch, ideales para trabajar la potencia. El gran inconveniente de los movimientos olímpicos es que son técnicamente desafiantes. Por ese motivo nos limitaremos al *clean*, el movimiento olímpico más asequible, y también usaremos ejercicios corporales pliométricos, como saltos.

PROGRAMACIÓN

6

La acción correcta en el momento equivocado, es una acción incorrecta

Joshua Harris

Muchos elementos conspiran para condenar a miles de mujeres a una existencia sin músculo. De ellos, la falta de un buen programa suele ser el principal. La mayoría llegan al gimnasio sin un plan. Simplemente realizan los ejercicios que les apetece ese día o los que marcó el monitor en una cartulina, sin tener muy claro para qué.

Cada entrenamiento debe tener un objetivo y un momento, y debe ser parte de un programa. Puedes inventar la mejor sesión de entrenamiento del mundo, pero si no es en el contexto de un buen programa, no servirá de mucho.

Debes entender lo que estás haciendo. Muchas simplemente copian algún programa de Internet o de cualquier revista, supuestamente seguido por alguna modelo o celebridad. Cuando no ven el cambio prometido en las semanas del programa, cambian al siguiente, probando suerte de nuevo. Esto deriva en falta de consistencia, falta de foco y, finalmente, abandono. Si no conoces las bases del programa que sigues y cómo adaptarlo a tus necesidades, seguramente fracasas. Y lo más importante que debes entender a la hora de diseñar un programa es cómo se adapta el cuerpo a las presiones externas. Para ilustrarlo, empecemos con un ejemplo.

¿Qué comparten tus músculos y tu color de piel?

Supongamos que dentro de un mes empiezan tus vacaciones de verano. No quieres llegar a la playa y ser confundida por una albina, así que cada tarde sales 20 minutos a la terraza para broncearte: diez minutos boca arriba y diez minutos boca abajo. A los pocos días se empieza a ver el resultado. A la semana tienes ya un ligero moreno. ¿Cómo de morena deberías estar a los 30 días si continúas el proceso? Si piensas como la mayoría, dirás que "negra como un tizón, lista para la playa". Respuesta equivocada. Seguramente estarás igual de morena que al séptimo día. Veamos por qué.

Tu cuerpo recibe un estrés durante los primeros días. Los rayos del sol son peligrosos cuando la piel es tan blanca. Para protegerte, aumenta la producción de melanina, bronceando la piel. Llegado un punto, seguramente durante la primera semana, tu cuerpo ya se habrá bronceado suficiente para tolerar sin riesgo los 20 minutos diarios de sol, 10 por cada lado. A partir de ahí, seguir saliendo a la terraza cada día durante 20 minutos hará que mantengas el débil color marrón logrado, pero no te broncearás más. El cuerpo siempre intenta ahorrar recursos. No va a producir más melanina de la estrictamente necesaria para soportar el estrés que recibe.

¿Qué tendrías que hacer para lucir un mejor bronceado? Fácil: aumentar gradualmente la exposición. Pasar de 20 minutos a 25, de 25 a 30... De esta manera, expuesto a un estímulo cada vez mayor, tu cuerpo debe seguir adaptándose. Otra opción sería mantener los 20 minutos pero acercándote cada día un poco más al ecuador, es decir, mismo tiempo pero mayor intensidad.

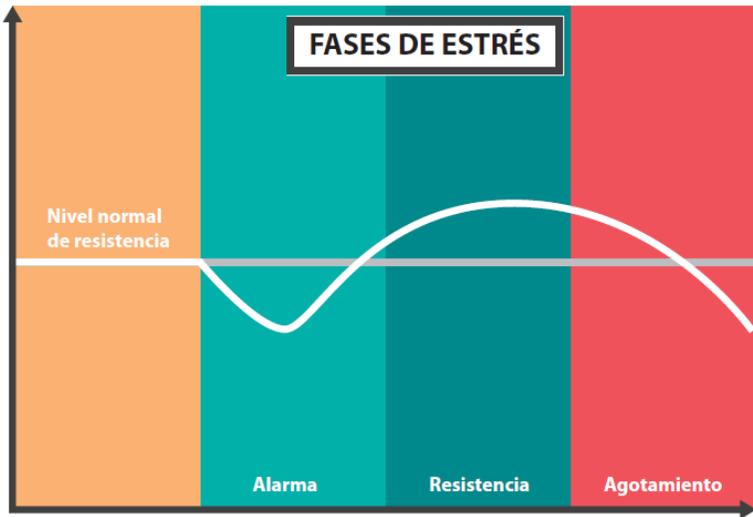
Explicado así parece lógico, ¿verdad? Y sin embargo no es lo que vemos en la mayoría de casos en el gimnasio, donde la gente sigue haciendo las mismas máquinas, con el mismo peso, durante años y años, preguntándose por qué su cuerpo no cambia con el tiempo. Respuesta:

porque no le hace falta. Entender esto es muy importante. Profundicemos un poco más.

Síndrome General de Adaptación

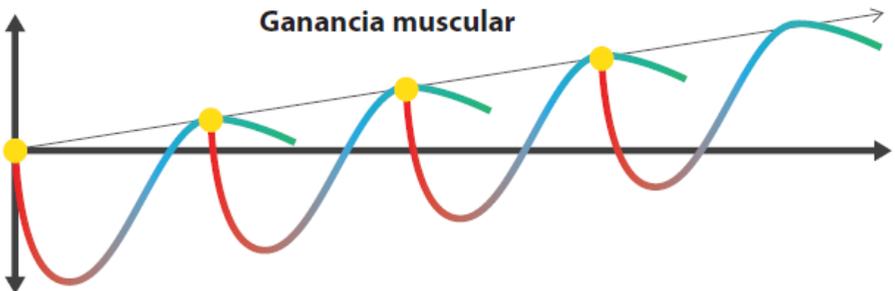
Nuestra biología responde al denominado síndrome general de adaptación (SGA), propuesto por Hans Selye en los años 30. La premisa básica es que ante un estímulo (o estresor) externo, el cuerpo atraviesa dos fases diferenciadas: respuesta inicial y adaptación posterior, o alarma (fase I) y resistencia (fase II). En el caso del bronceado, el daño de los rayos solares genera una alarma (fase I) que obliga a nuestro cuerpo a producir melanina para resistir dicho daño (fase II). En el caso de los músculos, el entrenamiento produce un daño muscular que genera una respuesta de adaptación posterior: músculos más fuertes.

Estas dos primeras fases son necesarias, sin ellas no hay mejora. Pero hay una posible tercera fase, a la que llegamos si la intensidad o duración del estrés es superior a nuestra capacidad de adaptación. En esta situación el cuerpo no se adapta. La respuesta de alarma se prolonga en el tiempo y el resultado puede matarte. Esta fase se denomina agotamiento, y equivaldría a una piel chamuscada en el ejemplo de adaptación al sol, o sobreentrenamiento en el caso del desarrollo muscular.



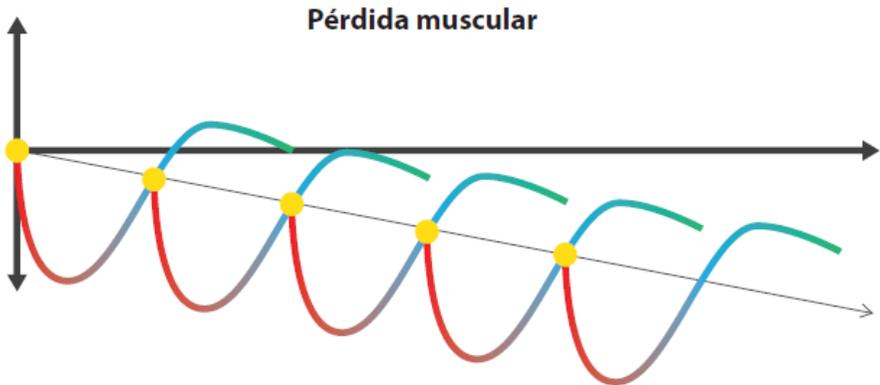
El sobreentrenamiento rara vez tiene consecuencias letales, pero es un peligro real que debes evitar.

El punto clave a recordar es que si tu cuerpo se ha adaptado a un estímulo, y recibe el mismo estímulo una y otra vez, no mejorará. Por este motivo debemos ser estratégicos a la hora de programar los estímulos que recibe el cuerpo, exponiéndolo a un estímulo mayor cuando está generando la supercompensación del anterior, y antes de regresar a su línea base. Esta es la forma de generar nuevo músculo.



Si recibe un nuevo estímulo en la fase de recuperación, antes de la supercompensación, le será más difícil generar la siguiente adaptación,

y de hecho el entrenamiento continuo sin suficiente descanso puede derivar en sobreentrenamiento y pérdida muscular.



Conclusión: **los mismos estímulos en momentos diferentes generan resultados muy distintos a largo plazo.** De ahí que no debemos preocuparnos únicamente del entrenamiento, sino también de los períodos de recuperación entre ellos.

El arte de la programación consiste por tanto en diseñar con la mayor precisión posible la intensidad, tipo y frecuencia de los estímulos (entrenamientos) de los diferentes músculos, optimizando los pasos por las fases I (rotura de homeostasis) y II (recuperación y adaptación), evitando llegar a la fase III (agotamiento).

Decálogo de un buen programa

La mayoría no sigue ningún programa lógico, simplemente hace ejercicio. El ejercicio es estupendo si no buscas ningún objetivo específico. Es mucho mejor que no moverse. Pero si quieres progresar y mejorar tu cuerpo de manera continuada, tienes que seguir un programa. Un programa diseñado para incrementar gradualmente y de manera inteligente la intensidad y tipo de estímulos que reciben tus músculos, con los descansos adecuados.

Ningún programa es perfecto. Todos los programas funcionan un tiempo y ninguno funciona por siempre. Pero todos los buenos programas cumplen la mayoría de las siguientes diez características.

1) Basado en ejercicios naturales

Los mejores ejercicios son los que simulan movimientos naturales, movimientos que hemos realizado durante millones de años y que nos ayudan a funcionar mejor en la vida real.

Los patrones de movimiento básicos son pocos. A partir de estos patrones básicos se conforman los demás. Es más productivo mejorar tu dominio de estos movimientos que incluir múltiples ejercicios adicionales que atentan contra nuestra biomecánica. Como con todas las reglas, hay excepciones. Ciertos movimientos "no naturales" pueden cumplir una función, pero nunca deben representar la base de un programa.

2) Basado en movimientos compuestos

Es en realidad una extensión del primer principio. Los movimientos naturales son ejercicios compuestos, que involucran múltiples músculos y articulaciones. Los movimientos compuestos son más efectivos que los típicos ejercicios de aislamiento, que obligan a nuestros músculos a trabajar de manera aislada, algo totalmente antinatural.

Los movimientos compuestos permiten además aplicar tensión en un mayor rango de movimiento, lo que facilita el desarrollo muscular. Eso no quiere decir que eliminemos completamente los ejercicios de aislamiento. Tienen su uso, pero representarán una parte pequeña, y sólo cuando sean necesarios para ajustar algunas proporciones.

Y por último, los movimientos compuestos son los que generan la mayor liberación de testosterona y hormona de crecimiento, especialmente importante para lograr resultados en una mujer.

3) Progreso continuo

Es una regla biológica, la consecuencia del síndrome general de adaptación. Si no aumentas la intensidad de los estímulos, tu cuerpo no mejora. El objetivo de cada entrenamiento debe ser mejorar de alguna

manera respecto al anterior: más peso, más repeticiones con el mismo peso, mayor velocidad de ejecución, menor descanso... Obviamente la forma en la que vas aumentando los diferentes estímulos es relevante, de ahí la importancia de la programación.

Otra forma de decir lo mismo es que si no rompes records con frecuencia no estás mejorando. Pero tampoco puedes romper records en cada entrenamiento. Es imposible progresar de manera lineal durante mucho tiempo. De vez en cuando tendrás que dar un paso atrás para facilitar la recuperación y tomar impulso.

Y nunca olvides que más peso no puede venir a expensas de la técnica. Solo aumenta tus posibilidades de estancamiento y lesión. No merece la pena.

4) Empieza ligero y progresa despacio

Las portadas de las revistas nos prometen cambios inmediatos, pero nada que merezca la pena se construye rápido. Estos mensajes nos hacen sobrestimar lo que podemos lograr en un mes, y nos hacen abandonar cuando nuestras expectativas irreales no se cumplen. Sin embargo, muchas subestiman lo que es posible en un año, haciendo las cosas bien.

Resiste el ego y la prisa. Empieza ligero y progresa despacio. Sé la tortuga, no la liebre. Pronto pasarás a las que ves ahora por delante. Muchas de ellas tendrán el mismo aspecto hoy que dentro de un año.

Uno de los errores principales es empezar muy cerca de tus pesos máximos. Sólo conseguirás estancarte más rápido y aumentar tus probabilidades de lesión. Cambiar tu cuerpo es una maratón, no un sprint. Intentar avanzar muy rápido detendrá antes tus avances. Es más fácil prevenir el estancamiento que romperlo una vez que se ha producido. No tengas miedo de progresar despacio, ten miedo de no progresar. Dicho de otra manera, es igual de malo no incrementar el peso como añadir más del que corresponde.

5) Limita el fallo muscular

Uno de los temas más debatidos es la conveniencia o no de llegar al fallo muscular en el entrenamiento. Por una parte, es innegable que el fallo muscular envía una señal clara al cerebro: "¡Necesitamos más músculo!", y favorece por tanto la hipertrofia. Pero no es condición necesaria, y tiene serios riesgos.

Llegar al fallo muscular con frecuencia es tremendamente estresante, tanto a nivel muscular como neuronal. Eso implica más tiempo de recuperación y por tanto menos frecuencia de entrenamiento. Además, es peligroso. Llegar al fallo muscular con una barra cargada sobre ti no es la mejor de las ideas.

Recalco que la regla es "limita", no "elimina". De vez en cuando es bueno probar tus límites, las mejoras reales de tu cuerpo. Pero en la mayoría de casos, la recomendación general es que **no superes el fallo técnico**. Esto quiere decir que cuando tu técnica se empieza a estropear, debes detenerte. Añadir más repeticiones con fatiga y una técnica deformada sólo traerá problemas.

6) Equilibrado

El término equilibrado es muy relativo. Si un programa busca maximizar ciertas cualidades puede ser "desequilibrado" para lograr precisamente eso. Pero una mujer excesivamente especializada no es lo que buscamos, sino atributos y cualidades físicas equilibradas.

A la hora de organizar los entrenamientos debemos por ejemplo asegurar una buena combinación de movimientos, que incluya empuje horizontal (como press de banca), empuje vertical (como press militar), tirón horizontal (como remo) y tirón vertical (como dominada). Debemos incluir también ejercicios unilaterales, que eviten desequilibrios musculares entre ambos lados del cuerpo.

Muchas mujeres que entrenan en las típicas máquinas de gimnasio tienden a desarrollar una fuerte dominancia de cuádriceps. Es difícil trabajar los glúteos cuando estás sentada sobre ellos.

El uso de tacones elevados cambia también la inclinación natural del cuerpo, poniendo más énfasis en la parte delantera de las piernas. Por eso el programa Guerrera Espartana hace más énfasis en ejercicios “dominantes de cadera”, que requieren mayor activación de los glúteos y parte trasera de los muslos.

7) Descanso adecuado

Como vimos, los músculos se dañan cuando entrenas y crecen cuando descansas. Si no dejas suficiente tiempo de recuperación, corres el riesgo de sobreentrenar. Por contrapartida, si descansas demasiado no aprovechas la sobrecompensación generada tras el entrenamiento, y nunca avanzarás.

Es difícil establecer reglas universales. La velocidad de recuperación depende en parte de la genética de cada mujer y su tipo de entrenamiento. La recuperación es además un elemento entrenable, y puedes acostumbrar tu cuerpo a tolerar más volumen.

8) Variado, pero no más de lo necesario

Algunos programas utilizan una gran cantidad de ejercicios y los cambian constantemente. Quieren evitar que te aburras, y algunos afirman que evitan que los músculos se adapten a ciertos movimientos.

Aunque hay algo de cierto en estas ideas, la mayoría de programas tienen mucha más variedad de la recomendable, especialmente cuando el objetivo es ganar fuerza y desarrollar bonito músculo. Más que añadir variedad ciegamente debemos asegurar progreso constante en los pocos ejercicios que de verdad importan. Si cambias constantemente los ejercicios nunca progresarás en ellos, y sin progreso, no hay mejora.

Dicho esto, verás que Guerrera Espartana tiene una amplia variedad de ejercicios, diseñados y programados para optimizar tus resultados.

9) Sesiones cortas

No es necesario entrenar dos horas al día. Lo importante es que el músculo reciba el estímulo necesario, después debe descansar. Si

superas tu capacidad de recuperación estarás limitando tu progreso. La palabra clave es estimular, no aniquilar.

Cada serie adicional que haces aporta menos valor respecto a la anterior. A partir de un punto, es directamente contraproducente. En la mayoría de casos, **una hora de entrenamiento** es suficiente.

10) Sesiones Intensas

La intensidad con la que entrenas es uno de los factores decisivos del éxito. Un programa mediocre realizado con intensidad dará mejores resultados que el mejor programa seguido a medio gas.

Para desencadenar el síndrome general de adaptación, el estímulo que apliques al músculo no puede pasar desapercibido, debe ser intenso. Un buen programa debe priorizar ejercicios intensos, introduciendo esta intensidad de manera gradual.

Tipos de sesiones

Vimos que un buen programa debe equilibrar las ganancias de fuerza, hipertrofia y potencia. Es el momento de entrar en detalle sobre cómo priorizar cada una de estas cualidades.

En cada ejercicio, podemos jugar con las siguientes variables:

- **Volumen:** es el número de series y repeticiones (series x repeticiones). El volumen total es importante, pero también su distribución y el peso empleado. No es lo mismo hacer 3x10 con poco peso que 10x3 con mucho peso.
- **Intensidad:** hay muchas definiciones de intensidad. La que nos interesa en este caso es el peso empleado en cada repetición, considerado como un % del peso máximo que puedes levantar en el movimiento (1RM). Este dato es importante, veremos cómo estimarlo.
- **Descanso:** tiempo de descanso entre series y ejercicios.

- **Velocidad de ejecución:** También conocido como tempo, donde podríamos diferenciar velocidad en la fase concéntrica y excéntrica del movimiento.

Veamos cómo configurar estas variables según el objetivo perseguido en cada entrenamiento.

Entrenamientos de fuerza

Un entrenamiento de fuerza típico se basa en múltiples series (3-5) del ejercicio con repeticiones bajas (3-5) y descansos largos (2-3 minutos entre series).

Para generar mucha fuerza necesitas involucrar más musculatura, por eso este tipo de entrenamiento debe limitarse a los grandes movimientos. Es absurdo y peligroso hacer entrenamientos de fuerza aislando el músculo.

Como la duración de cada serie es breve, se utilizan sobre todo las reservas de fosfocreatina del músculo, requiriendo poco glucógeno.

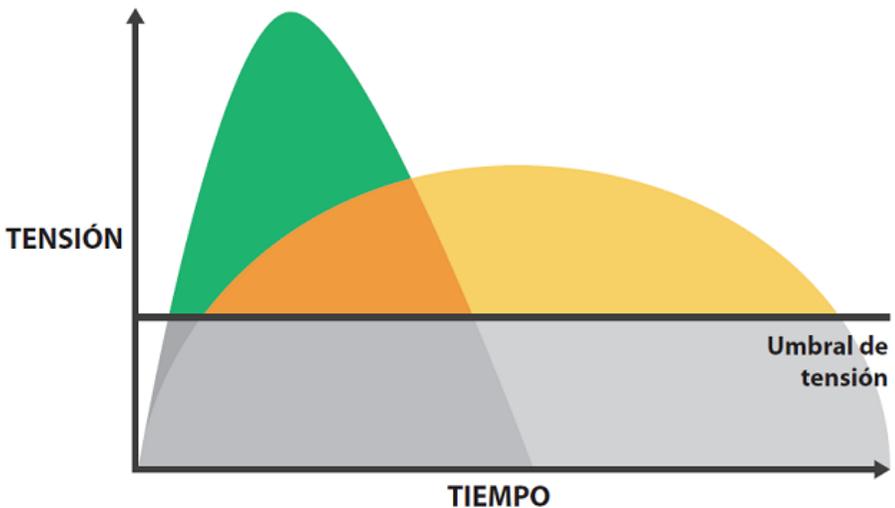
El camino más directo a la hipertrofia miofibrilar (músculo denso no hinchado) es entrenar la fuerza. Trabajas en mayor medida las fibras IIb, y al no agotar el glucógeno tu cuerpo prioriza la síntesis de proteína para la hipertrofia.

Entrenamiento de volumen

Requiere pesos menores y mayor volumen, generalmente 4-6 series por grupo muscular y 8-12 repeticiones por serie, con descansos más cortos entre series (1-2 min).

Las series más largas son efectivas para vaciar el glucógeno muscular, un estímulo al que el cuerpo reacciona sobrecompensando las reservas de glucógeno (combustible de gasolina más grande), generando un mayor volumen visual. El inconveniente es que la prioridad de tu cuerpo es siempre rellenar las reservas de energía, dedicando menos esfuerzo a la síntesis de proteína. Otro motivo por el que este tipo de entrenamiento no optimiza las ganancias de fuerza.

Cuando hablamos de hipertrofia, vimos que la tensión mecánica es condición necesaria para el desarrollo muscular. Como muestra la gráfica, ambos tipos de entrenamiento (fuerza e hipertrofia) generan tensión mecánica, con diferente enfoque. Un entrenamiento de fuerza genera una tensión elevada durante poco tiempo, mientras que un entrenamiento de volumen genera menos tensión durante más tiempo (mayor tiempo bajo tensión). El primer caso sería por ejemplo dos repeticiones con el 90% del 1RM (verde). El segundo, ocho repeticiones con el 70% (amarillo).



Entrenamiento de potencia

El entrenamiento de potencia debe realizarse con movimientos explosivos, que activen de manera efectiva las fibras tipo IIb. El volumen de entrenamiento debe ser bajo, no más de 3-5 repeticiones por serie, para asegurar una buena técnica.

Es importante que entiendas los diferentes tipos de entrenamiento, pero en la práctica las divisiones no serán tan claras. Para optimizar el tiempo de entrenamiento y facilitar la recuperación, diseñaremos entrenamientos que busquen optimizar el resultado final combinando estos enfoques, mejorando también el impacto visual que tendrá cada tipo de hipertrofia en diferentes partes de tu cuerpo.

Por ejemplo, en la última fase de Guerra Espartana veremos cómo utilizar este conocimiento para personalizar el entrenamiento según tu tipo de cuerpo. Puede haber zonas donde te interese lograr densidad muscular sin volumen y otras donde necesites añadir un poco de volumen adicional. Combinar adecuadamente series, repeticiones y peso podrás lograr las proporciones deseadas.

Velocidad (tempo)

Existen multitud de opiniones en relación a la velocidad a utilizar al levantar peso. Unos defienden velocidades lentas en general, ya que maximizan el tiempo bajo tensión (uno de los componentes que contribuyen a la hipertrofia) mientras que otros favorecen los levantamientos rápidos, porque involucran desde el principio las fibras tipo IIb, las que más hipertrofia generan.

En muchos casos se dan recomendaciones adicionales en base al llamado tempo, que se representa por tres o cuatro números, algo como 2:0:1 o 2:0:1:1. Cada número significa el tiempo en segundos que debes emplear en cada fase del movimiento:

- Primer número: fase excéntrica o negativa, por ejemplo cuando te agachas en la sentadilla o acercas la barra al pecho en un press de banca. El “2” indicaría que debes tardar dos segundos en realizar esta fase.
- Segundo número: tiempo que te detienes tras finalizar la fase excéntrica. Por ejemplo en el fondo de la sentadilla o con la barra en el pecho en un press de banca. El “0” indicaría que no hay pausa.
- Tercer número: fase concéntrica o positiva, por ejemplo al subir en la sentadilla o empujar la barra desde el pecho en un press de banca. El “1” indicaría que tardas un segundo en realizar esta fase, aunque en general el “1” debe interpretarse como explosivo, es decir, que si puedes hacerlo en menos de un segundo, mejor.

- Cuarto número: tiempo que te detienes tras finalizar la fase concéntrica, antes de empezar la siguiente repetición. Si sólo se indican tres números se asume que es “0”, sin pausa.

Aunque usar estos términos es útil en ciertos casos, no es necesario cronometrar tus series. Hablamos de levantamiento de peso, no natación sincronizada.

Para simplificar, recomiendo en general bajar de manera controlada y subir tan rápido como puedas. Con este enfoque una repetición completa de un ejercicio debería durar 2-3 segundos. Cuando digo subir tan rápido como puedas es relativo. Al utilizar en general bastante peso no podrás ir muy rápido, salvo en movimientos inherentemente explosivos como el *clean*. Al entrenar potencia, la velocidad de ejecución será la máxima posible para cada movimiento.

Rutinas por estructura

En el punto anterior hablamos sobre cómo alterar diferentes variables en cada ejercicio para priorizar un objetivo u otro. El siguiente paso es entender las formas de combinar dichos ejercicios en diferentes sesiones de entrenamiento. Simplificando, existen dos tipos: **Full-Body (de cuerpo entero)** y **Split (divididas)**. Veamos cada una.

Rutinas Full-Body (de cuerpo entero)

Como su nombre indica, trabajan el cuerpo completo cada día, combinando unos pocos movimientos básicos. Su ventaja principal es que enseñan a tu cuerpo a trabajar como una unidad, utilizando los grandes ejercicios compuestos, minimizando el tiempo que debes pasar en el gimnasio.

A pesar de su efectividad, pocos utilizan estas rutinas. La supuesta necesidad de hacer muchos ejercicios por grupo muscular está tan arraigada que incluso muchos deportistas cuestionan que se puedan lograr buenos resultados así. Es una lástima. Muchas mujeres han

desperdiciado años de su vida en el gimnasio por desconocer las leyes básicas del crecimiento muscular.

Rutinas Split (divididas)

Dividen el cuerpo según alguna lógica y entrenan cada zona en días separados. Las formas típicas de dividir el cuerpo son las siguientes:

- **Torso/Pierna:** separan los entrenamientos en cuerpo superior e inferior.
- **Tirón/Empujón:** dividen el entrenamiento por la función principal de los músculos, tirar o empujar.
- **Divididas por más de dos grupos:** también denominadas rutinas Weider, por ser el famoso Joe Weider quien las popularizó. En general implican mucho ejercicio de aislamiento, buscando constantemente la congestión muscular, con altas repeticiones y bajas cargas, reduciendo los descansos. Tienen su uso, pero es lo último que recomendaría a una mujer (y a la mayoría de hombres). Mejor olvídate de ellas.

Reconozco que esta clasificación es una simplificación. No hay un tipo de rutina mejor para todos. Por ejemplo hay algunas rutinas divididas por 3 o más grupos que pueden funcionar bien si llevas años en el gimnasio y se priorizan los movimientos compuestos antes que los de aislamiento. Pero sí hay ciertas pautas generales que deben respetarse, en las que se basa principalmente Guerrero Espartana.

Periodización

La periodización se refiere básicamente a la introducción de cambios planificados en el programa de entrenamiento para lograr objetivos específicos, y sobre todo, seguir progresando.

La mayoría de personas que entrenan en el gimnasio no utilizan ninguna estrategia de periodización. Hacen siempre lo mismo hasta que se cansan de su rutina actual, bien porque se frustran por la falta de progreso o porque encuentran una nueva rutina en Internet que parece más

divertida. En ambos casos el resultado es que vuelven a empezar cada vez, sin mostrar mucha mejoría de un año al siguiente.

La teoría detrás de la periodización es compleja, y debe adaptarse a las capacidades y objetivos de cada persona, pero simplificando, podríamos hablar de tres enfoques principales.

Lineal

Consiste en estructurar el programa en bloques, cada uno de varias semanas de duración, haciendo énfasis en un objetivo específico dentro de cada bloque. En nuestro caso podrían ser fuerza, hipertrofia y potencia. Tiene la ventaja de que al concentrarse un tiempo en cada objetivo permite desarrollarlo más rápido. Por contrapartida, si dejas de lado los otros objetivos durante mucho tiempo perderás parte de lo ganado cuando regreses a ellos.

Ondulante

Se alternan diferentes estrategias en sesiones seguidas, entrenando por ejemplo fuerza un día e hipertrofia en la siguiente sesión. Esto permite desarrollar todas las cualidades de manera conjunta. En casos como la fuerza e hipertrofia, donde hay sinergias claras entre ambos, este método puede funcionar muy bien.

Conjugada

Mientras que la periodización ondulante separa las sesiones según su objetivo, la conjugada combina diferentes objetivos dentro de la misma sesión de entrenamiento.

Como iremos viendo, Guerrero Espartana toma elementos de los tres tipos. Para empezar, utiliza una programación lineal basada en rutinas full-body. Una ganancia rápida de fuerza nos dará una base sólida sobre la que desarrollar de manera eficiente el resto de cualidades. Sin embargo, utilizamos un volumen suficiente para estimular también cierta hipertrofia en esta fase inicial.

Una vez logrado un nivel básico de fuerza, empezamos a combinar dentro de la misma semana entrenamientos de fuerza e hipertrofia en sesiones

separadas (periodización ondulate) con una rutina dividida (torso-pierna en este caso), lo que optimiza los períodos de descanso y las ganancias en ambos aspectos.

En la fase final mezclamos trabajo de fuerza, para mantener las ganancias, con trabajo de volumen usando algo de aislamiento para mejorar las proporciones del cuerpo (periodización conjugada).

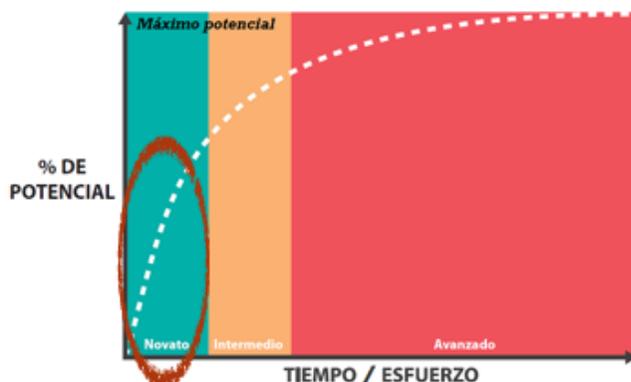
Niveles y estándares de fuerza

A medida que describimos los diferentes elementos en los apartados anteriores, mencionamos que el nivel de experiencia de cada persona determina en cierta medida el tipo idóneo de programa y sus variables de entrenamiento. Manteniendo la simplicidad, hablaremos de tres niveles: novata, intermedia y avanzada.

Novata

No se refiere necesariamente a alguien que nunca haya levantado peso, sino a que no lo ha hecho de una manera programada y sistemática, priorizando los grandes movimientos. Yo fui al gimnasio durante quince años. Quince años de maquinas y carreras en cinta. A pesar de mis quince "años de experiencia", era un novato. Sólo al ignorar las reglas del gimnasio convencional y empezar a aplicar los principios adecuados, mi cuerpo y mi fuerza progresaron. Si crees que estás en forma, pero no has experimentado las ganancias lineales de un buen programa de fuerza, considérate novata.

Volviendo a una de las temáticas principales del libro, "ser la mejor versión de ti misma", **una novata es una mujer que está muy lejos de alcanzar su potencial genético.**



Si necesitas métricas concretas, podríamos decir que si no mueves al menos los siguientes pesos, eres una novata.

Movimiento	Peso mínimo (1RM)
Sentadilla	0.8 x tu peso
Peso muerto	1.1 x tu peso
Press de banca	0.6 x tu peso
Press militar	0.4 x tu peso
Hip thrust	0.9 x tu peso

Es decir, si pesas 60 kilos, deberías levantar al menos 48 Kg en sentadilla, 66 Kg en peso muerto, 36 Kg en press de banca, 24 Kg en press militar y 54 Kg en Hip thrust.

Una novata no tiene suficiente fuerza (muscular ni coordinación del sistema nervioso central) para generar un desgaste importante, y por tanto su recuperación es más rápida. En este caso no tiene sentido separar el cuerpo en diferentes grupos musculares. Su nivel es bajo y las adaptaciones se producen rápido. Se ven mejoras incluso en cada sesión de entrenamiento durante las primeras semanas.

Para una novata, la programación es sencilla. Un enfoque lineal es lo que mejor funciona, manteniendo los mismos entrenamientos pero aumentando gradualmente la intensidad. Esto le permite seguir avanzando por meses.

Para lograr resultados, simplifica. Céntrate en los grandes movimientos, en aprender la técnica adecuada y en ir aumentando poco a poco los pesos que mueves. De esto depende el 80% de tu éxito.

I n t e r m e d i a

Una mujer intermedia ha superado las adaptaciones fáciles de la novata. Ha conseguido recorrer el primer tramo del camino hacia su potencial genético, y tiene un nivel de fuerza respetable (por encima de los criterios que acabamos de revisar).

Dado que la intensidad que necesita para romper la homeostasis es mayor, requiere también un tiempo de recuperación superior. Una rutina de cuerpo completo cada día no es la mejor opción. Al ser más fuerte, los entrenamientos full-body se vuelven excesivamente duros. Podría mantenerse el volumen bajo para evitar sobrecarga, pero entonces el progreso no sería óptimo. A partir de cierto nivel de fuerza, seguir aumentando linealmente las cargas con el mismo entrenamiento producirá estancamientos.

Lo que proponemos en este caso es una rutina dividida, torso-pierna, con periodización ondulante, combinando días de trabajo de fuerza e hipertrofia cada semana. De esta manera optimizamos el descanso de cada grupo muscular y el progreso en las dos cualidades principales. Añadimos también algo de trabajo de asistencia adicional.

Variable	Novato	Intermedio
Complejidad del programa	Baja	Media
Velocidad de recuperación	Rápida	Media
Periodización	Lineal	Conjugada/Ondulante
Volumen necesario para progresar	Bajo	Medio

Frecuencia necesaria para progresar	Baja	Media
--	------	-------

Esto no quiere decir que una full-body no pueda funcionar para alguien en un nivel intermedio. Por ejemplo para personas que siguen otros tipos de entrenamiento o practican otros deportes y tienen pocos días para entrenar, una full-body bien estructurada permite mantener buen nivel de fuerza con poca inversión de tiempo.

A v a n z a d a

Por completitud mencionamos también el caso de una mujer avanzada, pero no lo tratamos en Guerrera Espartana. Una mujer avanzada debe dedicar mucho tiempo al entrenamiento para seguir progresando. Necesita un preparador que la conozca bien para programar adecuadamente los entrenamientos y hacer ajustes más finos y personalizados. La línea entre no hacer suficiente y sobreentrenar se vuelve muy fina.

Es alguien que está muy cerca de su potencial genético, pero lograr el 10% final requiere casi tanto esfuerzo como el 90% anterior. Salvo que seas una profesional o atleta de élite, no merece la pena.

Descanso

Hemos hecho mucho énfasis en el entrenamiento y todas sus variables asociadas. Pero al hablar del síndrome general de adaptación, vimos que después de la fase inicial de alarma (entrenamiento), debe llegar la fase de resistencia (mejora). Y esta fase se produce cuando descansas.

Muchas cuidan a la perfección la alimentación y el entrenamiento, pero no lograrán los resultados que esperan si ignoran el tercer pilar: el descanso. Y al hablar de descanso nos referimos realmente a tres componentes que revisaremos a continuación:

- Descanso de grupos musculares entre sesiones, o dicho de otra manera, frecuencia de entrenamiento.
- Descarga, o introducción programada de períodos de menor intensidad.
- Sueño.

Frecuencia de entrenamiento

Hay muchas teorías y estudios con diferentes visiones. Desde el modelo minimalista tipo Heavy Duty (1-2 series por grupo muscular a la semana) hasta enfoques de levantamiento de alta frecuencia. La realidad es que no hay reglas universales, y la recuperación es también una habilidad entrenable. Aumenta tu frecuencia de entrenamiento de manera inteligente y tu cuerpo aprenderá a recuperarse más rápido y podrás entrenar más.

Pero este no es un libro para competidoras. No es un libro para mujeres que quieren pasar más tiempo en el gimnasio, sino para mujeres que quieren tener un mejor cuerpo, pero tener también una vida. La clave por tanto es optimizar el impacto de cada hora invertida. Algunas ideas generales para lograr esto:

- Volumen aproximado de 30-50 repeticiones por grupo muscular a la semana (series x repeticiones). En novatas será algo menor que en intermedias.

- Al menos dos días de descanso entre entrenamientos del mismo grupo muscular. Esto implicaría no trabajar el mismo músculo dos días seguidos.
- Adaptar la frecuencia al nivel. Como vimos, a medida que aumenta tu nivel aumenta la intensidad y puede que necesites algo más de tiempo para recuperar un grupo muscular que un principiante. En este caso dejar más de 48h tiene sentido.

D e s c a r g a

Entrenar con peso es duro. Tu cuerpo irá mejorando poco a poco, notarás el progreso cada semana, pero también se irá acumulando la fatiga. A partir de un punto, el progreso se detendrá, no porque hayas llegado a tu límite, sino por el cansancio acumulado. Llegado ese momento, el período de descanso entre entrenamientos no es suficiente. Tu cuerpo necesita un respiro algo más largo.

Hay muchas maneras de programar esta descarga. Una posibilidad es hacer una descarga cuando te estancas, o después de terminar cada fase de Guerrera Espartana (especialmente la II y la III) o quizá durante los días de tu menstruación donde te notas con menos energía. Una semana de descarga no es una semana de descanso. La idea es mantener las mismas sesiones de entrenamiento reduciendo las cargas que utilizas, por ejemplo al 50-60% de la semana anterior. Mantener los entrenamientos permite seguir mejorando la técnica y engrasando las articulaciones, pero con baja intensidad para facilitar la recuperación.

Cada 4-6 meses sí deberás tomarte un descanso completo de al menos una semana, incluso unas buenas vacaciones.

S u e ñ o

Hablamos en la primera parte de la importancia de mantener buenos niveles hormonales. Si tus hormonas están desajustadas, tus progresos

serán pobres, en el mejor de los casos. Y dormir es una de las mejores cosas que puedes hacer por tus hormonas:

- La actividad física adecuada estimula la hormona de crecimiento, pero ni el mejor entrenamiento se acerca a los niveles que se producen mientras duermes. Es durante la noche que se produce la regeneración del tejido destruido durante el entrenamiento.
- Si no duermes bien tus niveles de cortisol estarán más elevados, perjudicando el equilibrio entre las fases anabólicas y catabólicas.
- Un par de malas noches es suficiente para desajustar las hormonas que señalan saciedad, dificultando el control de tus comidas.
- Hay un aumento de la producción de hormonas sexuales femeninas mientras duermes. Dormir poco impacta directamente los niveles de estas hormonas.
- Un estudio comparaba los efectos de la misma dieta (hipocalórica) y plan de ejercicios en dos grupos. La única diferencia era que un grupo dormía 8.5 horas al día y el otro 5.5. El resultado fue que el primero perdió el doble de grasa y mantuvo el doble de músculo que el segundo grupo.

En resumen, dormir es una gran actividad anabólica. Aunque no todo el mundo necesita el mismo tiempo, intenta al menos dormir 7-8 horas cada noche.

Lee [este artículo](#) para mejorar tu sueño.

LOS MOVIMIENTOS

7

La vida require movimiento

Aristóteles

Hay miles de ejercicios que podríamos incluir, pero sólo unos pocos importan realmente. Queremos los mínimos movimientos posibles que trabajen todos tus músculos de la manera más eficiente. Tantos como sea necesario, pero tan pocos como sea posible.

Dentro de los que importan, los clasificaremos en dos grupos:

- **Básicos.** Como su nombre indica, son los ejercicios de máximo impacto. Cualquier buen programa de entrenamiento con pesas debe basarse en estos grandes movimientos. Representan movimientos naturales e involucran mucha musculatura. Traducción: funcionan.
- **Accesorios.** Estos ejercicios te ayudarán a progresar en los básicos, y complementan los anteriores utilizando rangos diferentes de movimiento, atacando los músculos desde otros ángulos e involucrando diferentes músculos estabilizadores. Hablamos tanto de ejercicios diferentes con barra como ejercicios con tu propio cuerpo (calistenia). Si tienes kettlebells o mancuernas, también podrás sacarles provecho.

Haremos a continuación un repaso rápido de cada ejercicio.

Ejercicios Básicos

Obligatoriamente debemos empezar por los básicos. Cada uno de ellos podría tener su propio libro, y de hecho hay libros escritos sobre cada uno de estos movimientos. Pero creo que si ves cien páginas para describir cada pequeño detalle de cada movimiento abandonarás antes de empezar.

Aplicaremos el principio de Pareto de nuevo. El 20% de las instrucciones te permitirán realizar el ejercicio con la técnica adecuada. Lo más importante es garantizar la seguridad, y en segundo lugar, la eficiencia. Para ello, veremos la técnica clásica de cada movimiento. A medida que ganas experiencia, puedes empezar a jugar con ciertas particularidades.

Las que han leído **Efecto*Kettlebell** verán que se repiten muchas de las instrucciones. Los principios básicos del movimiento humano son los mismos. Es una cuestión de intensidad (más o menos peso) y de realizar ciertos ajustes mecánicos para adaptarse a las características físicas del objeto que estamos moviendo.

Sentadilla

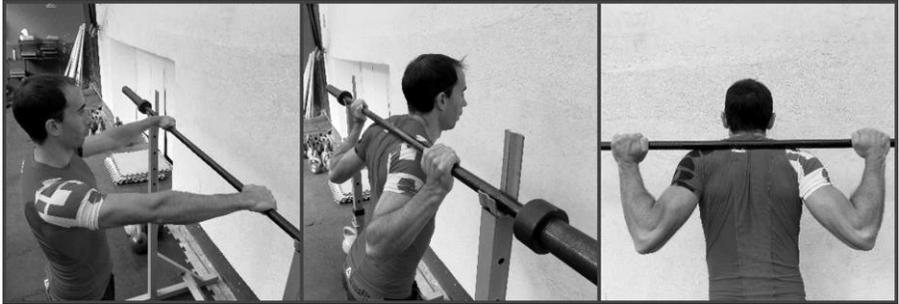
Empezamos por la sentadilla, para muchos el rey de todos los ejercicios, y una de las mejores formas de trabajar tus piernas.

Posición inicial

Todo empieza con la barra en el rack, ligeramente por debajo de los hombros. Es mucho mejor agacharse un poco para posicionarse bajo la barra que ponerse de puntillas para sacarla del rack.

Agarra la barra con ambas manos y mete tu cabeza por debajo, de tal manera que la barra se apoye sobre tus trapecios (nunca en el cuello). Junta los omoplatos (retracción escapular) para elevar la musculatura y evitar que la barra se te clave en la columna.

Las manos deben estar lo más cerca posible del cuerpo, según tu flexibilidad. Cuanto más cerca, más compacto estará todo tu torso y más fácilmente soportarás el peso de la barra. Con un agarre cerrado podrás también tensar más la espalda alta (donde se apoya la barra), creando una superficie sólida de apoyo.



En cuanto al agarre, hay varias opciones. Personalmente prefiero poner los pulgares por encima de la barra, junto con el resto de dedos, manteniendo las muñecas lo más rectas posibles, pensando en levantar los codos. De esta manera logras dos cosas importantes:

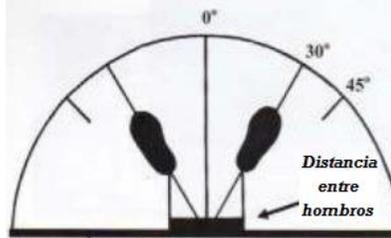
- Todo el peso de la barra se apoya sobre tu espalda, no sobre tus muñecas. Tu espalda puede soportar mucho peso, tus muñecas no.
- Al pensar en elevar los codos, tensas la parte superior de la espalda y llevas hacia atrás los hombros, robusteciendo la base de apoyo. Una advertencia: cuando algunas personas piensan en elevar los codos tienden a llevar el torso hacia adelante, no se trata de esto.

¿Lista para desafiar la maldita gravedad?

Desde esta posición, y con ambos pies bajo la barra, eleva el pecho, coge aire, tensa todo el core, fija la mirada en un punto en el suelo a 2-3 metros de ti y levanta la barra. Con la barra sobre tus hombros, da un paso hacia atrás, dos como máximo (no te fatigues paseando con la barra).

Antes de empezar el movimiento debes ajustar la posición de los pies. La posición ideal de los pies depende un poco de la anatomía de cada uno, debe resultarte cómoda. Si tus pies están muy juntos no dejan espacio

para que bajas lo suficiente. Si están muy separados será más difícil estabilizar el peso. Toma como referencia la distancia entre tus hombros o un poco más, con los pies mirando ligeramente hacia afuera, unos 30°.

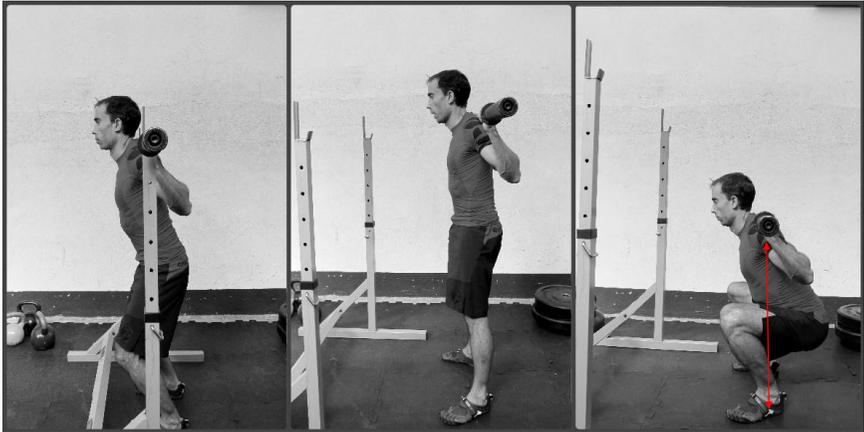


Movimiento

Ya tienes la barra sobre los hombros, la posición adecuada de los pies y la mirada fija en un punto. Es el momento de iniciar el movimiento:

- El movimiento arranca en la cadera, no en las rodillas. Lleva la cadera hacia atrás, como si te fueras a sentar.
- A medida que descienes, piensa en abrir las rodillas, que deberían viajar por encima de tus pies. Esto es **especialmente importante en las mujeres**, ya que por su anatomía tienden a llevar las rodillas hacia dentro. Abrirlas no sólo es más seguro para las rodillas, aumenta el reclutamiento de los glúteos. Doble beneficio. ¡Rodillas afuera!
- La barra debe moverse en una línea vertical, manteniéndose en todo momento sobre tus pies. Piensa en mantener el peso en los talones, nunca en la punta de los pies. Para lograr esto el torso no debe adelantarse excesivamente. Grábate desde un lado y verifica esto.
- Desciende al menos hasta que tus muslos estén paralelos al suelo, e idealmente, si tu movilidad lo permite, un poco más, hasta que tu cadera quede ligeramente por debajo de tu rodilla.
- Desde esta posición final, debes revertir el movimiento.
- Piensa en levantar la cadera de manera vertical, sin desplazamiento hacia adelante.
- El torso se mantiene lo más recto posible, con el pecho elevado, y los hombros subiendo a la misma velocidad que la cadera. Un problema típico es que se levanta la cadera pero el torso se queda abajo, lo que pone demasiada tensión en la espalda baja.
- El cuello debe mantenerse en posición neutral, alineado con la espalda, manteniendo la mirada fija en un punto, a pocos metros de ti.

- Al regresar a la posición final extiende completamente las rodillas y la cadera. No vuelvas a bajar antes de finalizar completamente el movimiento.



Respiración

Antes de iniciar el descenso, toma una bocanada de aire, rellenando tus pulmones, y aguanta la respiración durante la bajada. Esto ayuda a mantener el torso firme, protegiendo la espalda. No sueltes el aire cuando estás abajo o perderás soporte. Si puedes, aguanta hasta el final, o vete soltando el aire a medida que subes.

Repite el proceso en cada repetición. Si estás muy cansada, puedes respirar unas cuantas veces en la posición inicial antes de ir a por la siguiente repetición.

Seguridad

Algunos aspectos importantes para evitar lesiones:

- Si tu movilidad de cadera o tobillos es limitada, mejórala antes de empezar a subir mucho el peso.
- No permitas que las rodillas colapsen hacia adentro. Piensa en empujarlas hacia afuera.
- No intentes bajar más de paralelo si no tienes suficiente flexibilidad. Evita el “butt-wink” (**detalle**).

- No hagas sentadillas delante del espejo. Si el espejo está delante te obliga a levantar la cabeza, rompiendo la posición neutral del cuello, y no te dará realmente sentido de profundidad. Si está al lado, peor todavía, tendrías que torcer el cuello para verte. Grábate mejor en video y observa tu técnica después. El objetivo final es desarrollar el sentido kinestésico para saber (sin ver) cuando llegas a la profundidad necesaria.
- Para hacer sentadilla con seguridad es importante que tengas un ayudante o una jaula de potencia. No quieres quedarte sin energía debajo de una barra cargada.

Ver video

Peso muerto

Ningún ejercicio involucra tanta musculatura como el peso muerto. Los efectos secundarios están demostrados:

- Construye músculo como ningún otro movimiento.
- Después de una dura serie tu alma deja el cuerpo durante unos momentos. Bueno, en realidad no está demostrado, pero la sensación es parecida.

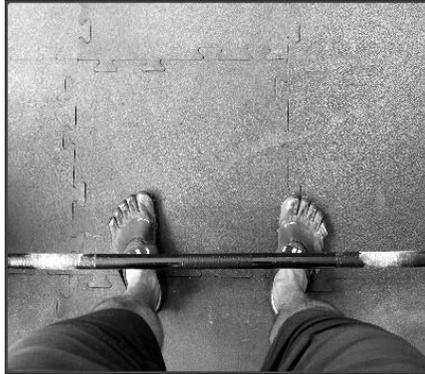
Técnicamente el peso muerto es un ejercicio sencillo, pero también es sencillo hacerlo mal. Y un peso muerto mal hecho es peligroso. Presta atención a las instrucciones.

Posición inicial

La barra empieza en el suelo. Si utilizas discos estándar de 20 Kg, la altura es la adecuada, con la barra a la mitad de tu espinilla. Si tus discos son más pequeños o todavía no puedes mover tanto peso, utiliza bloques (o los soportes de la jaula, si tienes) para elevar la barra.

Coloca los pies debajo de la barra, dejando unos 5 cm de separación entre la barra y tus piernas. Necesitarás ese espacio para doblar las rodillas. La separación entre los pies es algo menor que en la sentadilla. Deberían estar más o menos debajo de la cadera, y las puntas

ligeramente abiertas (también menos que en la sentadilla). Una forma sencilla de identificar la posición adecuada es imaginar cómo pondrías los pies para saltar lo más alto posible (generar máxima potencia). Esa debería ser la posición que utilices.



Lleva la cadera hacia atrás, flexiona las rodillas y agarra la barra con ambas manos, por afuera de tus piernas, con tus pulgares casi tocándolas. En este punto la barra debe estar en contacto con tus piernas, y se mantendrá pegada al cuerpo (o casi) durante todo el movimiento.

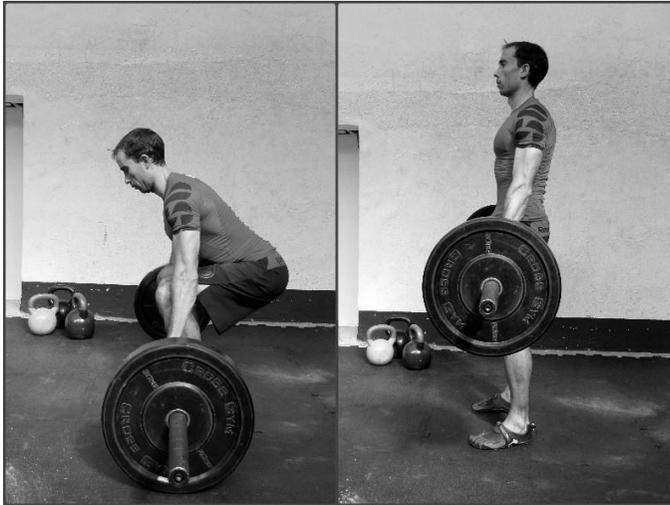
Desde esta posición, eleva el pecho y endereza la espalda, que debería mantener su curvatura lumbar natural, manteniendo los hombros ligeramente adelantados respecto a la barra. Junta los omoplatos (retracción escapular).

Movimiento

Respira profundamente, y empieza a tirar, considerando los siguientes pasos:

- Para iniciar el movimiento empieza enderezando un poco las rodillas (llevándolas hacia atrás), manteniendo la barra pegada a las piernas, a la vez que subes el torso, elevando la barra.
- Cuando la barra supera la altura de las rodillas desplaza la cadera hacia adelante.

- Los músculos de la espalda deben trabajar durante todo el recorrido, para mantener la espalda recta y asegurar que toda la fuerza se transfiera a la barra.
- Los brazos no tiran de la barra, simplemente la sujetan.
- En la posición final debes abrir completamente la cadera, estando también las piernas totalmente rectas.
- Desde la posición final, baja la barra con el movimiento inverso: desplaza hacia atrás la cadera, siempre con la espalda recta, y cuando la barra llegue a las rodillas, dóblalas para que la barra se apoye en el suelo, antes de iniciar la siguiente repetición.

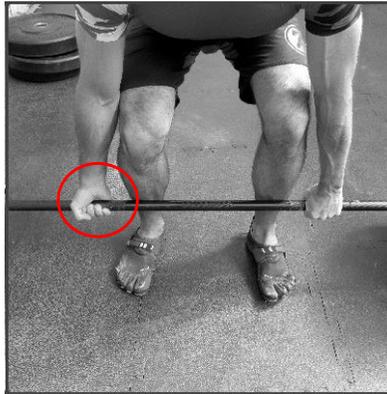


El agarre

El factor limitante muchas veces a la hora de progresar con más peso son las manos, es decir, la fuerza de agarre. Algunos consejos para superar esta limitación:

- Agarra la barra lo más cerca posible de los dedos, y no en el medio de la palma. Esto evita que la barra ruede y se te haga más difícil sujetarla.
- Aprieta la barra lo más fuerte que puedas, hasta que los nudillos se pongan blancos. Esto no sólo evita que se mueva la barra durante el ejercicio, también es un constructor de fuerza de agarre en sí mismo.

- Utiliza un agarre mixto, con una mano en supino y la otra en prono. Con un agarre normal tienes 8 dedos por delante de la barra y solo dos (los pulgares) por detrás. Cuando el peso aumenta, son los pulgares los que empiezan a ceder. Con un agarre mixto tienes 5 dedos en cada lado, y es más fácil aguantar la barra. Para evitar desequilibrios musculares, intercambia las manos con frecuencia, y utiliza este agarre sólo cuando no puedas levantar el peso con el agarre normal.



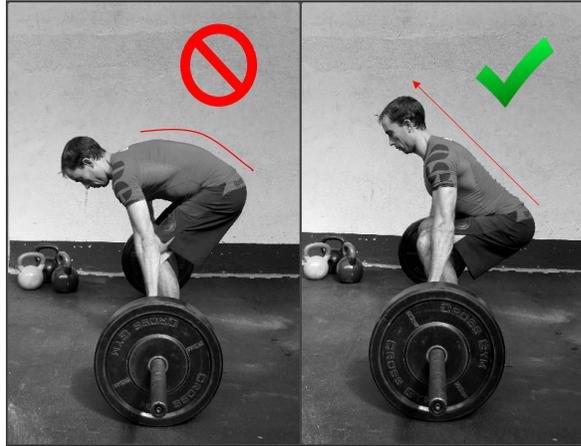
- De vez en cuando, aguanta en la posición final del peso muerto (cuerpo vertical y brazos estirados sujetando la barra) 5-10 segundos, para desarrollar mayor fuerza de agarre en las manos.

Otros aspectos

Algunas recomendaciones adicionales:

- El peso del cuerpo debe soportarse sobre los talones, nunca sobre la parte delantera del pie.
- La barra debe viajar siempre en una línea vertical, lo más cerca del cuerpo posible, incluso tocándolo ligeramente, tanto en la subida como en la bajada.
- No utilices mucho peso al principio, céntrate en practicar la técnica. Grábate en video si puedes y corrige tu forma antes de cargar demasiado la barra.
- No dobles la espalda. Lo dije varias veces y lo repito. Puedes hacer muchas cosas mal en el peso muerto y no pasará nada, pero encorvar la espalda no es una de ellas. Tus probabilidades de lesión se disparan

si no corriges esto. Mantén la espalda recta y tensa, el pecho hacia el frente y el cuello en posición neutral.



- No sueltes el peso desde la posición final, regrésalo al suelo de manera controlada.
- Respira profundamente en la posición inicial, llenando tus pulmones de aire y aguantando la respiración durante la subida, manteniendo tus abdominales y espalda tensa (como un bloque). Esta técnica ayuda a mantener la espalda recta, protegiendo la columna vertebral.
- No utilices calzado con talón, ni con suela blanda, ni con cámara de aire, sólo conseguirás desestabilizarte.

[Ver video](#)

Nota: si quieres hacer más énfasis en los glúteos, puedes utilizar el **deadlift sumo**, donde abres más las piernas. En cualquier caso, Guerrera Espartana incluye bastante entrenamiento de glúteos.



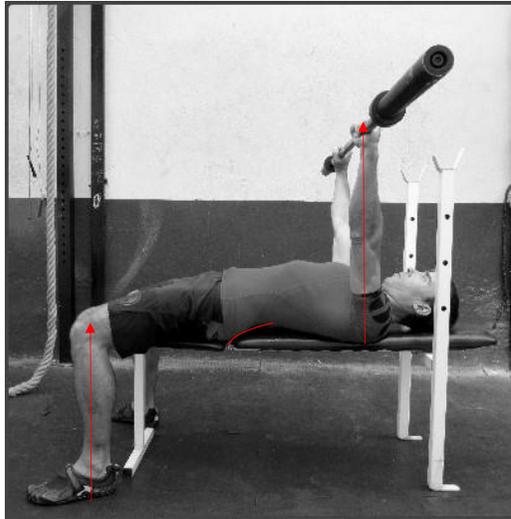
Press de Banca

La mayoría de mujeres no han hecho un press de banca en su vida ni les interesa. Lo asocian con un exceso de testosterona. El típico ejercicio de hombres. Es un error.

Para empezar, es un gran ejercicio para desarrollar fuerza en el cuerpo superior. Además, te dará unos tríceps bonitos y fortalecerá la musculatura pectoral, dando mejor soporte a tus pechos.

Veamos los elementos principales que debes considerar para mejorar tu técnica:

- Túmbate en el banco, con la espalda torácica firmemente apoyada en el banco, y una curvatura lumbar natural. No arquees en exceso la espalda durante el ejercicio.
- Con la barra en el rack, tu frente debería estar aproximadamente bajo la barra, por lo que tendrás que retrasar ligeramente los brazos para coger la barra.
- Pon los pies en el suelo, con las plantas completamente apoyadas, y las pantorrillas cercanas a la vertical.
- Desde esta postura, agarra la barra, utilizando una distancia entre las manos de 55-70 centímetros (dependiendo de tu anatomía), medida entre los dedos índices. Un agarre más abierto hace que la barra viaje menos distancia y los codos se estiren completamente antes, reduciendo el trabajo de los tríceps y poniendo más énfasis en pectorales y deltoides. Un agarre estrecho trabaja más los tríceps. Como norma general, yo recomiendo un agarre intermedio.
- Los hombros deben permanecer hacia atrás y hacia abajo durante todo el ejercicio (retracción escapular). Piensa en juntar los omoplatos. Esto no sólo disminuye enormemente la posibilidad de lesión, sino que genera una superficie estable sobre la que empujar.
- Apretando la barra con fuerza, sácala del rack, empujando primero hacia arriba para bloquear los codos. Manteniendo los brazos completamente estirados y los codos bloqueados, sitúa la barra sobre el pecho, formando los brazos un ángulo recto con el resto del cuerpo.



- Mira hacia arriba y busca un punto de referencia en el techo, donde permanecerá tu mirada todo el tiempo. Nunca sigas la barra con la mirada. El punto de referencia te dice si estás siendo consistente en el punto en el que terminas el ejercicio. Si miras la barra pierdes esta referencia. Haz que la barra llegue al mismo punto final en cada repetición, con los brazos completamente estirados.
- El antebrazo debe estar siempre totalmente vertical. Esta es la mejor manera de vencer la gravedad, que opera siempre en la vertical. No dejes que la barra doble tus muñecas, la barra debe estar directamente encima de los antebrazos.
- El húmero debe formar un ángulo de unos 45° con el cuerpo. Al mantener los antebrazos verticales, este ángulo determina el punto en el que la barra toca tu cuerpo, que debería ser entre la mitad del pecho y el final del esternón. Cuanto más separes los codos del cuerpo, más estrés pones en los hombros y más se acerca la barra a la garganta. Y al contrario, si pegas demasiado los codos limitas el trabajo que hacen los pectorales. Busca el equilibrio. Lo más importante es que este ángulo se mantenga constante durante todo el movimiento, lo que se logra con el rol estabilizador del deltoides y el dorsal, que deben ejercer fuerzas iguales y opuestas. Cuando estas fuerzas se desequilibran y el codo se mueve sin control en la subida y bajada de la barra, empiezan los problemas de hombro. Recuerda: los hombros

hacia atrás, contra el banco, moviéndose lo menos posible. Lo que se mueven son los codos.



- Baja la barra hasta que toque ligeramente el pecho y empújala con explosividad hasta que llegue al punto de referencia que determinaste previamente.
- Aprovecha la elasticidad muscular producida por la contracción en la bajada para ayudarte en la subida. Es decir, no detengas completamente la barra en la posición final, pero tampoco rebotes la barra en tu esternón. El objetivo es utilizar la energía elástica acumulada en la contracción muscular, no partirte las costillas. Piensa en tocar la camisa con la barra, no el pecho.
- Cuando termines, bloquea de nuevo los codos antes de llevar la barra hacia atrás, de vuelta al rack.

¿Media repetición?

Hay bastante división de opiniones sobre la conveniencia de bajar la barra hasta el pecho. Muchos entrenadores recomiendan bajar hasta la mitad, con el argumento de que los pectorales contribuyen poco al movimiento pasado ese punto.

Pero el objetivo no es desarrollar el pecho de manera aislada, queremos realmente trabajar todos los músculos y articulaciones posibles a lo largo de su rango de movimiento natural, coordinando la activación de unos músculos cuando otros dejan de contribuir. Esta es la belleza de los ejercicios compuestos compuestos, y es la mejor manera de lograr fuerza funcional, en todo el rango de movimiento.

Recomendar la media repetición a los principiantes es una mala forma de enseñar el movimiento. Si vas subiendo el peso a costa de reducir el rango de movimiento te estás haciendo trampa.

Otros argumentan que no se debe bajar la barra completamente porque en la posición final del movimiento (barra pegada al pecho) el deltoides anterior sufre demasiado (músculo distendido, poca capacidad de empuje, poco aporte de los pectorales...) y puede lesionarse. Este argumento puede ser válido, pero si progresas poco a poco y utilizas la técnica adecuada, el riesgo es bajo, y el beneficio elevado.

Instrucciones de seguridad

Pocos ejercicios compuestos han generado más lesiones que el press de banca. La mayoría de ellas podrían haberse evitado respetando ciertas normas básicas de seguridad:

- **Empieza con la barra vacía**, tanto si es la primera vez que levantas peso como si estás calentando para romper un record personal.
- ¿Quieres evitar morir aplastado? **Rodea la barra con el pulgar**, no hagas como Arnold. Es probablemente el hábito más peligroso que puedes adquirir.



- **Piensa en “partir la barra”**, rotando los brazos como si quisieras doblar la barra para que los discos se movieran hacia adelante. Este gesto sitúa los hombros en una posición estable (recuerda también

‘juntar’ los omoplatos) e involucra más los dorsales, que ayudan a controlar los codos durante el movimiento.

- **Entrena con un compañero o compañera**, sobre todo para ayudarte a sacar la barra si cargas mucho peso y estar atento si llegas al fallo muscular. Si estás sola y te fallan las fuerzas, no entres en pánico. Baja la barra al pecho y hazla rodar hacia tu cadera. Si tienes jaula de seguridad utilízala. Coloca los soportes justo por encima del pecho, y eleva un poco el pecho al hacer el movimiento. De esta manera, si te quedas atrapado en la bajada, bajas el pecho y la barra se sujetará en los soportes. Sólo tu orgullo se verá dañado.
- **No uses los cierres o pinzas para fijar los discos** si no tienes jaula de seguridad. Si te ves muy forzada, simplemente inclina la barra hacia un lado y deja que el peso se deslice. Es preferible un agujero en el suelo que morir ahogada.
- **No uses la cabeza.** Ayuda pensar en empujar el banco con la espalda, y no solo la barra con los brazos. Pero algunos llevan el consejo al extremo y empujan también con la cabeza. Es tentador usar cualquier ayuda cuando levantas mucho peso, pero he visto más de una lesión de cervicales por este motivo.
- Como expliqué previamente, al tumbarte en el banco la barra debería quedar aproximadamente encima de tu frente, por lo que debe viajar por encima de tu cabeza y garganta tanto al principio del ejercicio como al final, para regresar al rack. Durante ambos trayectos, es de vital importancia (literalmente) que mantengas las articulaciones de los codos bloqueadas. Mucha gente saca la barra del rack con los codos doblados y los estira por el camino. Este mal hábito puede salirte caro.
- **Mantén los pies en el suelo, firmemente apoyados, y no los subas al banco**, ya que pierdes estabilidad. No sólo es más seguro, sino que empujar los pies los contra el suelo ayuda a generar más fuerza, involucrando también el cuerpo inferior. ¿Tienes las patas cortas? Pon discos en el suelo hasta que puedas apoyar completamente la planta del pie.

[Ver video](#)

Press militar

Lo ideal es que cuentes con un rack para empezar el movimiento con la barra a la altura adecuada. Si no tienes rack, debes empezar con un clean (pronto hablaremos de él) para llevar la barra desde el suelo hasta la posición de inicio, a la altura de tus clavículas.

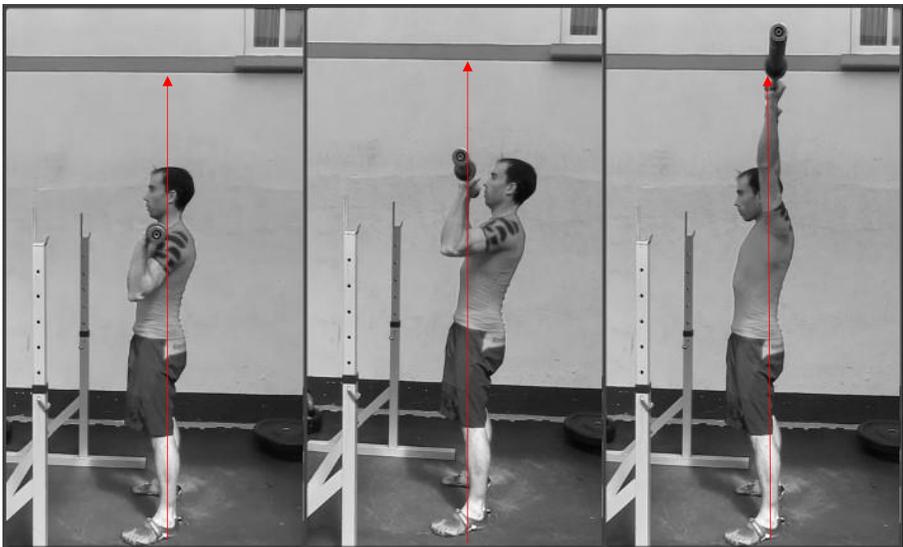
Bien tomando la barra del rack o mediante un clean, debes asegurar una buena posición de inicio, cumpliendo los siguientes criterios:

- **Barra a la altura de las clavículas**, apoyada en la parte anterior de los deltoides. Si tienes poca flexibilidad esto te resultará difícil al principio, pero debes trabajarlo para evitar fatigarte en exceso al sujetar todo el peso únicamente con los brazos.
- **Manos un poco más abiertas que los hombros**, asegurando que la barra queda apoyada en el talón de la mano, cerca del antebrazo, no sobre los nudillos o los dedos. De esta manera mejoras el agarre y transmites más fuerza a la barra.
- **Codos ligeramente adelantados respecto a la barra**, con los antebrazos perpendiculares al suelo. Esto facilita que la trayectoria de la barra sea completamente vertical.
- **Pies firmemente plantados en el suelo**, a la altura de las caderas. A veces se habla de press militar estricto cuando se juntan los talones de los pies, pero de momento no es relevante, mejor asegura que no te falle el equilibrio.
- **Concentra la mirada en un punto directamente en frente de ti, a la altura de los ojos**, y mantén la vista en ese punto durante todo el movimiento.
- Estamos casi listos para el despegue, pero antes **tensa la parte superior de la espalda**, juntando también los omoplatos (lo que equivale a levantar el pecho ligeramente) y **respira profundamente** para llenar la caja torácica de aire. Esto ayuda a crear una base sólida sobre la que empujar, y protege la columna.
- **Empuja la barra hacia arriba haciendo que siga una línea lo más vertical posible** al suelo, hasta que tus brazos estén completamente estirados y los codos bloqueados. Debes también hacer aquí una

especie de encogimiento de hombros, involucrando los trapecios para estabilizar el peso, lo que llamamos 'hombros activos'.

- En esta posición final, y visto desde un lado, **la barra, hombros, caderas y pies deberían estar alineados**.
- Puedes ir soltando el aire a medida que sube la barra o aguantar la respiración durante todo el movimiento.

Sólo un pequeño detalle cuando hablamos de subir la barra lo más recta posible: tu cabeza está en el medio. Debemos librarnos de ella. Justo cuando empiezas a hacer fuerza para levantar la barra debes tensar los glúteos y llevar ligeramente el torso hacia atrás, lo suficiente para que la barra suba en línea recta (recuerda mantener la vista al frente).



Nunca intentes rodear la cabeza con la barra, ni hiperextender la espalda para apartar la cabeza. La barra debe pasar muy cerca de tu cara, idealmente sin golpearte la nariz. Si ocurre, no te preocupes, es lo que se llama un error autocorrectivo. Sólo lo cometes una vez.

Inmediatamente después de que la barra supera tu cabeza, enderézate completamente para ponerte de nuevo bajo la barra. Importante: tú te colocas bajo la barra, la barra no se desplaza hacia atrás para ponerse sobre tu cabeza. Distinción sutil, pero importante. Enderezar en este momento el cuerpo ayuda también a completar la fase final del ejercicio.

Desde la posición final, el movimiento es exactamente el inverso para bajar la barra. A medida que la barra desciende inclina ligeramente hacia atrás el torso, apartando tu cabeza, y justo cuando la barra va a tocar los hombros flexiona levemente las rodillas para amortiguar el impacto.

[Ver video](#)

Clean

Es raro ver a alguien haciendo sentadilla o peso muerto en el gimnasio. Pero mucho más raro es ver un levantamiento olímpico, como el clean o el snatch.

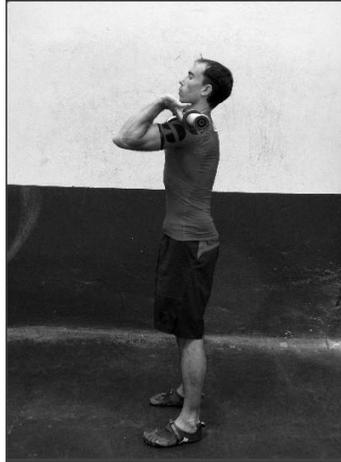
Los movimientos olímpicos no pueden hacerse despacio. El objetivo que persiguen por tanto está claro: potencia. La complejidad técnica de movimientos como el snatch o clean&jerk hace poco recomendable practicarlos sin un entrenador, y están fuera del alcance de Guerrera Espartana. Pero el clean, siendo más técnico que todos los levantamientos que hemos visto hasta ahora, es el movimiento olímpico más sencillo, y por eso nos centramos en él.

El clean es un poderoso ejercicio. Te enseña a mover peso a máxima velocidad. Esta velocidad activa de manera inmediata las fibras tipo IIb, las principales responsables de la hipertrofia.

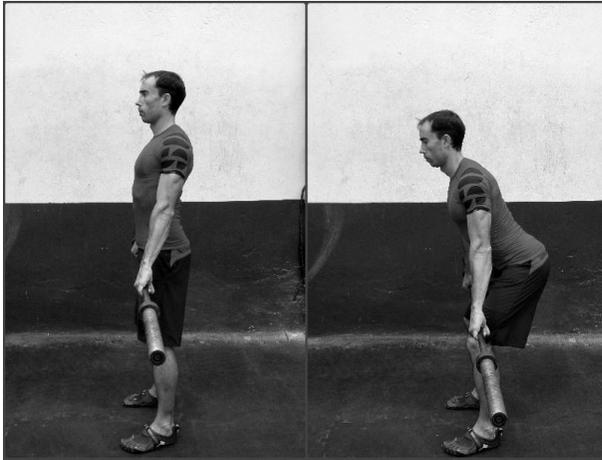
Hay diferentes tipos de clean. Nos centraremos en el llamado power clean, donde la barra empieza en el suelo.

La mejor manera de aprender el clean es de arriba hacia abajo. La posición final del clean, con la barra apoyada sobre la parte anterior de los deltoides, se denomina posición de rack. La clave para un buen rack son los codos, que deberían estar elevados, mirando al frente, con los húmeros paralelos al suelo. Esta posición te puede resultar difícil si tienes poca flexibilidad en las muñecas y/o tríceps. Si es tu caso, trabaja este aspecto, y prueba a utilizar un agarre un poco más abierto para facilitar la posición (la anatomía de cada uno también influye). Es muy importante

que sean los hombros y no las manos los que sujeten la barra. Las manos sólo mantienen la posición. Si sientes que la barra te ahoga ligeramente, es señal de que está bien colocada. Si te molesta, lleve un poco hacia atrás la barbilla.



Una vez que te sientes cómoda con la posición de rack, empieza a practicar la posición intermedia, la llamada posición “hang” (ya que la barra cuelga de tus brazos), donde mantienes el cuerpo recto y los brazos totalmente estirados. Desde aquí lleva la cadera hacia atrás, dejando que la barra se deslice por tus piernas hasta que se sitúe en la mitad del muslo, en contacto con las piernas, con los brazos totalmente estirados, manteniendo la espalda recta y el pecho elevado. Los hombros deben estar ligeramente adelantados a la barra. Esta posición es denominada “jumping position” o “de salto”.



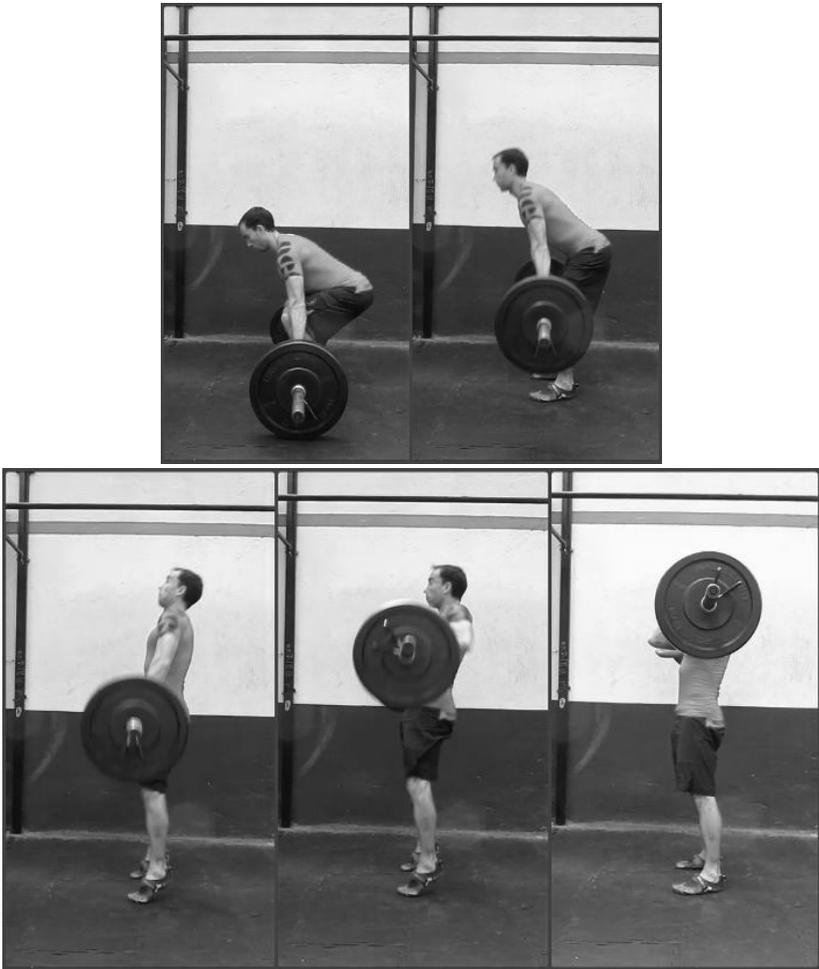
Recibe este nombre porque la mecánica para elevar la barra desde esta posición es similar a un salto. El clean no es un ejercicio de brazos. Se trata de aprovechar la fuerza de tu tren inferior y cadera para explotar, como si fueras a dar un salto. Una forma de notar la sensación es saltando desde esta postura, haciendo que tus talones se despeguen del suelo, pero no las puntas de tus pies. No hagas fuerza con los brazos. Debes notar cómo la barra se eleva con la inercia, lo que eleva también tus hombros.

Después de experimentar con el salto unas cuantas veces sin involucrar los brazos, úsalos ahora para completar el movimiento, llevando la barra a la posición de rack. La barra debería mantenerse en todo momento cerca del cuerpo. A medida que mejoras tu técnica, irás añadiendo peso. Al aumentar el peso, la barra se elevará menos con el impulso inicial, lo que te obligará a agacharte para recibir la barra a una altura menor.

Veamos ya el movimiento completo, desde el suelo:

- La primera parte del movimiento es igual a un peso muerto, que ya conoces, y consiste en llevar la barra por encima de las rodillas, hasta la posición de salto. La única diferencia es que el agarre debería ser un poco más abierto para dejar más espacio a la rotación de codos en la fase final del movimiento. Experimenta para ver cómo te sientes más cómoda.

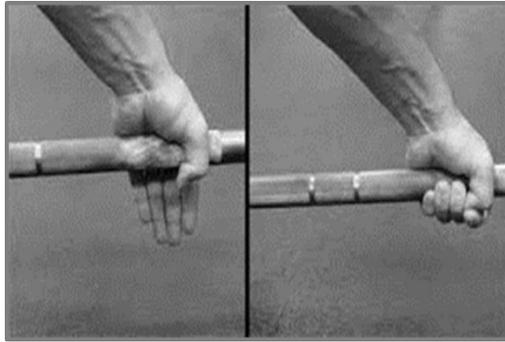
- Una vez en la posición de salto, con la barra tocando los muslos, abres violentamente la cadera para lanzar la barra hacia arriba, sin doblar los codos.
- Inmediatamente después de que has abierto completamente la cadera empiezas a tirar con los brazos (nunca antes), encogiendo también los hombros (trapecios), y rotas los codos rápidamente para que la barra se sitúe en la posición de rack. En cuanto doblas los codos para tirar con los brazos desactivas el poder de las piernas y caderas, por eso debes empezar a doblarlos después de abrir completamente la cadera.
- En función del peso de la barra y la elevación que logre, tendrás que agacharte para recibirla. Lo normal es bajar hasta media sentadilla. En el caso de máximo peso, tendrás que agacharte completamente, como en una sentadilla profunda. En este caso, es recomendable que cambies la posición de los pies antes de recibir la barra, aumentando la separación entre ellas con un movimiento muy rápido justo después de abrir completamente la cadera. Este movimiento no es fácil de aprender y no entramos más en detalle en el programa.
- Un efecto derivado del punto anterior, es que no es recomendable recibir la barra con las piernas rectas, incluso si has generado suficiente fuerza para subir la barra hasta la posición de rack sin agacharte. Doblar ligeramente las rodillas amortigua la recepción.
- Desde la posición de rack, debes regresar la barra al suelo. Intentar bajarla directamente puede ser lesivo para la espalda. La manera correcta es utilizando la posición de salto como punto intermedio. Pero tampoco debes dejarla caer sobre los muslos (prueba y entenderás por qué), sino que debes utilizar los trapecios y brazos para desacelerarla a medida que baja, utilizando la trayectoria y movimiento inversos que en la subida. Después de tocar los muslos la regresas al suelo como en la fase final de un peso muerto.



[Ver video](#)

El agarre gancho

Una vez que te sientas cómoda con la técnica del ejercicio, puedes empezar a practicar el llamado “agarre gancho”. Consiste en colocar el dedo índice por encima del pulgar, lo que te permitirá soportar pesos mayores sin forzar tanto la fuerza de agarre. Esto libera tensión sobre los antebrazos, y facilita también la rotación de codos en la fase final del movimiento.



En muchos casos, especialmente por falta de flexibilidad, deberás deshacer el agarre gancho en la posición de rack, retomándolo de nuevo al principio de cada repetición.

Problemas típicos

El clean es técnicamente el movimiento más complejo de todos los que incluye el programa. Hay múltiples variantes y discrepancias en algunos aspectos menores entre expertos. Mi recomendación es que no te preocupes demasiado de los detalles. Cuida los aspectos principales de la técnica y estarás bien. Menciono simplemente algunos problemas típicos a los que debes prestar atención:

- El clean es un movimiento fluido. No deben apreciarse separaciones entre las tres fases principales: levantamiento del suelo, posición de salto y posición de rack. La velocidad aumenta progresivamente, siendo la primera fase la más lenta y la última la más rápida.
- Mucha gente dobla los brazos durante las dos primeras fases del movimiento, lo que genera enormes fugas de potencia. Recuerda que todo el trabajo duro lo realizan las piernas y cadera. Los brazos deben mantenerse rectos para optimizar la transferencia de la fuerza generada a la barra, y sólo se doblan al final para llevar la barra a la posición final de rack.
- Otro problema habitual es no involucrar los trapecios en la fase final del tirón, antes de doblar los brazos. Los trapecios ayudan a elevar la barra y a mantenerla cerca del cuerpo, el siguiente problema que analizamos.

- La barra debe permanecer cerca del cuerpo en todo momento. Antes de iniciar el salto la barra debe estar tocando el cuerpo.
- El último problema típico es recibir la barra en la posición de rack, pero con los codos apuntando al suelo, en vez de al frente. Puede ser falta de atención, limitaciones de movilidad, un agarre muy estrecho o una combinación. Pasa tiempo en esta posición de rack, hasta que la sientas natural.

Hip Thrust

Hemos hecho énfasis en la importancia de los glúteos. No sólo por el poderoso atractivo de unos glúteos elevados y definidos, sino por salud.

Fruto de usar tacones elevados y entrenar de manera incorrecta en el gimnasio, las mujeres suelen tener una marcada dominancia de cuádriceps. Dicho de otra manera, los cuádriceps son más fuertes que la parte trasera del muslo, donde están los isquiotibiales (o isquiosurales). Esto, junto con el valgo de rodilla (también más frecuente en las mujeres) explica en gran parte por qué las mujeres deportistas tienen una tasa de lesiones de rodilla más elevada que los hombres.

Las sentadillas son un gran ejercicio, pero hacen más énfasis en los cuádriceps. Además, la mujer tiene menos fuerza en el torso, lo que hace que sea muchas veces la capacidad de sujetar la barra el factor limitante, y no podrá aumentar la carga lo suficiente para estresar de manera adecuada los glúteos.

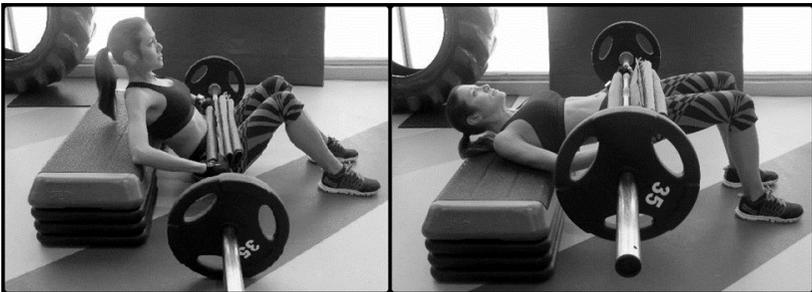
¿Cuál es la solución? El hip thrust. Es la mejor forma de trabajar directamente tus glúteos por varios motivos:

- Técnica sencilla, que te permite concentrarte más en la activación de los glúteos.
- Mientras que en la sentadilla el músculo está estirado en la posición final, en el hip thrust está contraído.
- Posición estable, que permite llevar la cadera a su máximo rango de movimiento para maximizar la activación muscular.

- Barra soportada directamente sobre los glúteos, obligándoles a realizar el máximo trabajo.

Veamos la técnica:

- Siéntate en el suelo, apoyando la espalda contra una superficie elevada. Puede ser un banco, un step de aeróbics... No es tan relevante la altura exacta, pero debería estar por debajo de tus axilas.
- Los pies deberían tener una separación similar a tu cadera o un poco mayor, totalmente plantados en el suelo, mirando al frente o ligeramente hacia fuera.
- Ajusta la barra sobre tu cadera, a la altura de tu hueso púbico. Debes mantenerla fija usando tus manos. No dejes que ruede.
- Sujutando la barra con las manos, eleva la cadera todo lo que puedas, manteniendo el peso en los talones. Los talones no se despegan del suelo.
- Las pantorrillas se mantienen cercanas a la vertical durante todo el movimiento, y las rodillas no deben moverse hacia dentro.
- Mantén el torso neutro, sin “mostrar las costillas”. Tensa los abdominales. La cadera no puede quedar más abajo que el torso.
- En la posición final, con el torso y la cadera formando un bloque, mantén la contracción al menos un segundo antes de bajar.
- Desciende manteniendo en todo momento la tensión muscular, no te dejes caer.



Otras recomendaciones:

- No empujes la espalda contra el banco o este se desplazará hacia atrás. Debes pensar en rodear la espalda con el banco, de tal manera que en la posición final la parte superior de tu espalda estará paralela al suelo y apoyada sobre el banco (si la superficie es más baja la cadera quedará un poco por encima de la cabeza). De todas maneras, asegúrate que el banco (o superficie que utilices) no se desplace, usando pesas si es necesario para fijarla.
- Utiliza protección, como una toalla enrollada o mat de yoga, para evitar que la barra se te clave en la pelvis.
- En la posición final debes extender completamente la cadera. Si no puedes, estás usando mucho peso.
- Conecta mentalmente con tus glúteos. Debes notar su activación.
- Inspira antes de empezar el movimiento. De esta manera aumentas la tensión intraabdominal. Tu torso debe mantenerse como un bloque. Tu cadera no debe quedarse abajo.
- El cuello debe mantenerse neutral, alineado con el torso. No mires hacia la barra.
- Es normal que al principio no notes el trabajo en los glúteos. Practica todo lo que puedas con poco peso, intentando activar los glúteos. Poco a poco sentirás su activación.

Controlar y fortalecer tus glúteos no sólo los hará más bonitos, mejorará también tu postura en el día a día y reducirá el riesgo de desarrollar problemas de espalda. ¡Todo son ventajas!

[Ver video](#)

Levantamiento de cadera con barra o Glute Bridge

Aunque le damos otro nombre para diferenciarlo, no deja de ser un hip thrust con los hombros apoyados en el suelo en vez de sobre una superficie elevada.

Tiene el inconveniente de reducir el rango de movimiento, pero en contrapartida te da más estabilidad y te permite mover más peso, y por tanto generar mayor tensión muscular, un factor clave para desarrollar un buen trasero. Por este motivo utilizaremos ambos en el programa.



Este ejercicio es muy interesante para mujeres que sufren dolores de espalda baja. Te enseña a utilizar los glúteos en vez de la espalda baja para extender la cadera. Es importante que la espalda baja se mantenga en posición neutra durante el ejercicio.

[Ver video](#)

Ejercicios Accesorios

El objetivo principal de los ejercicios de asistencia o accesorios es mejorar los básicos. Muchos acostumbrados a rutinas interminables en el gimnasio sienten que han hecho poco. Pero recuerda que más no es mejor. No midas los resultados por el esfuerzo, sino por el progreso. No hagas un ejercicio “porque sí”, debe tener un objetivo concreto. A veces es más importante lo que eliminas que lo que añades.

Utilizaremos como ejercicios accesorios tanto movimientos con barra como ejercicios corporales.

Sentadilla Frontal

La técnica tiene muchas similitudes con la sentadilla normal (trasera), pero también suficientes diferencias como para no recomendar que la practiques al principio, evitando “interferencias”. Por eso no introducimos este ejercicio hasta la Fase III.

La ventaja de la sentadilla frontal es que en muchos casos es un movimiento más funcional, con más aplicabilidad en la vida real, ya que a la hora de cargar (o descargar) objetos pesados solemos hacerlo sujetando el peso en nuestro pecho, no echándolo a la espalda.

Para empezar a practicar la sentadilla frontal debes dominar la posición de rack, que explicamos en el clean. Esta es la forma en la que sujetarás la barra durante todo el movimiento. Si tu clean no es cómodo, no podrás hacer sentadillas frontales de manera eficiente. Estos dos ejercicios, clean y sentadilla frontal, se retroalimentan. Para hacer cleans pesados, deberás agacharte para recibir la barra con las rodillas muy flexionadas. Y esto es precisamente una sentadilla frontal.

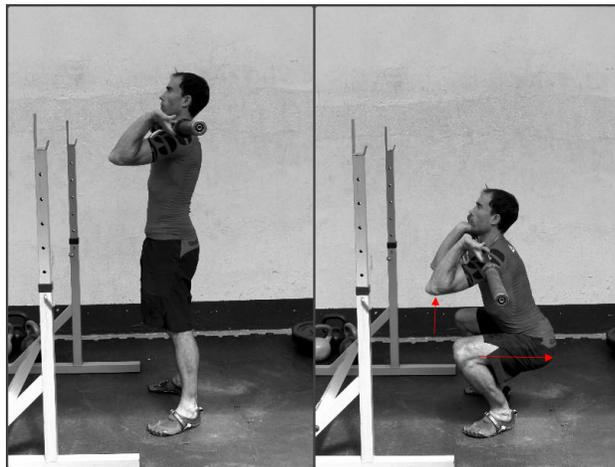
La colocación de la barra hace que la musculatura del core deba trabajar muy duro para mantener el equilibrio. Al alejar la barra de los músculos de la espalda que la soportaban en la sentadilla trasera, el peso que podrás mover es bastante menor, y el limitante no será ahora la fuerza de tus piernas y caderas, sino el peso que tu tronco pueda estabilizar.

Revisemos los puntos principales del movimiento:

- La posición inicial es de rack, a la que puedes llegar a través de un clean o usando un rack de verdad. Esta última opción es preferible, ya que facilita adoptar la posición adecuada antes de cargar el peso. Para empezar, la barra debería estar a la misma altura en el rack que en la sentadilla normal (un poco por debajo de tus hombros).
- Si no tienes suficiente flexibilidad para agarrar la barra con todos los dedos, utiliza únicamente el dedo índice y el dedo medio. Mientras la barra esté bien apoyada en tus deltoides y mantengas el pecho y los codos elevados no tendrás problema. Cuanto más separen las manos

más fácil debería ser mantener los codos elevados, apuntando al frente.

- Una vez has adoptado la postura adecuada, respira profundamente y saca la barra del rack. Da un par de pasos hacia atrás y ajusta la posición de tus pies, que debería ser muy similar a la de la sentadilla trasera.
- Ahora desciende, llevando las rodillas hacia adelante y hacia los lados, por encima de los pies, manteniendo el torso lo más recto posible, y los hombros paralelos al suelo.
- La barra debería bajar en una línea vertical, manteniéndose siempre sobre los pies.
- Desciende al menos hasta que tus muslos estén paralelos con el suelo (idealmente un poco más), y vuelve a subir realizando el movimiento inverso.
- Mantén la tensión en la musculatura del torso durante todo el movimiento. Al igual que en la sentadilla trasera, toma una bocanada de aire antes de cada repetición, maximizando la presión intraabdominal.



[Ver video](#)

Desplantes

Los desplantes, o zancadas, son un excelente complemento a las sentadillas, y con estos dos únicos ejercicios podrías trabajar toda la musculatura de las piernas.

Los desplantes tienen además una gran transferencia a muchas actividades deportivas, donde debemos mantener el equilibrio mientras nos apoyamos con una sola pierna, o con las dos pero estando una de ellas adelantada, controlando las transiciones intermedias.

Antes de empezar a hacer desplantes con barra, es importante que hayas desarrollado una buena técnica sin usar pesos adicionales (es lo que hacemos en la Fase I). Después, estás lista para avanzar:

- La barra se coloca sobre la espalda, de la misma manera que si fueras a hacer una sentadilla. La posición de los pies sin embargo es más similar a la del peso muerto: algo más cerca y con mínimo ángulo de apertura en las puntas.
- Da una zancada hacia adelante con una pierna, de tal manera que al descender tu cuerpo ambas rodillas formen aproximadamente un ángulo recto. La rodilla opuesta debe acercarse al suelo pero sin llegar a tocarlo. Desciende de manera controlada para minimizar la tensión sobre la rodilla, no te dejes caer.
- Desde esta posición empuja con la pierna adelantada para regresar a la posición inicial. Como siempre, piensa en empujar desde el talón, no desde la punta del pie.
- Repite con la otra pierna.



El torso debe mantenerse cercano a la vertical durante todo el movimiento, con una ligera inclinación hacia adelante, ya que la pierna adelantada está posicionada para soportar más carga.

Si tienes problemas de rodillas y notas molestias con este ejercicio, puedes probar dando la zancada hacia atrás en vez de hacia adelante. Esto reduce la fuerza de desaceleración sobre tu rodilla y quizá te resulte menos problemático.

[Ver vídeo](#)

R e m o

Algunos consideran el remo (row) como parte de los movimientos básicos en algunos programas de fuerza. Personalmente lo considero accesorio porque puedes trabajar los mismos músculos de otras muchas maneras, algo que es más complicado en los ejercicios básicos.

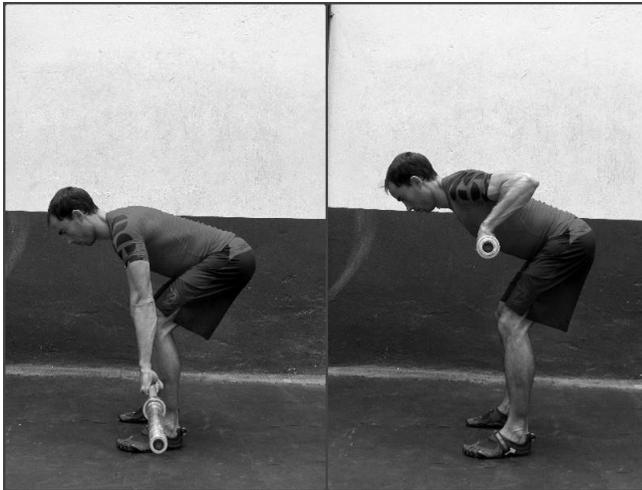
Más allá de clasificaciones, el remo es un excelente ejercicio, y puede ayudarte a mejorar tanto el press de banca como el peso muerto.

La técnica del remo es la siguiente:

- La posición inicial es con las rodillas ligeramente flexionadas y el torso casi paralelo al suelo, pero con los hombros más elevados que la

cadera y la espalda con extensión lumbar, igual que con el peso muerto. La barra está en el suelo, cerca de las piernas.

- Agarra la barra con ambas manos y brazos estirados. Inspira profundamente y levanta la barra hasta que toque las costillas inferiores.
- La barra se eleva del suelo inicialmente extendiendo la cadera, por lo que se eleva ligeramente el torso. Inmediatamente después (aprovechando la inercia) empiezan a tirar los brazos. Es fundamental mantener el pecho elevado, sin abrir demasiado la cadera, y protegiendo siempre la curva lumbar.
- Baja de nuevo la barra al suelo, suelta el aire y repite.



Un punto importante es que, al igual que en el peso muerto, la barra empieza en el suelo y termina en el suelo, en cada repetición. No se mantiene colgada de los brazos durante toda la serie. También como en el peso muerto, nos interesa principalmente la parte concéntrica del ejercicio. No intentes sujetar la barra en su posición final ni bajarla muy despacio.



A medida que el peso aumenta, es tentador bajar el torso para reducir el recorrido de la barra. Si ves que haces esto, estás usando mucho peso.

[Ver video](#)

Peso muerto rumano

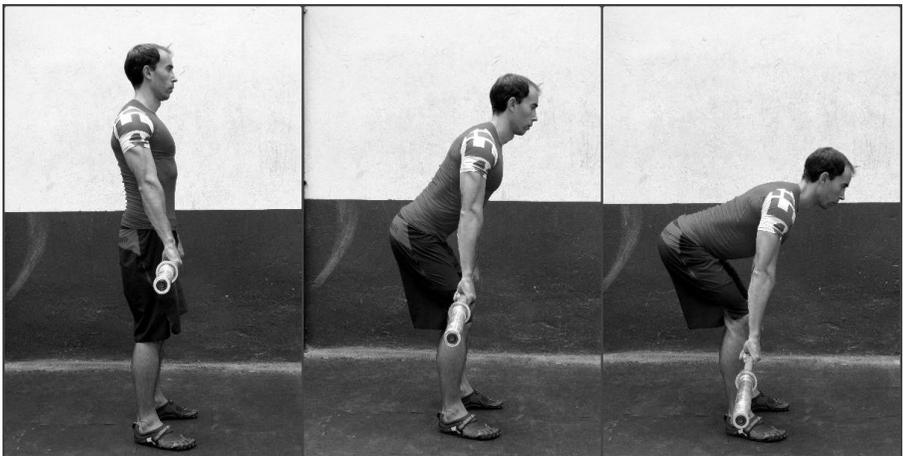
Como su nombre indica, comparte muchos elementos comunes con su “padre”, el peso muerto, pero suficientes diferencias para clasificarse como un ejercicio de asistencia.

La diferencia principal es que las rodillas se doblan poco durante el movimiento, lo que limita el trabajo de los cuádriceps, siendo los músculos de la parte trasera del muslo (isquiosurales) y los glúteos los que realizan casi todo el trabajo, junto con los erectores de la espalda.

La otra diferencia importante es que así como el peso muerto empieza con un movimiento concéntrico (levantando el peso del suelo), la variante rumana empieza con la fase excéntrica, después de haber tomado la barra del rack para iniciar el descenso.

Revisemos los aspectos principales del movimiento:

- Coloca la barra en el rack, a una altura que te permita agarrarla con los brazos estirados y el cuerpo recto. Saca la barra del rack, y da un par de pasos hacia atrás. También puedes hacer un peso muerto normal para elevarla.
- Ajusta la posición de tus pies, que debe ser idéntica a la de un peso muerto normal.
- Tu cuerpo debe estar recto, con el pecho elevado, el cuello en posición neutral y la mirada fija en un punto en el suelo, a unos tres metros de ti.
- Dobla las rodillas, lo suficiente para que la barra descienda a la mitad del muslo, no más. Intenta mantener el ángulo de tus rodillas fijo durante todo el movimiento, y la espalda recta (ligera curvatura lumbar).
- Toma aire y lleva la cadera hacia atrás para que la barra empiece a descender, manteniéndose siempre en contacto con tus piernas.
- A medida que la barra se desliza por tus piernas, tus hombros viajarán hacia adelante, terminando ligeramente por delante de la barra.
- Cuando la barra esté a punto de cruzar las rodillas, llévalas ligeramente hacia atrás, para facilitar que la barra siga bajando, descendiendo por tus espinillas. Baja hasta que notes que ya no puedes mantener la integridad de la espalda, momento en el que debes empezar a subir realizando el movimiento inverso. Suelta el aire al regresar a la posición inicial.



La clave del ejercicio está en no permitir que se adelanten las rodillas, ya que en ese momento los cuádriceps cobran más protagonismo, que es precisamente lo que queremos evitar para fortalecer toda la cadena posterior. Recuerda también activar los dorsales para mantener la barra pegada al cuerpo.

[Ver video](#)

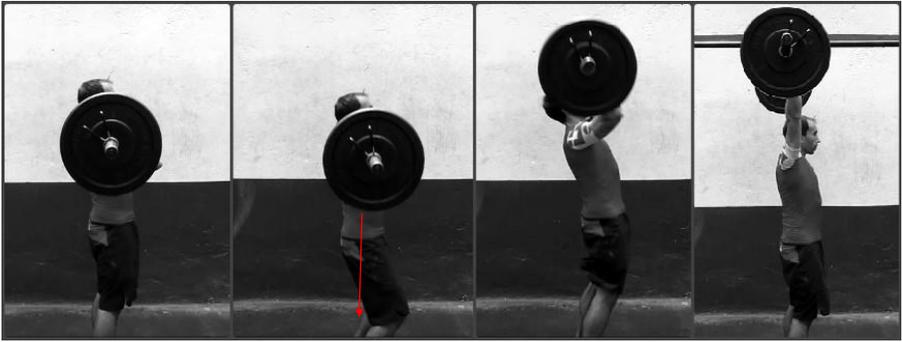
Push Press

El push press es básicamente un press militar en el que te ayudas del cuerpo inferior para elevar la carga. Esto permite aumentar significativamente el peso que puedes levantar, típicamente un 20-30% adicional.

La clave para el push press es realizar una rápida flexión de cadera y rodilla (un cuarto de sentadilla), para acumular energía elástica que liberas rápidamente al extender ambas articulaciones simultáneamente. Esta fuerza es la que eleva inicialmente la barra, empezando posteriormente a empujar con tus brazos para completar el movimiento.

Es muy importante que la barra esté bien apoyada en los hombros para iniciar el push press, y no en las manos. En el segundo caso se produce una fuga de potencia a través de los brazos. Otra forma de maximizar la transferencia de potencia es llenando los pulmones con aire antes del movimiento, para aumentar la presión intraabdominal del torso.

Un fallo típico en el push press es inclinar el torso hacia adelante al flexionar la cadera. La barra debería bajar verticalmente, para que con la fuerza de la extensión de cadera y rodillas la barra suba lo más vertical posible. El empuje debe venir del talón, no de las puntas de los pies. Si tiendes a cometer este error, practica la técnica levantando los dedos de los pies, lo que te hará más consciente de cómo debe sentirse la presión al empujar.



[Ver video](#)

Ejercicios corporales

Como mencioné al principio, la calistenia es para mí la base del entrenamiento físico. Esto es especialmente cierto en mujeres, que por su menor masa muscular pueden lograr un buen nivel usando únicamente su cuerpo. Es también una buena forma de mejorar la técnica de los ejercicios antes de añadir carga.

Todas las fases de Guerrera Espartana incluyen algunos ejercicios corporales. De hecho la Fase I, introductoria al programa, se basa únicamente en ejercicios corporales. Muchas de las sesiones HIIT usarán también este tipo de ejercicios.

Este apartado describe los ejercicios corporales que incluye el programa. Muchos ejercicios incluyen niveles, de menor a mayor complejidad. De esta manera, cuando el programa incluya un ejercicio podrás usar la versión más avanzada que te permita realizar las repeticiones indicadas.

Guerrera Espartana te enseña a controlar peso. Te ayudará a mejorar tu fuerza y resaltar tu figura. Pero una guerrera espartana debe también controlar su propio cuerpo.

Revisemos a continuación algunos de los mejores ejercicios corporales, que utilizaremos en Guerrera Espartana.

No me extenderé con la técnica de los ejercicios corporales ya que no es el foco de Guerrera Espartana. Si quieres más detalle de progresiones y un programa completo de 10 semanas únicamente con tu cuerpo, te recomiendo “**Desencadenado: tu cuerpo es tu gimnasio**”.

Flexión

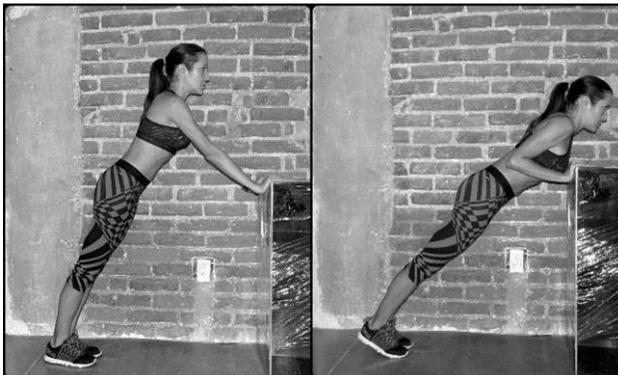
Excelente ejercicio para brazos, pecho y zona abdominal. Es el equivalente corporal al press de banca. Definimos tres niveles:

Nivel 1: sobre superficie elevada

Apoya las manos sobre una superficie elevada, por ejemplo una mesa. Debes tensar todo el cuerpo y mantenerlo recto, no permitiendo que la cadera se descuelgue hacia el suelo. Desciende hasta que tu pecho quede a pocos centímetros de la superficie elevada antes de regresar a la posición de inicio.

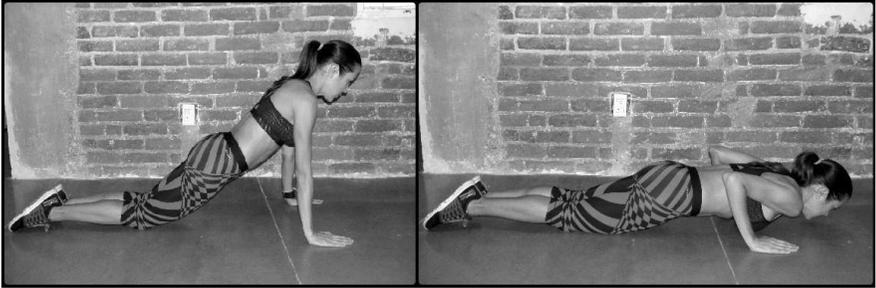
No abras mucho los codos, deberían permanecer en un ángulo de 45° respecto al cuerpo.

Cuanto más baja sea la superficie más difícil será el ejercicio. Puedes usar diferentes alturas para trabajar el pecho y brazos desde diferentes ángulos.



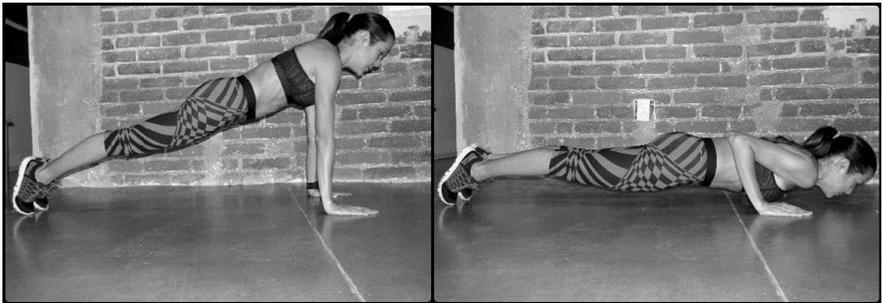
Nivel 2: sobre rodillas

La técnica es idéntica, pero apoyando las manos y rodillas en el suelo.



Nivel 3: sobre punta de los pies

Es la flexión clásica, que podrás realizar si has seguido la progresión adecuada.



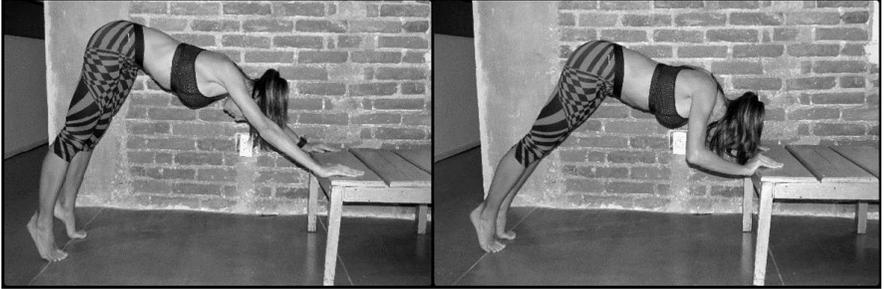
Flexión vertical

Es el equivalente a un press militar sin peso, donde utilizas tu propio cuerpo como carga.

Nivel 1: manos elevadas

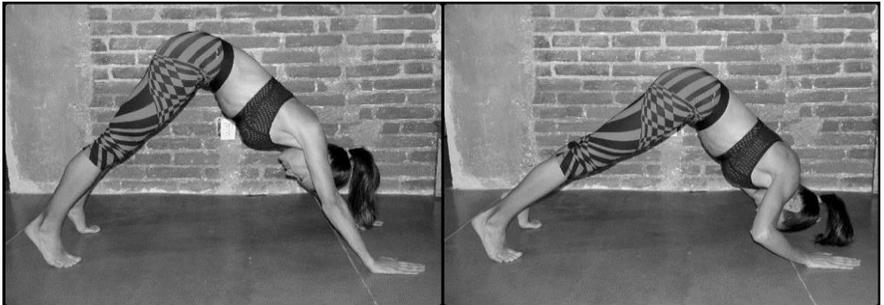
Tiene similitudes con la flexión normal, pero en vez de mantener el cuerpo recto doblas la cadera formando un ángulo cercano a 90°. De esta manera transfieres más carga a los hombros.

Desde la posición inicial dobla los codos hasta acercar la cabeza a las manos, y regresa a la posición de inicio.



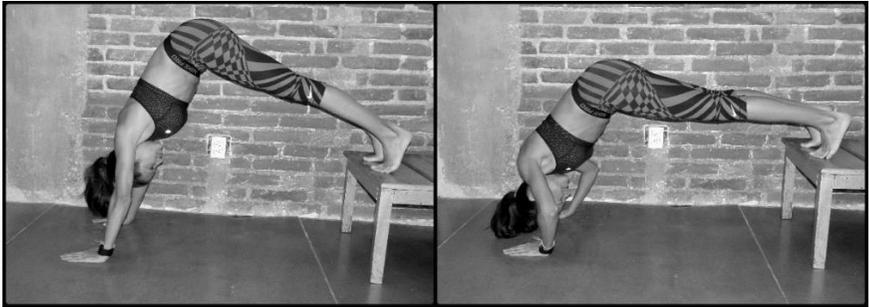
Nivel 2: pies y manos en el suelo

Apoyas tanto pies como manos en el suelo, manteniendo el ángulo de 90° en la cadera.



Nivel 3: pies elevados

Al elevar los pies el ejercicio es más desafiante, requiriendo mayor fuerza en hombros y brazos. Como siempre, es importante mantener el ángulo cercano a 90° entre cuerpo superior e inferior. Desciende todo lo que puedas antes de subir.



D o m i n a d a

La dominada es la némesis de muchas mujeres. Al tener por naturaleza menos fuerza en el cuerpo superior y más porcentaje de grasa les resulta difícil elevar completamente su peso.

Sin embargo, no hay ejercicio más funcional y efectivo para trabajar los músculos de la espalda y brazos, así que prepárate para dominar la dominada.

El agarre que utilices determina el grado de activación de los diferentes músculos involucrados. Hay dos agarres principales:

- Supino: con las palmas de las manos hacia ti. Hace más énfasis en bíceps.
- Prono: con las palmas de la manos en sentido contrario. Pone más énfasis en los dorsales.

Al igual que en los ejercicios anteriores, establecemos tres niveles de dificultad.

Nivel 1: dominada horizontal (o remo invertido)

Lo puedes hacer en la comodidad de tu casa con el apoyo de una mesa o dos sillas y un palo de cocina.

Colócate debajo de la mesa (o lo que utilices), de tal manera que el borde de la mesa te quede a la altura del pecho, con la planta de los pies

apoyada en el suelo y las rodillas dobladas. Agarra el borde de la mesa (o barra) con ambas manos y elévate, acercando el pecho todo lo que puedas a la mesa (o barra).



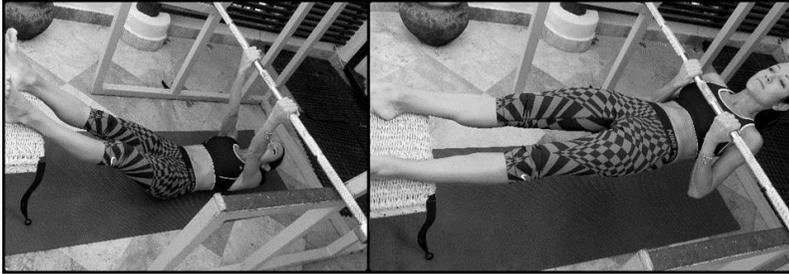
Si estás en el gimnasio o tienes jaula en casa, puedes colocar la barra a una altura que te permita estirar completamente los brazos, tumbada en el suelo.



Para hacerlo más difícil, endereza las piernas, apoyando únicamente los talones en el suelo.

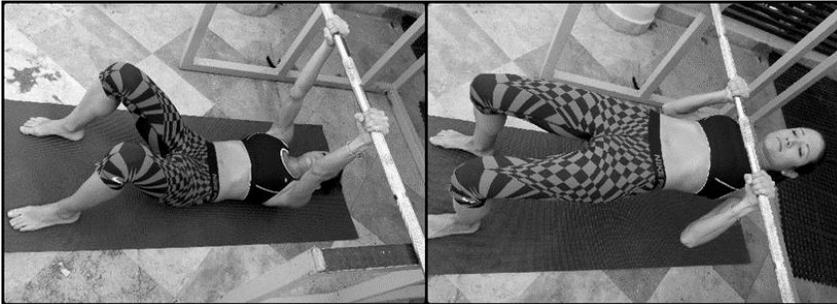


¿Te resulta fácil? Utiliza una silla para elevar los pies y aumentar la dificultad.



En estos casos hemos usado el agarre supino, que hace más énfasis en bíceps y menos en espalda.

Utiliza el agarre prono para trabajar más los músculos de la espalda.



Si utilizas una mesa debes colocarte al revés para el agarre prono, como indica la imagen.

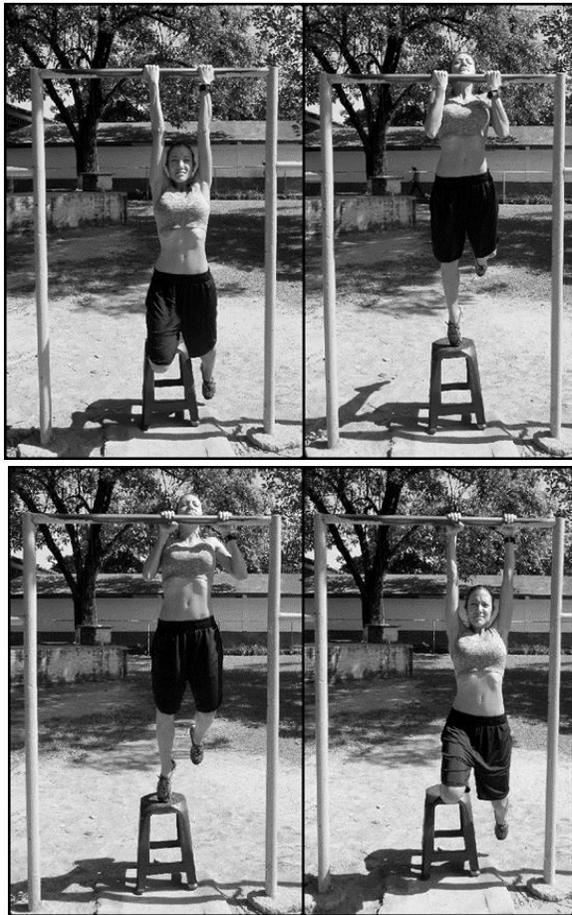


Nivel 2: dominada asistida

Este nivel requiere una barra de dominadas si entrenas en casa (**como ésta**).

Puedes usar una silla o una banda de resistencia para ayudarte.

Si utilizas una silla, apoya únicamente una pierna, haciendo con ella la menor fuerza que necesites para elevarte. Intenta utilizar cada vez más la fuerza del cuerpo superior. La imagen superior muestra un agarre supino y la inferior un agarre prono.



Si usas bandas de resistencia (**como éstas**), usa cada vez cintas de menor resistencia en la medida que vayas avanzando



Nivel 3: dominada sin apoyo

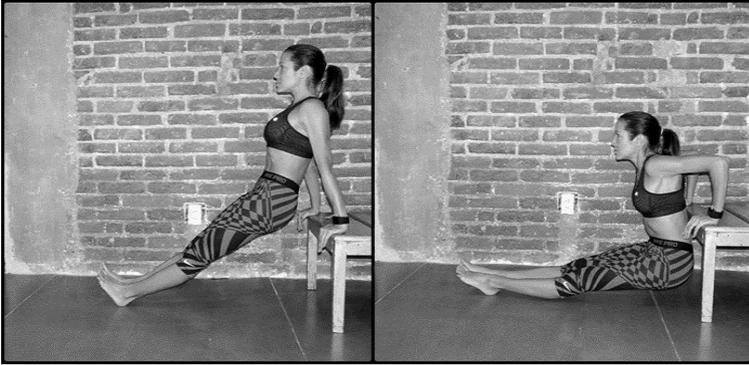
Es la dominada clásica. Pocas mujeres pueden hacerla. Es un paso importante para convertirte en una guerrera espartana. Si no puedes hacerlas estrictas es válido que inicies el movimiento con un salto.



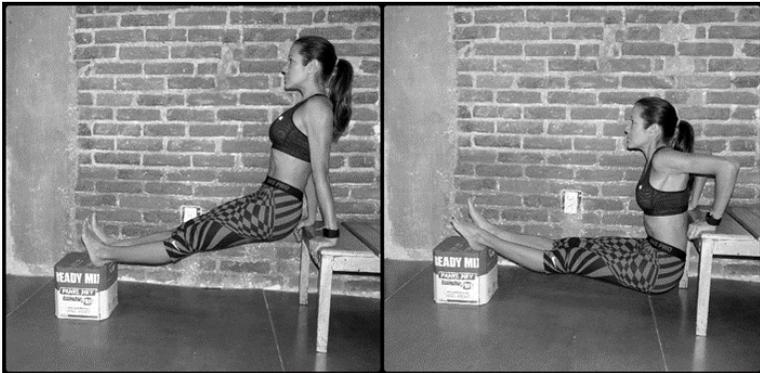
Dips

Los dips, o fondos en paralelas, son un gran ejercicio para fortalecer tus tríceps.

Los puedes realizar fácilmente en casa, apoyando las manos sobre una silla o banco a la altura de tus rodillas aproximadamente.



Para hacer el ejercicio más difícil, eleva los pies.



Levantamiento de cadera (sin peso)

Es una versión "light" del glute brigde. La fase I de Guerrera Espartana utiliza las versiones sin peso para que vayas interiorizando los movimientos.

Nivel 1

La posición inicial es tumbada de espaldas, con los brazos a lo largo del cuerpo y las plantas de los pies sobre el suelo.

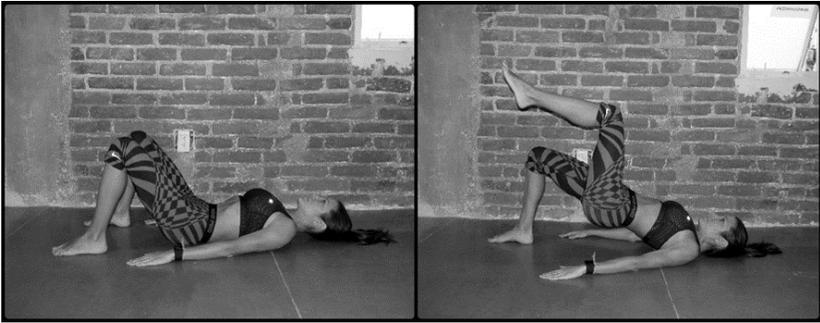
Empuja desde los talones para elevar la cadera lo más alto que puedas, sin llegar a arquear la espalda baja. Debes notar la contracción de los glúteos. En la posición final, deben estar alineadas las rodillas con la cadera y los hombros.



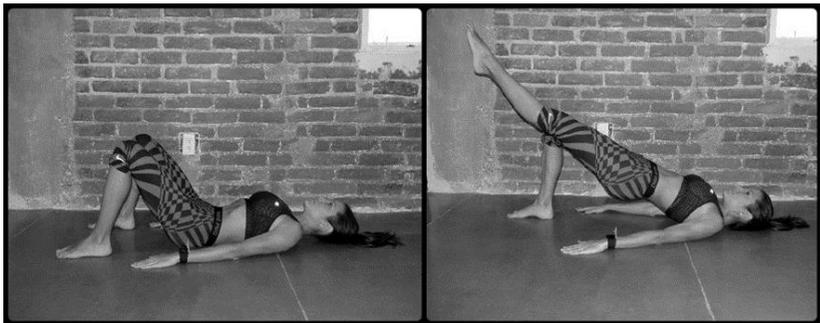
Veremos a continuación diferentes progresiones o niveles. Aparte de añadir dificultad logramos estimular los músculos de los glúteos desde diferentes ángulos (recuerda que hay tres grandes pares de músculos: glúteo máximo, medio y mínimo).

Nivel 2: una pierna

La técnica es idéntica al caso anterior, pero manteniendo una pierna en el aire. La pierna elevada puede permanecer recta o doblada en un ángulo de 90°, como prefieras.



También es importante que tenses el torso para no desequilibrarte. Las caderas deberían mantenerse alineadas con los hombros. Este esfuerzo de estabilización te ayuda a trabajar también toda la zona abdominal. Más esfuerzo y más beneficio.



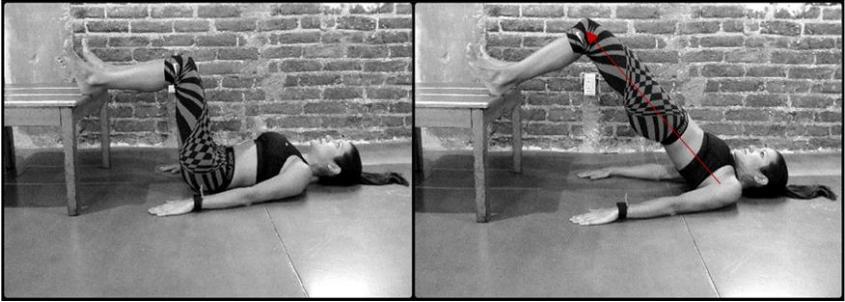
Muchas mujeres subestiman este ejercicio. Parece sencillo, pero después de 10-15 repeticiones empiezas a notar su poder.

Nivel 3: pies elevados

Igual que el anterior, pero colocando los pies sobre una superficie elevada (silla, banco...) en vez del suelo.

Sólo los talones deberían estar apoyados sobre el banco, con las puntas de los pies apuntando hacia el techo durante todo el movimiento.

Concéntrate en contraer los glúteos, no deberías hacer esfuerzo con la espalda lumbar. En la posición final, el ángulo de las rodillas debería ser un poco mayor a 90°.



Nivel 4: pies elevados y una pierna

Igual pero más difícil, al usar una pierna de cada vez.



Levantamiento de cadera lateral

No te dejes engañar por su simplicidad. Es un ejercicio desafiante y efectivo para trabajar piernas, glúteos y abdominales.

Túmbate sobre tu lado izquierdo, apoyando tu cuerpo superior sobre el codo, directamente debajo de tu hombro, y el cuerpo inferior apoyado en la cadera y la rodilla, con el pie hacia atrás, manteniendo recta la pierna derecha.

Desde esta posición eleva la cadera a la vez que subes la pierna derecha, recta o con una ligera flexión de rodilla, hasta formar un ángulo similar al de la foto. Aguanta un segundo la contracción en la posición final y descende hasta la posición de inicio. Debes realizar todas las repeticiones por un lado antes de cambiar de lado.

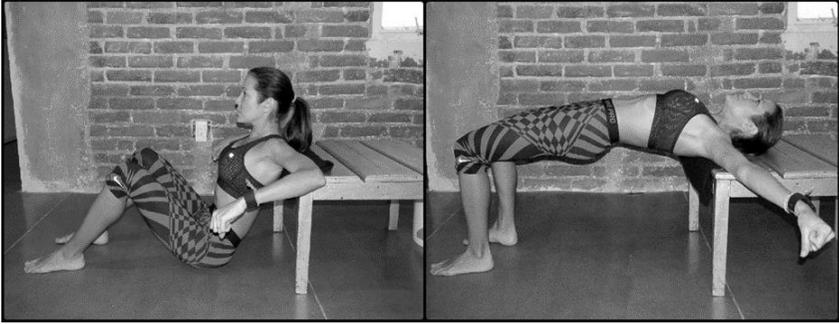


Hip thrust sin peso

Idéntico al hip thrust con barra, pero utilizaremos la versión sin peso en la primera fase del programa. Es la mejor manera de practicar el ejercicio y asegurar una buena activación de los glúteos antes de cargarlos con la barra.

Nivel 1

Utiliza un banco o cualquier superficie elevada que ofrezca suficiente apoyo hasta la altura de tus omóplatos. Revisa la técnica del ejercicio con barra ya que es idéntica. El foco es maximizar la contracción de los glúteos en la posición final, aguantando en dicha posición de máxima contracción un segundo antes de descender.



Utiliza acolchamiento en la espalda si lo haces contra una superficie rígida.

Nivel 2: a una pierna

Misma técnica, pero elevando una pierna para aumentar la complejidad del ejercicio. Debes realizar todas las repeticiones indicadas por un lado antes de pasar al otro.

Recuerda mantener la tensión abdominal para no doblar la espalda ni bajar la cadera. Al apoyar el glúteo en el piso no bajes la pierna que estás trabajando.



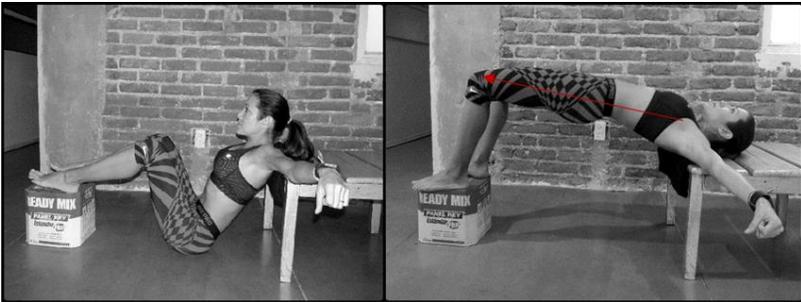
Nivel 3: pies elevados

En esta versión elevas también los pies, aumentando el rango de movimiento y atacando glúteos y parte trasera de los muslos desde

diferentes ángulos. Utiliza una plataforma de 15-25 cm para montar los pies.

Al tener los pies elevados, debes apoyar únicamente los talones (no la planta), y empujar desde ahí para elevar todo el cuerpo, hasta que las rodillas, cadera y hombros estén alineados, con las rodillas formando un ángulo de 90° o un poco mayor.

Mientras que en la posición final del hip thrust normal tu cuerpo está paralelo al suelo, en este caso tu cabeza quedará por debajo de tus rodillas.



Puedes hacer este ejercicio en casa, con un sofá y una silla. Si es necesario coloca una alfombra bajo la silla para evitar que se deslice.

Nivel 4: pies elevados y una pierna

A la complejidad de la plataforma añadimos la de usar sólo una pierna. Un ejercicio demandante pero muy efectivo. Si pierdes el equilibrio puedes apoyar la pierna cuando bajes el glúteo.



Marcha de glúteos

La posición inicial de este ejercicio es como la posición final del hip thrust, pero en vez de subir y bajar la cadera, debes mantener la cadera fija y estable, mientras levantas una pierna de cada vez, en una especie de marcha militar.

La técnica es la siguiente:

- Posición de inicio: torso paralelo al suelo, pies plantados en el suelo y rodillas en ángulo recto.
- Eleva tu pierna derecha, manteniendo la rodilla doblada. Llévala lo más cerca de tu pecho que permita tu flexibilidad.
- Mantén esta posición final durante un segundo, manteniendo la tensión en la cadera/glúteos y abdomen.
- Regresa la pierna a la posición inicial y repite con la pierna izquierda.
- Debes seguir realizando las siguientes repeticiones sin descanso hasta completar las repeticiones indicadas en el programa.

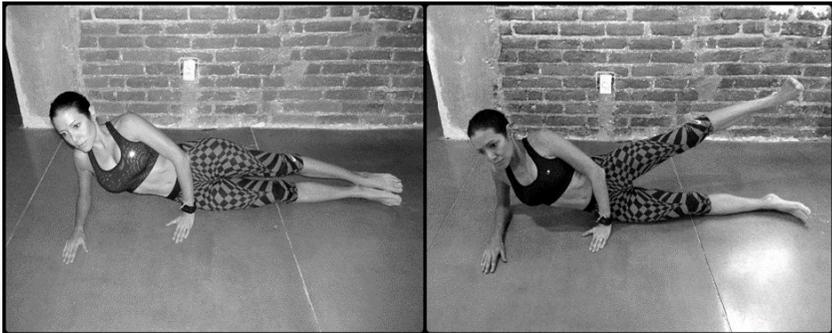


Abducción de cadera a una pierna

Un ejercicio clásico de los videos de Jane Fonda, pero hay que reconocer que éste funciona, trabajando la parte superior del glúteo.

Túmbate de lado, con las piernas rectas, apoyando tu cabeza sobre una mano, y colocando la otra en tu cintura.

Eleva la pierna hasta que notes cómo se contrae el lateral del glúteo, sin doblar la rodilla ni rotar la pelvis. Regresa a la posición inicial para la siguiente repetición, manteniendo en todo momento la tensión.



Para hacer más difícil el ejercicio puedes usar una **banda elástica** si puedes hacer fácilmente las repeticiones indicadas en el programa.

Extensión de cadera en prono

Tumbada en el suelo boca abajo y con el cuerpo totalmente extendido, eleva una pierna, asegurando que es el glúteo (y no el bíceps femoral) el que inicia el movimiento.



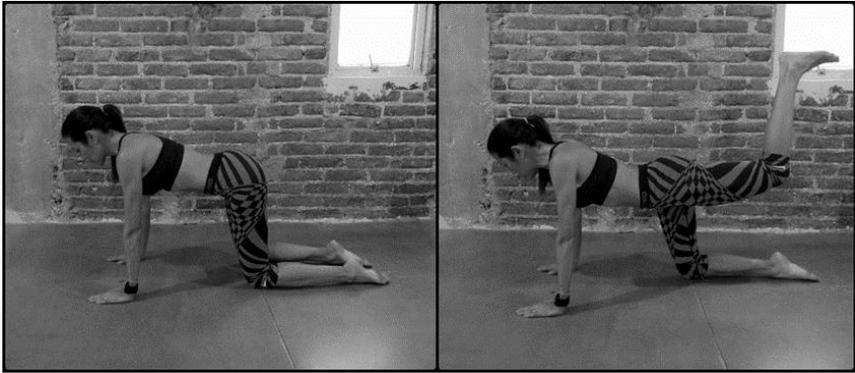
Si tienes un banco elevado te permitirá utilizar un mayor rango de movimiento. En nuestro caso, la barra de la cocina es buena opción 😊.



Elevación de pierna cuadrúpeda

Colócate en posición cuadrúpeda, con los brazos rectos y las manos a la altura de los hombros. Las piernas dobladas en ángulo recto, con las puntas de los pies tocando el suelo.

Desde esta posición, levanta una pierna hacia atrás, hasta que el muslo esté paralelo al suelo, manteniendo la rodilla doblada y la espalda recta. Aguanta un segundo en la posición final, concentrándote en contraer al máximo el glúteo, antes de descender. Debes hacer el ejercicio por ambos lados.

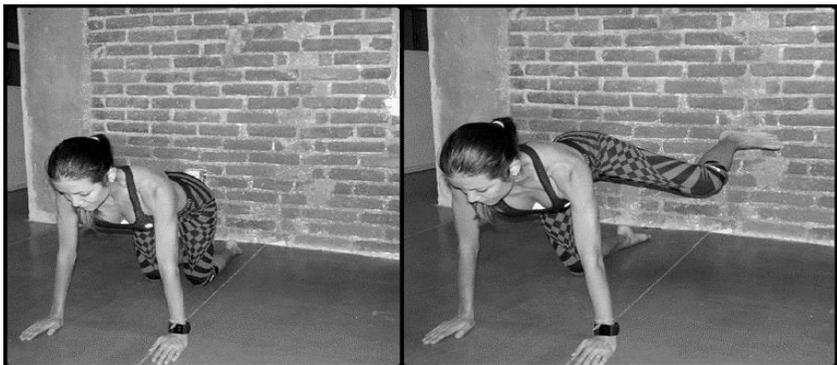


Para hacer el ejercicio más intenso, puedes colocar algo de peso en los tobillos, por ejemplo estos **lastres ajustables**.

Elevación lateral de pierna cuadrúpeda

Similar al ejercicio anterior, pero el movimiento de la pierna es lateral en vez de hacia atrás, ofreciendo un estímulo diferente y complementario.

Desde la posición inicial, levanta una pierna hacia un lado lo más alto que puedas, sin girar el torso y manteniendo la espalda recta. Aguanta un segundo en la posición final, concentrándote en contraer al máximo el glúteo, antes de descender. Realiza todas las repeticiones por un lado antes de pasar al otro.



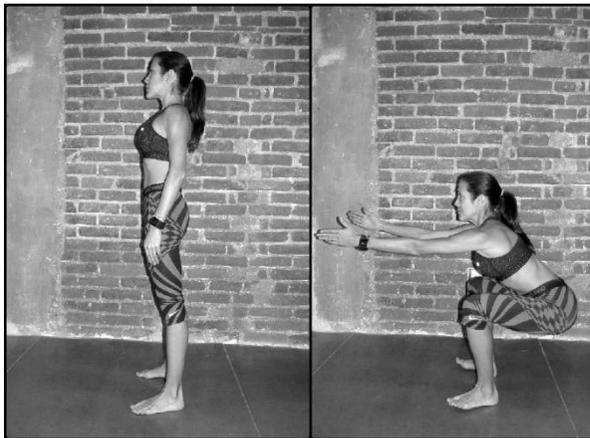
Al igual que en el caso anterior, puedes colocar algo de peso en los tobillos para intensificar el resultado (**lastres ajustables**).

Sentadilla corporal

La sentadilla es un patrón de movimiento básico, y debes dominarlo antes de añadir peso. La técnica es idéntica a la que vimos anteriormente con barra, así que no repetimos la descripción.

Como recomendación para lograr mayor activación de los glúteos, separa un poco más las piernas, lo que se llama una sentadilla sumo.

Si quieres hacerla un poco más desafiante puedes sujetar un peso con las manos delante del pecho (por ejemplo una kettlebell).



Sentadilla búlgara

Un gran ejercicio para desarrollar fuerza y equilibrio en el cuerpo inferior.

Colócate de espaldas a una silla, sofá o banco, a una zancada de distancia.

Eleva el pie izquierdo hasta apoyarlo en la esquina de la silla. Desciende hasta que tu rodilla izquierda quede muy cerca del suelo. Si la rodilla derecha se adelanta mucho respecto a la punta de tus pies sepárate un poco más del banco (zancada más amplia).

El torso debería mantenerse recto o ligeramente inclinado hacia adelante. Al subir, cadera y hombros se elevan a la vez.



Sentadilla a una pierna

Muchas mujeres que no sienten el trabajo en los glúteos con la sentadilla tradicional sí lo notan (sobre todo por las agujetas al día siguiente) al hacer sentadilla a una pierna.

Es un ejercicio muy difícil, que requiere fuerza, flexibilidad y equilibrio. Por ello te damos tres ideas para adaptarlo a tus capacidades actuales.

Alternativa 1: Marco de puerta

Realiza el ejercicio en el marco de una puerta, de tal manera que puedas usar los brazos para ayudarte.



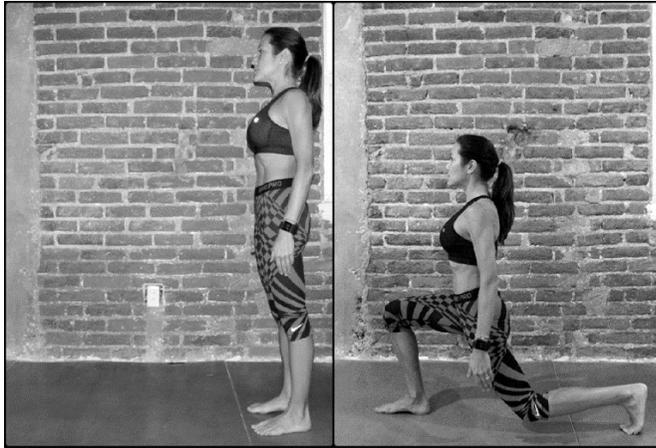
Alternativa 2: Apoyo en silla

Utiliza una silla a la altura de la rodilla o un poco más baja. No te impulses con el cuerpo para levantarte. Intenta usar principalmente la fuerza de tu pierna y glúteos.



Desplantes

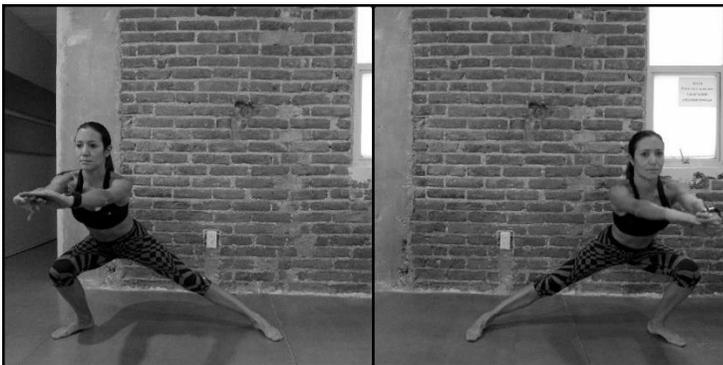
Un excelente complemento a la sentadilla. Fortalece las piernas a la vez que mejora tu equilibrio y transición sobre una pierna.



Como verás en el programa posterior, incluimos también desplante hacia atrás. De esta manera cargas menos la rodilla y haces más énfasis en el glúteo.

Desplantes laterales

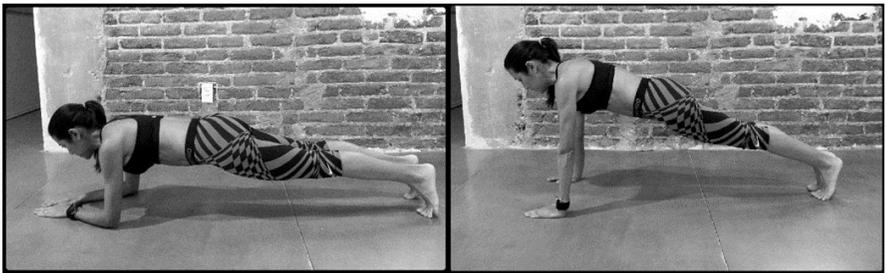
La posición inicial es igual que en el desplante normal, pero en vez de dar un paso hacia delante, lo das hacia un lado, bajando todo lo que permita tu flexibilidad y equilibrio. Desde ahí, regresa a la posición de inicio y repite por el lado opuesto.



Plancha abdominal

Apoya tu cuerpo sobre las puntas de los pies y tus codos (justo debajo de los hombros), manteniendo tu cuerpo recto como una plancha. Es un ejercicio isométrico, sin movimiento, y enseña a tu zona abdominal y lumbar a resistir el movimiento, una de sus principales funciones.

Si prefieres, puedes mantener la plancha apoyada sobre tus manos, con los brazos estirados (foto derecha).



Plancha abdominal lateral

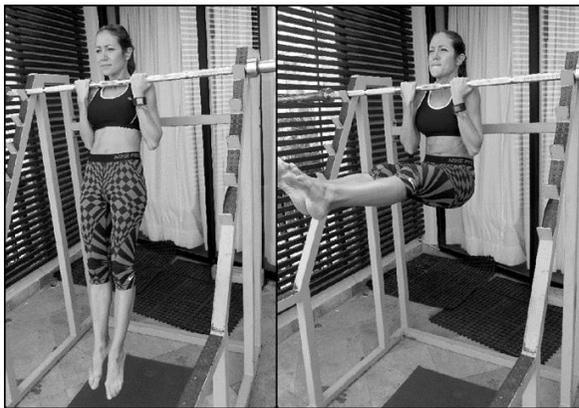
Para trabajar tus oblicuos, realiza la plancha lateral, apoyándote sobre un codo y con la mano opuesta situada sobre la cintura o estirada. Al igual que en el caso anterior, puedes hacer el ejercicio más difícil apoyándote sobre tu mano (foto derecha).



Levantamiento de piernas

Otro excelente ejercicio para tus abdominales. Cuélgate de una barra de dominadas, con los brazos extendidos, y eleva las piernas de manera controlada, hasta que queden paralelas al suelo. Regresa a la posición de inicio manteniendo la tensión abdominal, no te balancees.

Si no tienes barra de dominadas puedes usar la propia barra de entrenamiento, flexionando los brazos si está a una altura baja.



Si te resulta muy difícil realizar el ejercicio con las piernas estiradas, dobla las rodillas al subir las piernas.

La importancia de la técnica

Varios estudios indican que las ganancias de fuerza y músculo son mayores si usamos un rango de movimiento completo en vez de movimientos parciales. Otro beneficio de usar la técnica correcta es que mejoras la movilidad de tu cuerpo, al utilizar los músculos y articulaciones a través de toda su capacidad de movimiento. Esto te mantiene flexible y ágil.

Conclusión: No levantes más peso del que puedes mover con buena técnica. Cuando estás levantando pesado es normal que la última repetición no sea perfecta. No rompes paralelo en la sentadilla o la barra no llega al pecho en el press de banca. Esto es admisible en esa última repetición, mientras no hagas algo directamente lesivo como encorvar la espalda en un peso muerto. Pero en general, cuando sientas que tu forma se estropea, descansa. Y si la técnica se estropea en la segunda o tercera repetición, estás usando demasiado peso. Nada detendrá tu progreso más rápido que una lesión. Ataca los ejercicios con determinación, pero también con inteligencia.

Por otra parte, aunque hay ciertos principios de biomecánica que nunca deben violarse, hay aspectos relacionados con la técnica que están abiertos a debate, alrededor de los cuales existen multitud de opiniones: posición exacta de los pies, tipo de agarre, uso marcado de golpe de cadera (o no) en movimientos explosivos como el clean etc. Explora alternativas si te interesa. Mientras respetes los principios, usa tus propios métodos.

ENTRENAMIENTO QUEMAGRASA

8

Encuentro el cardio muy monótono. Correr en cinta me hace entender por qué los hamsters están tan locos

Luke Evans

A nadie le impresionan los músculos que no se pueden ver. Aunque lo más importante es lo que pueden hacer los músculos (recuerda que entrenas para la vida), también queremos que se vea el trabajo que hay detrás. Para ello, debes reducir tu nivel de grasa corporal.

A la hora de reducir grasa corporal, lo más relevante es la alimentación. Ningún entrenamiento puede compensar una mala dieta. En la siguiente sección veremos el detalle.

Dicho esto, el tipo de entrenamiento que realizas sí influye en la cantidad de grasa que pierdes, pero de manera diferente a como muchos creen. Para la mayoría de mujeres, el cardio sigue siendo la opción predilecta para perder grasa. Es una idea equivocada:

- El cardio no quema muchas más calorías que un entrenamiento intenso de pesas de la misma duración. Y en cualquier caso es más fácil controlar el déficit calórico a través de la alimentación.
- El cardio no genera un aumento relevante del metabolismo post-entrenamiento. Las pesas sí.
- El cardio no ayuda a mantener la musculatura y, a partir de cierto volumen, es directamente contraproducente. Las pesas sin embargo protegen la musculatura incluso con restricción calórica.
- La contracción muscular mejora la sensibilidad a la insulina del músculo, reduciendo la acumulación de grasa y aumentando la tolerancia a la glucosa.

Conclusión: puedes lograr tus objetivos de musculatura y % de grasa corporal sin ejercicio aeróbico, aunque como veremos, eso no quiere decir que prescindas de esta actividad. Antes de ver las recomendaciones específicas del programa, entremos más en detalle en otros mitos que persisten sobre el ejercicio aeróbico.

El mito del ejercicio aeróbico

Entra en cualquier gimnasio moderno y verás lo mismo. Filas y filas de cintas de correr, elípticas y bicicletas estáticas. Parece que el ejercicio aeróbico es el rey del gimnasio, especialmente entre las mujeres, y sin embargo, hace sólo unas décadas nadie conocía este concepto, también llamado LISS (o Low Intensity Steady State).

El Doctor Kenneth Cooper lo hizo popular con su libro *Aerobics*, publicado en 1968. Este libro fue el responsable de la enorme industria que apareció en los años 70: el running, las clases de aerobics, los videos de Jane Fonda, las cintas de correr, las bebidas para deportistas... En su libro, el Doctor Cooper decía lo siguiente "*si quieres músculos o un cuerpo bonito, lo obtendrás con pesas o calistenia, pero nada más. Si te preocupa la salud global de tu cuerpo, los ejercicios aeróbicos son la única forma de lograrlo*". Esta falsa idea se asentó en la cabeza de muchos, que siguen pensando que levantar pesas sólo alimenta la vanidad y no sirve para mejorar la salud. Condicionó incluso la financiación de la investigación científica. Casi todos los estudios que se publicaban respecto a la ciencia del deporte eran relativos a ejercicio aeróbico, lo demás no parecía ejercicio de verdad (aparte de que es más fácil hacer correr a un ratón en una rueda que obligarle a levantar pesas para ver cómo responde).

Es incuestionable el beneficio del ejercicio aeróbico (de cualquier ejercicio en realidad), mucho mejor que quedarse en casa viendo la TV. Pero la dosis hace el veneno. Si tienes mucho tiempo, puedes pensar que si haces muchas pesas y mucho ejercicio aeróbico tendrás lo mejor de ambos mundos: serás muy fuerte y muy resistente. Pero tu cuerpo no funciona así. Cuando combinas duro entrenamiento de pesas y duro

entrenamiento aeróbico, el segundo interferirá con el primero. Es como conducir pisando el acelerador y el freno a la vez. Es un derroche de tiempo y energía.

No entiendas esto como justificación para fatigarte cuando sales a pasear el perro. Todos necesitamos una capacidad cardiorrespiratoria básica. Si eres incapaz de correr 5 Km sin ahogarte, no estás en forma. Es un test mínimo para cualquier mujer y debes marcarte al menos este objetivo. Pero pasado cierto umbral, más cardio puede ser contraproducente. Si eres de las que corre 40-50 Km a la semana pensando que le haces un gran favor a tu cuerpo, estás equivocada.

La clave es entender lo siguiente: **el sistema cardiovascular debe soportar al sistema muscular, no al revés**. Utiliza las pesas como entrenamiento principal, y algo de cardio como apoyo. Si tú no priorizas, tu cuerpo lo hará, y no te gustará el resultado. El cardio no construye curvas.

Tu corazón

Muchas confusiones sobre el ejercicio aeróbico proceden del nombre coloquial que se le asigna, "cardio". Aunque es un término comúnmente aceptado, es incorrecto.

Entrenamiento de cardio o cardiorrespiratorio debería ser aquel que fortalezca tu corazón y pulmones, que los haga trabajar más duro. Cualquiera que haya realizado un WOD típico de CrossFit por ejemplo entiende que requiere un gran trabajo cardio respiratorio. Cuando el corazón se te sale del pecho y tus pulmones luchan desesperadamente por oxígeno, están trabajando, muy duro.

Incluso el entrenamiento de fuerza puramente anaeróbico es excelente para tu corazón. Cuando se contraen los músculos se estrechan las arterias, aumentando la presión arterial y obligando al corazón a fortalecerse para bombear contra esa resistencia. Es decir, al levantar

peso, no sólo ejercitas tus músculos, también el corazón y los pulmones a la vez, especialmente con ciertos tipos de entrenamientos que veremos más adelante. Sin embargo, cuando te centras en la resistencia cardiovascular, pasado un punto, lo haces a expensas del sistema muscular, pudiendo dañar el propio corazón, como indican varios estudios. Quizá el hecho de que el primer maratonista oficial, Filípides, se desplomara muerto tras correr los 42 Km que separan Maratón de Atenas, nos debería haber hecho reflexionar sobre la sensatez de esta práctica. Lo que mal empieza...

Obviamente estamos hablando de algo extremo. Veremos que un par de sesiones aeróbicas a la semana ofrecerán muchas más ventajas que inconvenientes a la mayoría de mujeres, especialmente en ciertos momentos de tu ciclo menstrual. Más adelante veremos cómo incorporarlas.

Entrenamiento por intervalos

En las últimas décadas, la idea del entrenamiento aeróbico como herramienta principal para la quema de grasa también se ha venido desmoronando a la luz de la evidencia. Nuevos estudios, y la experiencia práctica de miles de personas, nos dicen que hay una forma más eficiente de quemar grasa y mantener musculatura a la vez.

Estamos hablando del Entrenamiento por Intervalos de Alta Intensidad, o HIIT por sus siglas en inglés (High Intensity Interval Training). El concepto es sencillo: combinar períodos cortos de alta intensidad con descansos breves de recuperación.

Irónicamente, fue un corredor de larga distancia quien popularizó este tipo de entrenamiento a finales de los años 40 y principios de los 50. Emil Zatopek, apodado la locomotora checa, ganó oro en los 10.000 metros y plata en los 5.000 en los juegos olímpicos de Londres en 1948. Fue sin embargo en Helsinki cuatro años más tarde (1952) donde logró fama

mundial, al ganar el oro en los 5.000, los 10.000 y el maratón. Una hazaña que nadie ha repetido hasta la fecha.

Muchos se preguntaban cómo podía funcionar esta estrategia, ilógica en apariencia. Hoy conocemos la respuesta. Tras el estrés del ejercicio, tu cuerpo debe regresar a su punto de equilibrio, u homeostasis. Este proceso incluye la recarga de las reservas de energía (principalmente fosfocreatina y glucógeno), la regulación hormonal, la oxidación del ácido láctico, la disminución de la temperatura corporal y la propia adaptación al ejercicio realizado (recuerda que tu cuerpo se hace más fuerte mientras te recuperas, no durante el entrenamiento). ¿Y cómo realiza el cuerpo todo este proceso? Fácil, activando el sistema aeróbico, que empieza a consumir la energía de la grasa para llevar a cabo todas las actividades de recuperación. Este efecto se conoce como EPOC (**E**xcess **P**ost-exercise **O**xygen **C**onsumption).

Cualquier tipo de ejercicio genera un EPOC posterior, pero los entrenamientos HIIT son la mejor forma de maximizar este efecto, que puede mantenerse hasta cuarenta horas tras el entreno. Y es la intensidad la variable principal que determina el volumen del EPOC posterior.



Es decir, hasta cuarenta horas después de una actividad intensa y relativamente corta puedes estar haciendo trabajar tu sistema aeróbico, quemando principalmente grasa. Y esto contribuye también al concepto de alto flujo de energía que veremos más adelante. El EPOC aumenta el metabolismo.

HIIT es un concepto, no una prescripción específica. En Guerrera Espartana usaremos diferentes tipos de entrenamientos HIIT:

- Basados en ejercicios corporales y kettlebells.
- Complejos con barra (barbell complex).
- Entrenamientos de Guerrera.

Si conoces mis trabajos anteriores te sonarán los HIITs de ejercicios corporales y kettlebells (explicaré alternativas si no tienes kettlebells). Veremos el detalle cuando expliquemos el programa. Te dejo de momento con una descripción breve de los otros dos tipos, los complejos con barra y los entrenamientos de guerrera.

Complejos con barra

La barra es uno de los elementos más infrautilizados en el gimnasio moderno. Incluso los que han experimentado su poder, no son conscientes de todas sus posibilidades. Una de estas posibilidades son los complejos. El complejo con barra (o barbell complex) fue popularizado por Istvan Javorek, inicialmente como parte de sus calentamientos, pero lo usaremos en Guerrera Espartana para reforzar los entrenamientos HIIT.

Un complejo se refiere a secuenciar de manera lógica diferentes movimientos con barra, sin descanso entre ellos y sin soltar la barra. Este sería un ejemplo:

4 rondas de:

- Remo x5
- Cleans x5
- Sentadilla frontal x5
- Press militar x5
- Sentadilla x5

2 minutos de descanso entre rondas.

Suena divertido, ¿verdad?

Al usar la misma carga para todo, unos ejercicios te resultarán más sencillos que otros. Una posibilidad sería hacer más repeticiones en los que te resulten más fáciles, pero recomiendo primar la simplicidad. No es deseable estar haciendo muchos cálculos fatigada y con una barra cargada. En las sesiones de complejo con barra la idea es completar el entrenamiento en el menor tiempo posible.

Entrenamiento de guerrera

Plutarco decía que un atleta y un guerrero entrenan diferente. Hay algo de cierto en esto. Una atleta de élite regresa a su camerino después de entrenar, recibe un masaje terapéutico, le preparan su comida post-entreno, con la combinación perfecta de macros y se retira para dormir las horas prescritas, optimizando la recuperación. Una guerrera no se puede permitir lujos. Tiene que estar preparada para la dureza, para mucha actividad y poco alimento.

En general te recomiendo entrenar como una atleta, pero de vez en cuando, prueba a entrenar como una guerrera. Vete más allá de lo que tu cerebro dice que es razonable. Aunque al hablar de rendimiento solemos centrarnos en lo físico: músculos, pulmones y corazón, la fatiga tiene un importante componente mental. Es el cerebro el que activa la señal de alarma, el que te dice que te detengas, mucho antes de que tu cuerpo esté realmente cerca de su límite. Como regla general recomiendo escuchar lo que dice tu cerebro, pero a veces debes desafiarlo.

Los deportistas serios conocen el concepto del “segundo aliento”. Si cuando estás fatigada, muy fatigada, te empujas a continuar, entrarás en una *nueva dimensión*. Tu fatiga se reduce, tu mente se centra y puedes continuar con energías renovadas, **un segundo aliento**. Es un súper poder que todos tenemos, pero pocos experimentan. Los entrenamientos de guerrera probarán tus límites, físicos y mentales. Matarán la vieja versión de ti, para que renazca una nueva. Ah, y de paso derretirán la grasa de tu cuerpo. Lo veremos cuando entremos en el detalle del programa.

Beneficios del ejercicio aeróbico

Que se hayan exagerado los beneficios del ejercicio aeróbico en detrimento de otros métodos de entrenamiento no quiere decir que debas dejarlo completamente de lado, y de hecho Guerrera Espartana incluye lo que llamo cardio estratégico, adaptado a cada fase y a tu tipo de cuerpo.

Bien empleado, el ejercicio aeróbico te ayudará:

- Aumenta la circulación, facilitando la recuperación del daño muscular producido en las sesiones de pesas.
- A pesar de ser menos efectivo que el HIIT para quemar grasa, el entrenamiento aeróbico produce menos estrés en el sistema nervioso central. En una semana donde has levantado especialmente duro, tu sistema nervioso central necesita descansar. Reemplazar el HIIT por una sesión aeróbica te ayudará en la recuperación. Lo mismo puedes hacer en la semana de Descarga.
- Si estás en fase de definición, debes recortar calorías. Muchas llegan a un punto donde el hambre se hace intolerable o el metabolismo se ha ralentizado demasiado, e incluso con recargas les cuesta seguir perdiendo grasa. Añadir más sesiones con pesas no tiene sentido y sólo generará más daño muscular y riesgo de sobreentrenamiento. En este punto, el cardio es la última variable que puedes modificar para mejorar resultados. Añadir alguna sesión aeróbica te permite mantener el déficit calórico pero comiendo más, mejorando además el flujo de energía sin miedo a sobreentrenar.
- Cuando queremos reducir la grasa corporal por debajo de un 20%, combinar HIIT con entrenamiento aeróbico es especialmente efectivo. Veremos el detalle más adelante.

De hecho, en muchos casos, las mujeres pueden beneficiarse de incluir algo más de cardio que los hombres por dos motivos:

- Mayor vascularización en el cuerpo inferior, lo que facilita la movilización de grasa.

- Menos riesgo de pérdida muscular al aumentar el cardio, especialmente durante la fase lútea de tu período, donde el cuerpo tiene más facilidad para quemar grasa.

Cuando entremos en el detalle del programa, verás que llamamos a estas sesiones LISS, o *Low Intensity Steady State*. Puedes realizarlas de la manera que prefieras: correr, remar, bici, elíptica... Se trata simplemente de mantener tus pulsaciones a un 60-70% de tu frecuencia cardíaca máxima durante 30-40min. Esta intensidad debe suponerte cierto esfuerzo pero permitiéndote mantener una conversación.

Y por último, recuerda que una guerrera espartana quiere mejorar sus curvas, pero no puede perder el verdadero objetivo, un fitness global, un cuerpo funcional. Y para ello, una resistencia cardiovascular básica es necesaria.

OTROS FACTORES

9

En este último capítulo de entrenamiento resumo algunos otros aspectos a tener en cuenta. Hablamos de ayudantes o compañeros/as de entrenamiento, lesiones, movilidad y calentamiento.

Compañero/Ayudante

No debes depender de nadie para entrenar, pero es innegable que un buen compañero o compañera de entrenamiento mejorará tus resultados. Un compañero te permitirá por ejemplo lanzarte sin miedo a por esa última repetición. Pero un buen compañero no es sólo alguien que te ayuda físicamente si te fallan las fuerzas en la última repetición, es también alguien que te motiva y te reta a mejorar. Sabes que si faltas a un entrenamiento no estás sólo fallándote a ti, también a la otra persona.

Pero si no tienes compañero, no lo utilices de excusa. De hecho, como en todos los ámbitos de la vida, es mejor estar sola que mal acompañada. Un mal compañero es el que te ayuda más de la cuenta, el que te dice lo que quieres oír (“casi no toqué la barra”) en vez de lo que necesitas oír (“mejora la técnica antes de subir tanto”). Es el que prefiere hablar en vez de levantar, el que se mira en el espejo en vez de estar pendiente de tu movimiento, el que falta a sus compromisos.

Si entrenas sola, es recomendable que utilices una jaula de potencia, como detallaremos en el capítulo de equipamiento.

Si te toca hacer de ayudante, considera estas reglas generales:

- No intercedas salvo que tu compañero te lo indique (fijad los términos a priori) o percibas un peligro muy claro.

- Si ves que no puede, pon las manos bajo la barra, sin tocarla. Si se detiene, empuja ligeramente. Si aun así no se levanta, empuja algo más. Si tampoco, tu compañero está quemado, ayúdale todo lo que puedas a levantar la barra.
- Nunca ayudes desde un lado, desequilibrarás a tu compañero y aumentas su riesgo de lesión.
- En el press de banca, conviene ayudar a sacar la barra del rack, ya que este movimiento se realiza con los hombros en una posición débil, y es fácil perder la retracción escapular.
- En la sentadilla, debe ayudarse desde atrás, con las manos debajo de la barra o empujando al compañero desde los codos.

Lesiones

Dicen que el dolor es un gran profesor. Pero lo ideal es aprender del dolor de otros. No es necesario que te lesiones tú. Haz caso a los que han pasado por ello.

El tema de las lesiones daría como para escribir un libro entero, pero resumo algunas recomendaciones generales:

- Interioriza cada aspecto del movimiento y **sé consciente de lo que estás haciendo**. Entrenar con la mente distraída es como hablar por teléfono mientras conduces, y también debería estar prohibido.
- Lo he dicho varias veces pero lo repito. Empieza con poco peso y aumenta poco a poco.
- Utiliza rangos de movimiento completos.
- Aprende a distinguir entre incomodidad y dolor. El primero es necesario, el segundo peligroso. Mejorar los límites actuales de tu cuerpo requiere incomodidad. Debes atravesar esa incomodidad, sin llegar al dolor.
- Si notas dolor al entrenar, no fuerces. Intenta entrenar “alrededor” de ese dolor, trabajando otras partes del cuerpo o movimientos que no generen molestias.
- La mayoría de lesiones serias ocurren por accidentes. Usa si puedes una jaula de potencia o un ayudante.

- No llegues con frecuencia al fallo muscular. Utiliza mejor el concepto de fallo técnico. Cuando tu técnica se estropea, descansa.
- Realiza un buen calentamiento antes de entrenar.
- Trabaja constantemente en mejorar tu movilidad.

Estos dos últimos puntos, calentamiento y movilidad, son especialmente relevantes, por lo que entramos un poco más en detalle a continuación.

Por último te recomiendo leer [este artículo](#) sobre algunos mitos de lesiones en el levantamiento de pesos y recomendaciones para evitar riesgos típicos.

Postura y Movilidad

Antes de hablar de movilidad como tal, quiero tocar brevemente el tema de la postura, mucho más importante de lo que algunos creen.

Adopta una postura de poder

Como explico en [este artículo](#), una mala postura es terriblemente destructiva para tu cuerpo. Pero la relación entre la postura y tu calidad de vida va mucho más allá de la salud. La postura que adoptas envía un mensaje claro a los demás, y a ti misma, en relación a tu confianza y a tu posición en el grupo. Tu postura impacta directamente tu psicología y fisiología. Adoptar lo que se llama una postura de poder aumenta la confianza en ti misma, y aumenta los niveles de hormonas como testosterona. Si tu cuerpo adopta una postura débil disminuye tu autoconfianza y aumenta el cortisol.

En resumen, mejorar tu postura es bueno para tu cuerpo, para tu mente y para tu vida. Este [video](#) detalla el efecto que la postura tiene en tu psicología y fisiología.

Evalúa y mejora tu movimiento

Existe el mito de que los levantadores de pesas tienen poca flexibilidad. Si hablamos del típico usuario de gimnasio, que trabaja siempre en máquinas, con rangos de movimiento parciales, probablemente la mala fama es merecida. En el caso de los powerlifters, su gran musculatura y elevados niveles de grasa (en la mayoría de los casos) tampoco las hace las personas más flexibles del mundo, y en parte cierta rigidez muscular les permite ofrecer una base de apoyo más sólida, mejorando la fuerza. Sin embargo, los levantadores olímpicos tienen flexibilidad similar al mejor gimnasta. La necesitan para completar los levantamientos de manera eficiente, con el rango de movimiento necesario. Conclusión: lo mejor que puedes hacer por tu movilidad es realizar los movimientos con un rango de movimiento completo.

En general las mujeres tienen mejor flexibilidad que los hombres, pero es bueno que realices una auto-evaluación y corrijas cualquier posible limitación antes de aumentar el peso que cargas.

He escrito mucho sobre este tema en el Blog. En vez de repetirme te dejo los enlaces para que evalúes tu movimiento y lo mejores poco a poco.

- **Movilízate: recupera tu derecho al movimiento**
- **¿Te mueves bien? Descubre cómo evaluar tu movimiento (FMS)**
- **Entendiendo la flexibilidad y por qué no debes de estirar antes de entrenar**
- **Libera tus hombros: mejorando movilidad y estabilidad**
- **Las caderas no mienten, mejora su movilidad**
- **Pies libres: mejora tu salud, postura e inteligencia**

Selecciona dos elementos de tu movilidad donde sientas que necesitas mejorar, y dedícales unos minutos antes y después de cada entrenamiento. El trabajo anterior al entrenamiento debería ser más dinámico, dejando los estiramientos estáticos para el final. Incorporar trabajo de liberación miofascial, con un rodillo **como este** mejorará también tu movilidad y te permitirá recuperarte más rápido.

Calentamiento

En un mundo ideal el calentamiento no sería necesario. Deberíamos estar listos para la acción en cualquier momento, sin previo aviso. El león no calienta antes de abalanzarse sobre la gacela, ni la gacela puede permitirse el lujo de estirar antes de empezar su escapada.

Sin embargo, no vivimos en un mundo ideal. Pasamos sentados mucho más tiempo del que deberíamos, lo que afecta directamente a nuestros músculos y articulaciones. Por este motivo es muy recomendable dedicar 10 minutos a calentar antes de empezar el entrenamiento. Un cuerpo caliente y preparado tiene menos riesgo de lesión que uno frío.

A la hora de entrenar con peso, recomiendo un calentamiento con tres secciones diferenciadas, dos genéricas, antes de empezar el entrenamiento y una específica para cada movimiento, ya durante el entrenamiento.

Antes de entrenar

Lo primero que debes hacer es elevar la temperatura corporal y el ritmo cardíaco. Cinco minutos de actividad aeróbica ligera es suficiente: correr en el sitio, saltar cuerda, remar etc., lo que más te guste.

Los siguientes 5-10 minutos deben dedicarse a preparar las articulaciones y trabajar los rangos de movimiento donde tengas más restricciones, empleando estiramientos dinámicos:

- Empezar con giros de cuello, hombros, muñeca, cadera, rodillas y tobillos.
- Estiramientos dinámicos de cadera, como sentadilla profunda, balanceos de pierna, caminar con largas zancadas (desplantes)...
- Estiramientos dinámicos de hombros, como dislocación de hombros, extensiones en pared, flexión escapular...
- Otros estiramientos más específicos a tus necesidades, como tobillos si tienes limitaciones de flexión o muñecas si vas a trabajar sentadilla frontal u otros movimientos que involucren posición de rack.

Antes de cada ejercicio

Ya en el entrenamiento, y para cada movimiento, debes realizar **series de calentamiento** con peso incremental antes de empezar las series de trabajo efectivas. No sólo prepara las articulaciones y músculos a lo largo de todo el recorrido que van a realizar, también refuerza los patrones de movimiento en tu cerebro (componente neuromuscular).

Hay diferentes formas de realizar estas series. El diario de entrenamiento que acompaña Guerrero Espartana da más detalle. Este sería un ejemplo:

- Una serie de 5 repeticiones con la barra vacía. Descansa 30 segundos.
- Una serie de 5 repeticiones con el 40-50% del peso máximo que vayas a mover en la sesión. Descansa 30 segundos.
- Una serie de 3-4 repeticiones con el 60% del peso máximo que vayas a mover en la sesión. Descansa un minuto.
- Una serie de 2 repeticiones con el 80-85% del peso máximo que vayas a mover en la sesión

Después de las series de calentamiento, descansa un minuto y pasa ya a las sesiones efectivas de trabajo.

Para los siguientes ejercicios del mismo grupo muscular, puedes reducir las series de calentamiento. Por ejemplo, si has hecho las cuatro series de calentamiento para sentadilla (primer ejercicio), no es necesario que hagas cuatro series de calentamiento para peso muerto o desplantes. Muchos de los músculos que vas a utilizar ya han sido preparados. Es suficiente que hagas por ejemplo las dos series últimas de calentamiento para reforzar el patrón de movimiento adecuado. Lo mismo aplicaría si pasas de press de banca a press militar.

Sin embargo, si después de sentadilla pasas a press de banca o press militar, sí debes realizar todas las series de calentamiento antes de las series de trabajo.

Es importante que las series de calentamiento no sean tan intensas que interfieran con el entrenamiento principal. Deben prepararte, no fatigarte.

Este sería el resumen.

	Objetivo	Tipos / Ejemplos
Sección I (Antes)	Aumentar temperatura corporal y ritmo cardíaco	Correr, bici estática, salto de cuerda, remadora, elíptica, correr en el sitio...
Sección II (Antes)	<i>Engrasar</i> articulaciones, trabajar rangos de movimiento	Estiramientos dinámicos para las zonas con mayores limitaciones de movilidad y/o más involucradas en la sesión posterior
Sección III (Durante)	Reforzar patrones de movimiento y acostumbrar el cuerpo al peso de manera gradual	Series de calentamiento del movimiento a realizar, con peso incremental, para cada ejercicio

Después de entrenar

Al finalizar el entrenamiento, dedica 5-10 minutos a trabajo extra de movilidad en las zonas donde tengas más limitaciones. En este momento puedes incluir estiramientos estáticos además de dinámicos. El uso del **rodillo** para liberación miofascial es también muy recomendable.

PARTE III

NUTRICIÓN

LA PIRÁMIDE DE LA GUERRERA

10

No necesitas cocinar platos muy elaborados, simplemente buena comida a partir de ingredients frescos

Julia Child

Las mujeres en Esparta estaban bien alimentadas, en muchos casos mejor que los hombres. Una mujer fuerte y saludable crearía más espartanos y espartanas fuertes y saludables.

El problema de la mujer moderna no es que coma mucho, es que come mal. Si prioriza los alimentos adecuados, no tendrá que pasar hambre, y podrá permitirse un capricho de vez en cuando.

El metabolismo de una mujer debe ser saludable. Largos períodos de restricción calórica con enfoques bajos en grasa son desastrosos para tu metabolismo.

Guerrera Espartana asume que partes de un nivel de grasa corporal aceptable (no muy por encima de 25%). Si no estás aquí, tu foco durante la primera fase del programa debería ser perder grasa, para lo cual te recomiendo seguir **El Plan Revolucionario**. Niveles de grasa muy superiores son síntoma de un metabolismo dañado (con los problemas hormonales asociados que comentamos al principio). Solucionarlo es el primer paso.

Si estás en un nivel de partida adecuado pero has perdido bastante peso en los últimos meses con una dieta hipocalórica, tu metabolismo se habrá ralentizado, y es recomendable realizar una dieta inversa durante unas semanas, donde aumentarás gradualmente las calorías ingeridas. Más tarde veremos el detalle, pasemos ahora a los principios.

Los principios

Guerrera Espartana no es un libro de nutrición. No entramos en detalle sobre los puntos finos de cada macronutriente y grupo de alimentos. Vamos directos al grano, a lo que debes hacer para lograr tu objetivo. Si te interesa aprender más de nutrición y de lo que hay detrás de las recomendaciones que hacemos en este programa, lee **El Plan Revolucionario**.

Muchos factores alimentarios están involucrados en la definición de tu composición corporal, pero no todos tienen la misma importancia. La siguiente pirámide refleja la importancia relativa si hablamos de recomposición corporal (ganar músculo y perder grasa), considerando la calidad de los alimentos como algo transversal al resto. Queremos lograr resultados físicos, pero también optimizar la salud. La unión de estos elementos, en su justo equilibrio, nos dará el resultado esperado.



Algunas conclusiones de la gráfica:

- Tu salud depende de los alimentos que ingieres. Prioriza alimentos frescos, no procesados, consumidos por la humanidad durante toda su historia. Esto asegurará suficientes minerales y vitaminas, además de mejorar la calidad de las calorías/macros. **Una buena regla: si una espartana no lo hubiera reconocido como comida, no lo comas.**

- Si hablamos únicamente de peso corporal, el factor más importante que lo determina son las calorías totales que ingieres, por eso están en la base. Si comes menos de lo que tu cuerpo requiere, tu peso corporal se reducirá, y si comes más, tu peso aumentará.
- Dado que importa cuánto de ese peso es músculo y cuánto grasa, debemos tener en cuenta otros factores (aparte obviamente del entrenamiento). No todas las calorías son iguales, ni impactan de la misma manera nuestras hormonas. La distribución de macronutrientes definirá en parte tu composición corporal.
- La frecuencia de comidas o el momento preciso en el que comes es también un factor optimizable, pero de relevancia mucho menor que los anteriores.
- Por último están los suplementos. Recomendaremos algunos específicos según la fase del programa, pero ningún suplemento te ayudará si lo anterior está desajustado.

Es importante señalar que optimizar la composición corporal desde un punto de vista estético no es lo mismo que buscar optimizar la salud, y es a su vez diferente a buscar optimizar el desempeño. Guerrero Espartana intenta ofrecer el equilibrio perfecto entre estos tres elementos.

Revisamos a continuación cada uno de los peldaños de la pirámide.

Alimentos



Muchos empiezan hablando de calorías y macronutrientes. Ambos importan, mucho. Pero la salud es lo más importante, y los alimentos que escoges la impactan de manera directa.

En las últimas décadas, a medida que nuestro conocimiento sobre nutrientes mejoraba, nos olvidamos de los alimentos. Conocíamos con detalle cada árbol, pero perdimos de vista el bosque. Este reduccionismo nutricional favoreció la aparición de miles de productos procesados, promovidos como saludables ya que eliminaban sustancias que equivocadamente se creían peligrosas (grasa o colesterol), y se reemplazaban por azúcares y aditivos, elaborados con materias primas baratas, a las que se añadían nutrientes sintéticos para conferirles un aura de salud: "*cereales reforzados con 8 vitaminas y minerales*". Este tipo de alimento procesado reemplazó la comida real. Nuestra misión es recuperar los alimentos de siempre.

Cultiva tu relación con estos alimentos y perderás los antojos y el control que los productos industriales tienen sobre ti. Cuando priorizas nutrición de verdad, pierdes el deseo de introducir en tu cuerpo productos que no te ayudan a lograr tus objetivos. Y si de vez en cuando lo haces, celebrando una fiesta o reunión familiar, tampoco pasará nada.

En este apartado resumimos los alimentos por grupos, y para cada uno de los grupos de alimentos establecemos tres grandes categorías:

- **Priorizar:** representa aquellos alimentos dentro del grupo que debes consumir en mayor cantidad. La idea es que al menos el 50-60% de tus alimentos (en cada grupo) proceda de esta lista.
- **Moderar:** son alimentos perfectamente válidos, que puedes consumir sin preocupación, a diario, pero en menor medida que los de la categoría anterior. Digamos entre un 30 y 40% de tus alimentos.
- **Eliminar:** son alimentos que debes evitar, idealmente eliminándolos de tu alimentación. Si los consumes no deberían representar más de un 5-10% de tus alimentos dentro de cada grupo. En estos niveles no supondrán ningún problema.

Toma estas indicaciones como normas generales, no como dogma. Habrá casos donde las diferencias entre un alimento que aparece en la lista de *Priorizar* respecto a la de *Moderar* sean poco relevantes para ciertas personas, y dependerá también del bloque de alimentación en el que te encuentres. En algunos casos el criterio está definido en función de cantidad de carbohidrato o calorías, que es interesante para una fase de definición, no tanto para una de volumen. Que un alimento aparezca en *Eliminar* tampoco quiere decir que debas excluirlo completamente, simplemente limitar su consumo.

Dada la división por grupos que hemos hecho, verás algunos alimentos que se repiten, por ejemplo el aguacate aparece en el grupo de las frutas y también en el de las grasas. Pasemos a la revisión.

V e g e t a l e s

Es difícil clasificar los vegetales. Todos son recomendables. Priorizamos aquellos que tienen mayor densidad nutricional y menor contenido de carbohidrato. Pero si estás en un ciclo de volumen come de los dos grupos con libertad.

PRIORIZAR	MODERAR	ELIMINAR
Acelgas Ajo puerro Alcachofas Apio Berenjenas Brócoli Canónigos Cebolleta Champiñones Col rizada Coliflor Endivias Espárragos Espinacas Repollo Rúcula Setas	Calabaza Cebolla Guisantes frescos Remolachas Zanahoria Pimientos Tomates	Vegetales enlatados

Los únicos que recomendamos evitar son los enlatados. Tampoco abusos de la conservas, ya que al estar sumergidos en agua los vegetales tienden a perder más nutrientes.

Frutas

La clasificación de las frutas considera principalmente su contenido en azúcar, pero al igual que vimos en el caso de los vegetales, si estás en un ciclo de volumen la separación no es relevante, incluso comer más frutas del grupo Moderar puede ayudarte a llegar a tus calorías. Algo de fruta deshidratada es permisible (sin excederse) si te ayuda con los requerimientos calóricos en fase de volumen. Ten cuidado principalmente con las frutas en lata/almíbar, mermeladas y confituras, no sólo por el azúcar añadido sino por su menor cantidad de micronutrientes.

PRIORIZAR	MODERAR	ELIMINAR
Arándanos	Cerezas	Fruta deshidratada (pasas, dátiles...)
Frambuesas	Ciruela	Frutas en lata o almíbar
Fresas	Kiwi	Mermeladas
Moras	Manzanas	Zumos/jugos
Limón	Melocotón	
Pomelo	Melón	
Mandarinas	Naranja	
Coco	Nectarina	
Aguacate	Papaya	
	Pera	
	Piña	
	Uvas	

Almidones

Para clasificar los almidones nos basaremos principalmente en su contenido en antinutrientes, densidad de carbohidrato e índice glucémico/carga glucémica (**más detalle**).

Recomendamos priorizar tubérculos (patata, boniato/batata/camote o yuca) y algún cereal, principalmente arroz (basmati y vaporizado son buenas alternativas). El plátano macho verde es también buena opción.

Dentro de los almidones que proponemos consumir en moderación están algunos cereales, como avena y mijo, ciertos "pseudocereales" como quínoa y trigo sarraceno, y algunas legumbres o frutos secos con mayor contenido en almidón (como castañas). En las fases de volumen puedes añadir alimentos de este grupo sin limitación (intentando cumplir más o menos los macros que indicaremos posteriormente).

Recomendamos eliminar de la alimentación diaria los cereales con gluten, especialmente los que contengan trigo moderno, en todas sus

formas (harinas, panes, galletas etc). Si no puedes vivir sin pan, mejor si es de variedades antiguas de trigo (kamut, espelta/escaña...) o de cereales sin gluten, idealmente de masa madre o germinado.

PRIORIZAR	MODERAR	ELIMINAR
Patata	Quínoa	Trigo
Camote/Boniato	Lentejas	Maíz
Yuca	Avena	Espelta
Plátano macho verde	Guisantes	Centeno
Zanahoria (*)	Trigo sarraceno	Todos en sus diferentes formas (harinas, pastas, panes, galletas)
Calabaza (*)	Mijo	
Remolacha (*)	Castañas	
Arroz (grano largo)		

(*) Vegetales ricos en almidón

Proteína

Dentro de las proteínas priorizamos las de mejor calidad (según valor biológico y utilización neta de proteína), principalmente carnes, pescados y huevos. Para carnes y huevos intenta buscar productores que no utilicen métodos industriales en la producción de los alimentos. Es mejor gastarse el dinero aquí que en vegetales orgánicos. Pero tampoco te obsesiones, utiliza lo que sea accesible según tu zona y presupuesto.

Aunque es cuestionable que el contenido en mercurio de los pescados sea un riesgo real para la salud (es contrarrestado por el selenio), priorizamos aquellos con menores niveles de este metal, pero no hay problema en que consumas varias veces a la semana (o incluso a diario) los que aparecen en la sección Moderar.

Incluimos órganos/huesos en la sección Moderar porque su alta densidad nutricional hace que no sea necesario comerlos muy a menudo, quizá un par de veces a la semana. Si te gustan no hay problema en comerlos con más frecuencia, y de hecho suelen ser más baratos que la carne. Algunas

fuentes interesantes de proteína vegetal son las lentejas, la quínoa y las algas. Incluimos también dentro del grupo Moderar la proteína de suero de leche, de fácil absorción, entendida como un suplemento. Nunca debe reemplazar la proteína "real".

Recomendamos eliminar las carnes procesadas y embutidos industriales, así como el gluten y la proteína de soja no fermentada.

PRIORIZAR	MODERAR	ELIMINAR
Carne de caza	Gelatina	Proteína de soja no fermentada
Sardinas	Órganos	Proteína de trigo (gluten)
Salmón	Atún	Embutidos industriales
Gambas	Mariscos y moluscos	Carnes procesadas
Bacalao	Cerdo	
Pollo	Algas	
Ternera o vaca	Mero	
Huevos	Pez espada	
Trucha	Lubina	
Merluza	Caballa	
	Proteína suero	
	Lentejas	
	Soja fermentada (nato, miso, tempeh)	

Grasas

Dentro de las grasas, los alimentos más recomendables son los huevos (principalmente la yema), aguacates, aceitunas, leche de coco y mantequilla.

Para cocinar, lo ideal es optar por aceites saturados, estables a altas temperaturas, como aceite de coco y grasa animal (manteca, grasa de pato o ghee). El aceite de oliva también es una opción válida, pero no resiste tan bien altas temperaturas y es preferible utilizarlo en guisos o crudo (como aliño para ensaladas por ejemplo).

Dentro del grupo Moderar encontramos otras grasas buenas, procedentes principalmente de frutos secos y también del chocolate muy oscuro. Ambos tipos de alimentos son beneficiosos pero no debes abusar de ellos.

Y por último las grasas a eliminar, encabezadas por las grasas trans (afortunadamente ya sólo presentes en ciertos alimentos procesados), aceites vegetales de semillas (canola, soja, maíz...) y pseudoalimentos como la margarina.

PRIORIZAR	MODERAR	ELIMINAR
Aguacate	Chocolate >85%	Chocolates de baja calidad
Yema de huevo	Macadamias	Grasas trans
Aceitunas	Pecanas	Aceites vegetales
Aceite de coco	Almendras	(girasol, canola, soja, maíz...)
Aceite de oliva	Anacardos	Margarina
Ghee	Avellanas	
Aceite de aguacate	Nueces	
Pescados grasos	Piñones	
Manteca de cerdo (*)	Pistachos	
Grasa de pato (*)		
Mantequilla (*)		

(*) Idealmente de producción ecológica

L á c t e o s

En el caso de los lácteos, utilizaremos como estrategia de priorización el contenido en nutrientes (incluyendo bacterias beneficiosas) y la tolerabilidad general, considerando los procesos que pueden reducir el contenido en lactosa como potencial problema. Siguiendo este criterio, priorizamos alimentos como el yogurt y el kéfir, y quesos fermentados o elaborados a partir de leche cruda. La mantequilla es generalmente bien tolerada por la mayoría de personas. Si no te sienta muy bien la leche de vaca puedes probar con la de cabra, más similar a la leche humana. El

requesón o ricota y el queso cottage son buenas opciones también por su alto contenido en proteína.

Respecto a la leche, si la toleras bien te puede ayudar a ganar músculo, pero no recomendamos abusar. En los menús diarios de ejemplo que veremos nos limitamos a un vaso de leche al día para los batidos y también para acompañar la avena o el café, pero puedes reemplazarla por otras bebidas como leche de almendras, idealmente casera.

Lee [este artículo](#) para tener más información sobre la leche.

Evita las leches ultrapasteurizadas/UHT, quesos industriales y sobre todo productos como leche condensada, en polvo, quesos procesados...

PRIORIZAR	MODERAR	ELIMINAR
Yogurt natural Kéfir Queso de leche cruda Requesón/ ricota Mantequilla Leche de cabra	Leche fresca Queso azul Otros quesos curados Leche desnatada	Leche UHT Leche condensada Leche en polvo Quesos procesados Helados

B e b i d a s

Tu bebida principal debe ser el agua. Para hacerla más "interesante" y nutritiva puedes añadirle el jugo natural de medio limón. Consume también infusiones, té verde y café. Todas tienen propiedades beneficiosas para la salud, y tanto el té verde como el café ayudan en el proceso de quema de grasa. Recuerda que estos últimos son estimulantes, no debes abusar de ellos, especialmente a partir de las 4-5 de la tarde. Pueden impactar negativamente tu descanso.

A continuación encontramos otra serie de bebidas beneficiosas, que puedes consumir en moderación pero que no deben representar tu fuente

principal de hidratación. Destacan el agua de coco (nuestra "bebida deportiva" favorita), leche de coco, kombucha (bebida de té fermentada), leche de cabra/vaca y leche de arroz o de almendras. En todos los casos, especialmente con las bebidas a base de coco, arroz o almendras, revisa bien los ingredientes si las compras preparadas. Muchas veces añaden azúcar y aditivos que es mejor evitar. Lee [este artículo](#) donde hablamos de las leches vegetales y cómo preparar leche de almendra en casa.

Si te gusta puedes tomar leche de avena/soja o zumo natural de vez en cuando, pero son las opciones menos deseables dentro de este grupo. No las tomes a diario.

Las bebidas que debes eliminar en la medida de lo posible serían: todo tipo de refrescos, bebidas alcohólicas, bebidas deportivas y energéticas y zumos industriales.

PRIORIZAR	MODERAR	ELIMINAR
Agua Té verde Infusiones Café	Agua de coco Leche de coco Kombucha Leche de almendras Leche de cabra Leche de vaca Leche de arroz Leche de avena Zumo natural Leche de soja	Bebidas alcohólicas Refrescos / Sodas Bebidas light Bebidas deportivas Bebidas energéticas Zumos/Jugos envasados

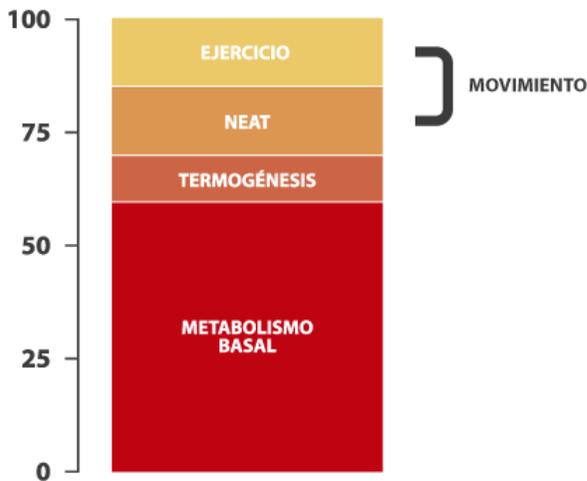
Calorías



A nadie le gusta contar calorías. Es tedioso y aburrido. Pero si estás realmente comprometida con cambiar tu cuerpo, añadir precisión te ayudará a lograr antes tus objetivos.

Calorías de mantenimiento

A la hora de controlar la cantidad de comida, el concepto más importante que debes entender es el de **calorías de mantenimiento**. De manera simplificada, podemos definir tus calorías de mantenimiento como la energía que quemas cada día.



Estas calorías de mantenimiento se componen de tres elementos principales:

- El **metabolismo basal**. Es la cantidad de energía que tu cuerpo requiere para realizar todas sus funciones básicas (respiración, bombeo del corazón, producción de hormonas...), o dicho de otra manera, es tu gasto calórico en reposo absoluto.
- La **termogénesis**. Es el proceso de producción de calor del cuerpo para mantener la temperatura corporal, disipar calorías excedentes, y especialmente como resultado de la digestión de los alimentos.
- **Movimiento**. Incluye tanto el ejercicio físico planificado como cualquier otro movimiento ligero que hacemos cada día: caminar, teclear en el ordenador o dar vueltas en la cama. Este último se conoce como NEAT o Non-Exercise Activity Thermogenesis. Todo requiere energía.

Generalmente el mayor gasto de energía procede de tu metabolismo basal, el cual está influenciado por un complejo amasijo hormonal. Si tu metabolismo se ralentiza, tu gasto de energía total se reduce, y perder grasa se vuelve más difícil. Por este motivo, veremos que uno de los objetivos principales de Guerrera Espartana es mantener la salud del metabolismo.

Si quisieras conocer con precisión tu gasto energético total, tus calorías de mantenimiento, tendrías que realizar todas tus actividades diarias dentro de una cámara calorimétrica. Dado que esto es poco práctico, existen diferentes aproximaciones que podemos utilizar para estimar este importante dato.

La estimación de las calorías de mantenimiento se realiza en dos pasos.

Paso 1: Se estima el metabolismo basal

Para ello existen varias fórmulas, todas con ventajas e inconvenientes. Las más empleadas son las de Harris Benedict, que para mujeres estiman el metabolismo basal o tasa metabólica basal (TMB) de la siguiente manera:

$$\text{TMB} = (10 \times \text{peso en kg}) + (6,25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad en años}) - 161$$

Nota: corresponde a una revisión por Mifflin y St Jeor de las fórmulas originales.

Si conoces tu % de grasa, y deberías, puedes hacer una estimación del metabolismo basal con la fórmula de **Katch-McArdle**

$$\text{TMB} = 370 + (21.6 * \text{masa magra}).$$

La masa magra es el peso de tu cuerpo descontando la grasa, es decir, masa magra = peso – (peso x porcentaje de grasa).

Paso 2: Se añade el gasto según la actividad física

Dependiendo de cuál sea tu nivel de actividad física a la semana debes multiplicar tu TMB calculada en el paso 1 por un factor determinado, que será **1,55** en el caso del programa de entrenamiento de Guerrero Espartana.

De esta manera obtienes una aproximación inicial de tus **calorías de mantenimiento**, las que deberías ingerir para mantenerte en tu peso actual. Esta estimación puede tener un margen de error, generalmente +/-10%, por lo que deberás ir ajustando en función de tus resultados.

No te preocupes si tu fuerte no son las matemáticas. En las herramientas que acompañan el programa se automatizan estos cálculos, y más adelante verás ejemplos concretos.

Flujo de Energía

La regla general que todos repiten es que para perder grasa debes estar por debajo de tus calorías de mantenimiento y para ganar volumen debes aumentar tu ingesta por encima de dichas calorías de mantenimiento. El denominado balance energético. Y aunque es cierto, es excesivamente simplista para lo que queremos lograr. El motivo es que las calorías de mantenimiento no son un parámetro fijo. Es una variable que se ve afectada por tus acciones, y puedes alterarla para tu beneficio.

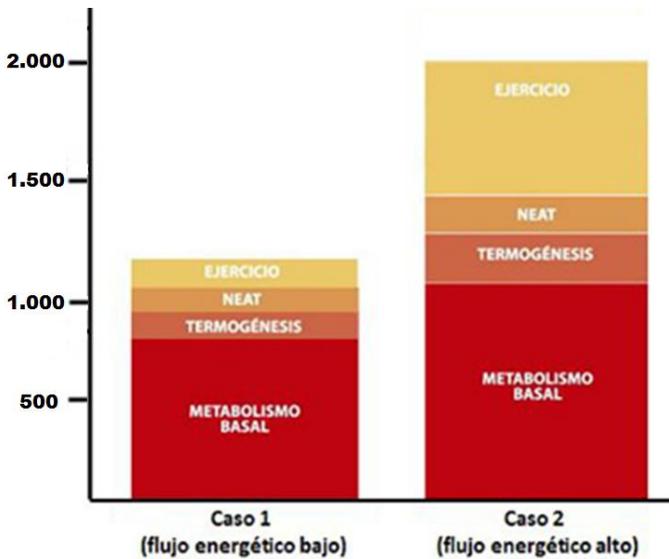
Hablar únicamente de balance energético no nos dice nada sobre el nivel al que se produce dicho balance, así como del impacto sobre nuestro metabolismo de aumentar o reducir la ingesta o el gasto calórico. No es lo mismo consumir y quemar 1.200 calorías al día que 2.000. Y no es lo mismo tener un déficit calórico de 500 calorías en un caso que en el otro.

Para diferenciar el nivel calórico al que se calcula el balance energético utilizaremos el concepto de **flujo de energía**.

Pongamos un ejemplo de dos mujeres, con idéntica genética, en equilibrio energético, pero considerando que ese equilibrio se produce en niveles diferentes:

- **Equilibrio energético a 1.200 calorías** (ingiere y gasta 1.200 calorías al día). Mujer con poca actividad física intensa, que simplemente restringe su ingesta de energía para evitar acumular grasa. Se vería delgada, pero sin músculo. Es el caso de la típica modelo de pasarela.
- **Equilibrio energético a 2.000 calorías** (ingiere y gasta 2.000 calorías al día). Mujer activa, con un buen nivel de actividad física y una ingesta importante de calorías. Es un caso más parecido a una atleta.

Aunque ambas están en equilibrio, la segunda tiene un flujo energético mucho más alto.



Según las matemáticas del balance energético, si una persona empieza en el flujo energético bajo pero aumenta equilibradamente ingesta y gasto hasta situarse en el flujo energético alto, su cuerpo seguiría igual, dado que sigue gastando todas las calorías que ingiere. Pero eso no es lo que ocurre en la práctica. Seguramente su peso no variará considerablemente, pero el objetivo es mejorar la composición corporal, el ratio músculo/grasa. Esta composición corporal depende en gran medida del entorno hormonal, como explicamos en su momento, y cada uno de estos niveles de flujo energético genera un entorno hormonal radicalmente diferente.

Caso 1: equilibrio energético con flujo de energía bajo

Caso típico de mujer continuamente a dieta: pasando hambre, comprando productos light y con miedo a las grasas. Su vida es bastante triste:

- **Pérdida muscular y ósea** con el tiempo. Elevado cortisol y poca síntesis de proteína.
- **Bajo desempeño deportivo.** Sin energía el cuerpo no rendirá bien.
- **Metabolismo lento**, y facilidad por tanto para acumular grasa si aumenta la ingesta calórica (efecto rebote).

- **Posibles deficiencias nutricionales.** Con dietas hipocalóricas constantes, la posibilidad de quedarse corto en nutrientes esenciales es elevada.
- **Problemas menstruales:** el cuerpo de la mujer es más sensible que el del hombre a estresores externos. La restricción calórica produce alteraciones en el ciclo menstrual femenino.
- **Hambre,** lo que hace que el cuerpo reduzca su gasto metabólico y aumente el apetito.

Esta situación se conoce coloquialmente como **tumba metabólica**, y no es un buen sitio para vivir. Comparémoslo con el segundo caso.

Caso 2: equilibrio energético con flujo de energía alto

Caso típico de una atleta, consumiendo y gastando grandes cantidades de energía. El contraste es claro:

- **Ganancia muscular y ósea,** al facilitar la síntesis de proteína.
- **Buen desempeño deportivo.**
- **Metabolismo acelerado,** lo que facilita además una pérdida rápida de grasa al recortar calorías de manera inteligente.
- **Mejor recuperación,** al contar con suficientes nutrientes.
- **Apetito saludable,** sin obsesión constante por la comida.

Misma genética, mismo balance energético (calorías de entrada = calorías de salida), pero diferente flujo de energía. El resultado en la composición corporal y la calidad de vida es muy diferente. ¿Quién prefieres ser?

El objetivo de Guerrera Espartana es **aumentar tu flujo de energía**. Comer más y entrenar suficiente te permite mantener este flujo de energía elevado, y el resultado es un mejor cuerpo, y mucha más diversión. Además, cuando introduces períodos de definición tu cuerpo responderá mejor, quemando grasa rápidamente sin riesgo de dañar el metabolismo.

Otro aspecto relevante es que el metabolismo de la mujer sufre cambios a lo largo de su periodo menstrual, y podrás aprovechar esto a tu favor. Más adelante veremos el detalle.

Macronutrientes



Las calorías son importantes, pero no todas son iguales. Cada macronutriente tiene funciones distintas e impacta tu metabolismo y hormonas de manera diferente. Aunque es imposible dar recomendaciones universales, proponemos ciertos niveles de referencia para estructurar tu alimentación ideal, que después ajustaremos según cada bloque de alimentación (siguiente capítulo). Veremos también personalizaciones específicas según tu tipo de cuerpo.

Proteína

Tus músculos son tu principal reserva de proteína. Necesitan por tanto proteína para regenerarse y crecer. Y a medida que crecen, más necesitan.

Hay mucha confusión sobre los niveles óptimos de proteína, pero la evidencia científica y la experiencia práctica son bastante claras. Por un lado sabemos que muchos de los miedos acerca de la proteína están

infundados. La proteína no daña los riñones ni descalcifica los huesos como algunos siguen pensando.

Las recomendaciones oficiales de proteína, de 0.8 g/kilo, están asociadas con pérdida de masa magra en una parte importante de la población, y especialmente en personas con bastante actividad física. Por otro lado, en algunos círculos de culturismo se habla de niveles de proteína de 3-4 g/kilo, que no solo es innecesario, sino potencialmente peligrosos a largo plazo (altos niveles de amoníaco en sangre).

Por simplificar, proponemos un nivel de partida de **1.8-2.2 g/kilo**, variable en función de cada caso. La proteína será la parte más cara de tu alimentación, por lo que no tiene sentido consumir más de la que necesitas realmente.

En resumen, necesitas suficiente proteína para asegurar que no es un limitante en tu proceso de síntesis de proteína (construcción de músculo), con un cierto margen de seguridad como protección (mejor pasarse un poco que quedarse corto), pero toda la que comas en exceso no te servirá de nada, y es mejor reemplazar esas calorías extra con carbohidratos y grasas.

Si quieres más detalle lee [este artículo](#).

C a r b o h i d r a t o

Un requerimiento base para empezar el programa Guerrera Espartana es contar con un metabolismo saludable y un % de grasa relativamente bajo (<25-26%). Esto implica generalmente que tienes buena sensibilidad a la insulina, lo que sumado a la intensidad del programa hará que puedas tolerar una cantidad razonable de carbohidrato. Para optimizar los resultados del plan, haremos un uso estratégico del carbohidrato, aprovechando su capacidad anabólica en las fases de volumen pero reduciendo su ingesta en los períodos de definición.

En régimen normal deberías consumir 3-5 g/kilo de carbohidrato, adaptando la ingesta a la actividad física del día (menos carbohidrato cuando no entrenes).

Si tu tipo de cuerpo es manzana deberás estar en la parte baja del umbral, incluso menos en algunos casos. Tienes poca sensibilidad a la insulina y reducir los carbohidratos te ayudará a eliminar grasa abdominal. El diario de entrenamiento ya contempla estos ajustes.

Dentro de los carbohidratos incluimos la fibra y almidones resistentes, ambos elementos importantes para optimizar la salud. Pero si priorizas los alimentos que vimos previamente, tendrás suficiente de ambos.

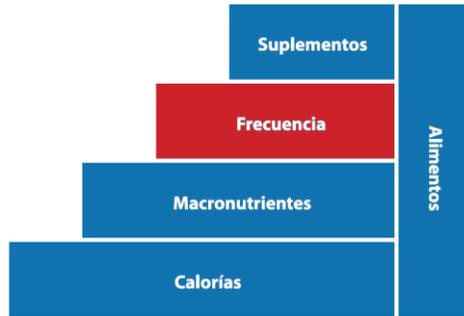
G r a s a

Muchas mujeres han sido víctimas de la equivocada guerra contra las grasas. Tu cuerpo necesita grasa saturada y colesterol para optimizar la síntesis de hormonas sexuales, así como mantener unos niveles saludables de HDL (colesterol "bueno"). **Más detalle del colesterol.**

Además, la mujer tiene más facilidad que el hombre para utilizar grasa como combustible, por lo que no debe llevar una alimentación excesivamente baja en grasa.

Al igual que con el carbohidrato, haremos ajustes a la ingesta de grasa según cada bloque de alimentación, pero considera que al menos un 25-30% de las calorías diarias deberían proceder de la grasa.

Frecuencia de comidas



La recomendación tradicional durante décadas ha sido repartir la ingesta diaria en pequeñas comidas, cinco o seis, con la idea de que así se mantenía el metabolismo activo, se controlaban mejor los niveles de glucosa en sangre y se optimizaba la absorción de proteína.

Hoy sabemos que aumentar la frecuencia de las comidas no tiene ningún beneficio metabólico, y en muchos casos es contraproducente (poca saciedad en las comidas, elevaciones constantes de insulina, complejidad para preparar tantas comidas al día...).

Evolutivamente, la idea de hacer pequeñas comidas a lo largo del día tampoco tiene ningún sentido. Durante la mayor parte de nuestra historia alternamos períodos donde comíamos mucho (después de la caza) con períodos donde apenas ingeríamos alimentos. Muchos estudios apuntan a que nuestro cuerpo no sólo está perfectamente preparado para estos períodos de ayuno, sino que los espera.

Se nos decía también (y muchos continúan divulgando este mito) que el desayuno era la comida más importante del día y que comer mucho en la cena engordaba más. No es cierto. Empezar el día con un gran desayuno tampoco encaja con nuestra fisiología. El hambre era precisamente lo que nos animaba a realizar actividad física, y la comida era la recompensa a dicha actividad. Comías después de cazar, no antes. Respecto a la cena, si has hecho las cosas bien durante el día, es un excelente momento para rellenar las reservas de glucógeno sin acumular grasa.

En cualquier caso, si hablamos principalmente de composición corporal y del efecto del "timing" de las comidas en nuestro cuerpo, la conclusión de cientos de estudios es que es un factor mucho menos relevante que las calorías totales y los macros. El cuerpo es sabio. Si le das lo que necesita, se las arreglará para usarlo de la mejor manera, independientemente del momento.

Pero que sea menos importante no quiere decir que sea irrelevante. Podemos hacer dos recomendaciones básicas para optimizar la frecuencia:

1) La comida post-entreno es especial

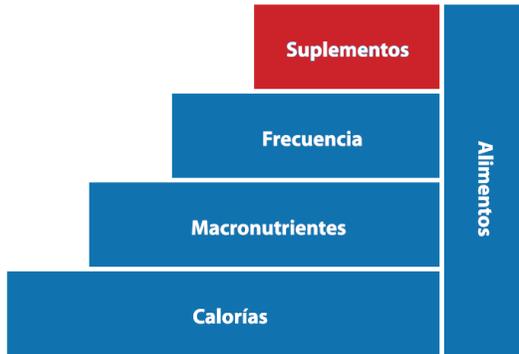
Los entrenamientos de Guerrera Espartana generan una respuesta hormonal que altera tu metabolismo durante horas. En ese período tu cuerpo aprovechará de mejor manera la proteína y el carbohidrato para optimizar la síntesis de proteína y rellenar las reservas de glucógeno, optimizando el particionamiento de calorías (calorías que se van al músculo en vez de a grasa).

2) Hacer las menos comidas posibles que permitan cumplir con los elementos principales (energía total y macros), sin que pases hambre entre comidas

Es un aspecto bastante personal que debes ajustar a tus preferencias y estilo de vida. Utiliza la fórmula que mejor te funcione para cumplir con los criterios anteriores (ingesta total y macros). Si prefieres hacer pocas comidas grandes, adelante, sería mi recomendación. Si te encuentras mejor con comidas más pequeñas, también es válido. Si te gusta desayunar, no lo dejes. Pero si te levantas sin hambre y eres capaz de llegar a los requerimientos necesarios a lo largo del día sin desayunar, tampoco hay problema.

En los ejemplos de menús que detallaremos en cada fase verás que a veces incluimos snacks/meriendas y a veces no. Cómo decidas implementarlo depende de tus preferencias, no te veas obligada a seguir una distribución con la que no te sientes cómoda.

Suplementos



La suplementación es probablemente la principal fuente de ingresos de la industria del fitness. La mayoría de revistas no son más que herramientas de venta en manos de las grandes compañías de suplementos.

Muchas mujeres dedican horas a analizar si deben utilizar un suplemento u otro: para quemar grasa, para recuperar mejor... pero no invierten ni la mitad de tiempo en planificar su alimentación o entrenamiento. Es el poder de la publicidad. Y es un grave error.

La realidad es que no más del 5% de tus resultados vendrá de suplementos. Ningún suplemento te ayudará si tu alimentación no es la adecuada. Pero si la alimentación la tienes controlada, no hay motivo para perder ese 5%.

El enfoque de Guerrero Espartana aplicado a los suplementos es minimalista. Se centra en los pocos suplementos que aportan la mayor parte del beneficio. Para ello, priorizamos tres factores:

- **Evidencia científica de efectividad.** La mayoría de suplementos cuentan con estudios, pero con metodología cuestionable (financiados por la propia empresa que los fabrica) y con dosis elevadas. Queremos priorizar aquellos con respaldo independiente y que funcionen en las dosis indicadas.

- **Evidencia científica de seguridad.** Basados en sustancias naturales, usados durante décadas y con estudios de seguridad a largo plazo. Dejemos a otros experimentar con el último “suplemento sorprendente”.
- **Accesibilidad.** Fáciles de encontrar en tiendas normales de suplementos a un precio moderado.

Como veremos, los suplementos principales serán proteína de suero y creatina. A la hora de definir, puede ser interesante añadir cafeína en el pre-entreno y BCAA si entrenas en ayunas. Para reducir coste y maximizar resultados adaptaremos los suplementos a cada una de las fases, tal como detallaremos al entrar en el programa.

Si luchas contra los antojos durante tu período, te recomiendo experimentar con lo siguiente:

- **Magnesio.** Hay al menos dos estudios que indican reducción en los antojos al suplementar con magnesio, y muchas mujeres afirman que les funciona. Prueba con **400mg de citrato de magnesio** antes de acostarte (**ejemplo**). Su efecto relajante puede ayudarte también a descansar mejor.
- **Triptófano:** Uno de los problemas en los días previos a la menstruación es la bajada de serotonina. Un suplemento de triptófano puede minimizar este problema, al ser precursor de la serotonina (**ejemplo**). La serotonina es necesaria además para la producción de melatonina (hormona del sueño), por lo que es recomendable tomar este suplemento por la noche.

Hidratación

El agua es fundamental. El 70% de tu cuerpo es agua. El 70% de tus músculos también. Sin embargo, no me gusta dar pautas generales sobre su consumo. Al contrario de lo que muchos afirman, no hay evidencia de que la sociedad esté crónicamente deshidratada, ni de que debamos

Llevar nuestra botellita de agua a todas partes. Los alimentos naturales son por ejemplo una importante fuente de agua en nuestra dieta.

Las necesidades de agua del cuerpo están en buena medida dictadas por la sed. Es difícil creer que la humanidad haya perdido la capacidad de autorregular su hidratación desde que se inventó el agua embotellada. Dicho esto, cuando estás buscando desarrollar algo de músculo y entrenando duro, sí debes beber algo más de lo normal. Algo razonable es 1-1.5 litros de agua por cada 1.000 calorías ingeridas. No te obsesiones con el agua pero asegúrate que no es un limitante en el proceso de construcción de músculo. Y recuerda que todo el agua cuenta: agua de los alimentos, leche, café, té o incluso vino.

BLOQUES DE ALIMENTACIÓN

11

El todo es más que la suma de sus partes

Aristóteles

Llamamos bloques de alimentación a combinaciones específicas de calorías y macronutrientes. Como vimos en el capítulo anterior, aquí está la clave para ajustar tu alimentación según tus objetivos. Estos son los bloques que contempla Guerrera Espartana:

- **Dieta Inversa:** su objetivo es aumentar gradualmente las calorías ingeridas para minimizar acumulación de grasa a la hora de empezar por ejemplo un bloque de volumen o para regresar a las calorías de mantenimiento después de un bloque de definición.
- **Volumen:** consiste en aumentar las calorías para favorecer las ganancias musculares.
- **Definición:** es el opuesto al anterior, y debes utilizar este bloque cuando el objetivo principal sea perder grasa.
- **Definición máxima:** es una versión más agresiva del bloque anterior, con mayor restricción calórica y de carbohidratos. Su objetivo es perder grasa de manera rápida, pero debe usarse en casos puntuales.
- **Mantenimiento:** implica comer a nivel de tus calorías de mantenimiento, por ejemplo cuando tu peso es adecuado y quieres hacer énfasis en recomposición corporal (más músculo y menos grasa) de manera más lenta pero equilibrada.
- **Recarga:** No es un bloque de alimentación como tal, sino una herramienta que te permitirá minimizar los problemas metabólicos asociados a una fase prolongada de definición (déficit calórico).

En todos los casos los alimentos son siempre los mismos, pero jugaremos con las calorías, macros y en menor medida suplementos para lograr los resultados que buscamos. Revisamos a continuación cada uno de los bloques, entrando en el detalle de calorías y macros.

Nota: para simplificar los cálculos, el diario de entrenamiento que acompaña el programa te da las calorías y los macros aproximados para tu caso concreto según el bloque que corresponda y tu tipo de cuerpo, pero es bueno que entiendas el porqué.

Dieta inversa

Para lograr los mejores resultados con Guerrera Espartana, necesitas un buen metabolismo. Si estás delgada pero llevas varios meses de dieta hipocalórica, o pasas hambre constantemente para mantener tu peso, te recomiendo iniciar el programa con un bloque de dieta inversa. El objetivo de la dieta inversa **es aumentar gradualmente tu tasa metabólica basal**, elevando el flujo de energía.

Calorías

Cuando hablamos del flujo de energía, vimos que no sólo importa el equilibrio energético, sino el nivel al que se produce. Para ganar músculo seguramente tendrás que comer algo más de lo que estás acostumbrada. Pero si entras directamente en una fase de volumen con un metabolismo lento, vas a acumular más grasa de la necesaria. Para evitarlo, debes aumentar las calorías de manera gradual, siguiendo estas pautas:

- Estima las calorías que vas a necesitar según tu caso (más adelante veremos ejemplos concretos).
- Registra durante varios días las calorías que ingieres (usa una app como fatsecret o myfitnesspal).
- Si estás a menos de 100-200 calorías del objetivo, no necesitas dieta inversa, pasa directamente a las calorías estimadas para el bloque correspondiente.
- Si estás por debajo de este nivel aumenta gradualmente tu ingesta, por ejemplo **100 calorías extra cada 3-4 días** hasta llegar a las calorías que requieres.

Los aumentos de 100 calorías son difíciles de calibrar, pero tampoco te preocupes demasiado por la exactitud. Quédate con el concepto general, haz tu mejor aproximación y estarás bien.

Macronutrientes

El aumento de calorías debería empezar por los macros más desequilibrados:

- Si estás comiendo menos de 1.8g/kilo de proteína, empieza corrigiendo este punto.
- Si no llegas al 30% de grasa, tus hormonas pueden resentirse, aumenta la grasa natural (un poco de grasa extra es suficiente para llegar a 100 calorías).
- Con la proteína y grasa ajustada, aumenta poco a poco el carbohidrato.

En resumen, queremos aumentar gradualmente la ingesta calórica para acelerar el metabolismo, elevando el flujo de energía del cuerpo pero limitando la acumulación de grasa. Esto mejorará el entorno hormonal y por tanto optimizará las calorías que van a formar parte de tu músculo en vez de tu grasa cuando empieces un ciclo de volumen. Además partirás con ventaja en el siguiente ciclo de definición, ya que perderás grasa más fácilmente, pasando menos hambre.

Volumen/Definición

Muchas mujeres tienen miedo al concepto de "volumen", pero se refiere simplemente a estar en superávit calórico para facilitar la construcción de músculo, no a que te vayas a poner como un culturista. Es sencillamente imposible. Y si eres de las pocas mujeres que tienen facilidad para ganar músculo y llegas a un nivel que te deja de parecer femenino, siempre puedes pasar a bloque de mantenimiento (lo veremos en breve) y ajustar el entrenamiento. En mi experiencia, casi nunca ocurre. En el 99% de los casos, más músculo natural en una mujer = más sexy.

Cuando hablamos de ganar volumen queremos decir en realidad ganar músculo minimizando la acumulación de grasa. Este es el objetivo, y no simplemente que el número de la báscula suba ciegamente.

Muchas dirán que su objetivo real es ganar músculo y perder grasa a la vez, pero en la mayoría de los casos esto no es posible, salvo un caso concreto: principiantes que tienen suficiente grasa. Mujeres que no están acostumbradas a entrenar y que almacenan suficiente energía en forma de grasa pueden lograr muy buenos resultados al principio con déficit calórico y entrenamiento de fuerza. Son capaces de ganar músculo a la vez que queman grasa (que utilizan para cubrir el déficit calórico), lo que genera cambios importantes en pocos meses. Este fenómeno puede mantenerse unos pocos meses, no más.

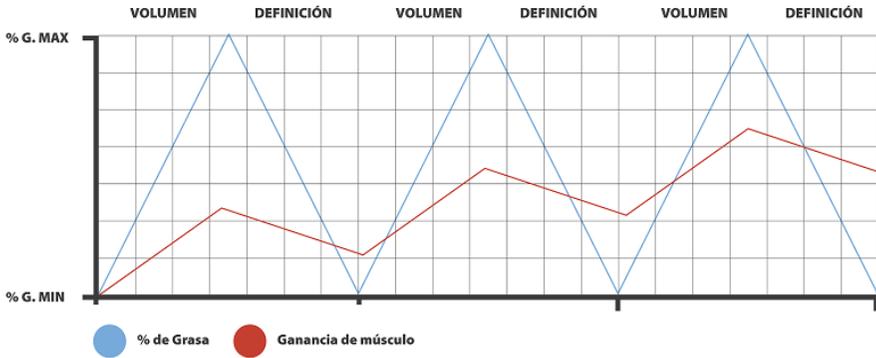
Por tanto, salvo excepciones, no vas a desarrollar músculo y quemar grasa a la vez, o el proceso será muy lento. Como dice el refrán, quien persigue dos conejos no caza ninguno.

En general, para optimizar resultados, alternaremos bloques de volumen y de definición.

En vez de extender el bloque de volumen hasta lograr el músculo deseado, incorporamos bloques intermedios de definición para evitar cruzar un umbral máximo de % de grasa corporal, minimizando así los potenciales problemas que conlleva esta ganancia de grasa. Es decir, vas a ir ganando volumen (idealmente más músculo que grasa) durante un tiempo. Cuando el nivel de grasa aumente por encima de determinado % cambias de estrategia, y te centras en perder grasa minimizando la pérdida muscular.

Ahora bien, cuando pasamos mucho tiempo en déficit calórico para perder grasa, el metabolismo se ralentiza, y perdemos los beneficios que aporta un alto flujo energético. Por tanto **no debemos alargar excesivamente estos períodos de definición**, ni llevarlos hasta un nivel muy bajo de grasa corporal.

La idea es que permanezcas siempre en un rango razonable de grasa corporal, pero manteniendo una tendencia al alza en la ganancia muscular, con avances notables en la fase de volumen y con estancamientos (lo ideal) o pequeños descensos (lo normal) en la fase de definición. Gráficamente sería algo así.



Por simplicidad hemos dibujado los bloques de volumen y definición de la misma duración, aunque obviamente no tiene por qué ser así en la práctica, y **en general los bloques de volumen serán más largos**. La idea es repetir estos ciclos continuos de volumen y definición hasta llegar a la composición corporal deseada: buen tono muscular con poca grasa corporal.

En este punto, la pregunta lógica sería ¿qué niveles de % de grasa deben utilizarse como valor superior e inferior de este rango? Aunque es difícil dar una respuesta universal, algo que funciona bien para la mayoría de mujeres es **moverse entre 20 y 25%**.

Proponemos este rango por dos motivos principales:

- **Visual.** El objetivo es mantener siempre un buen físico, y a partir del 25% el exceso de grasa resta atractivo. Depende sin duda del tipo de cuerpo de cada mujer, pero es una buena generalización.
- **Salud.** Estos niveles de grasa son perfectamente saludables. A medida que se superan puede empeorar la sensibilidad a la insulina y otros trastornos hormonales. Mantener un buen equilibrio hormonal debe ser siempre la prioridad.

Un 20% de grasa es un equilibrio perfecto entre salud y belleza para la mayoría de mujeres. Si quieres ir un paso más allá o necesitas una pérdida rápida de peso, la Fase IV de Guerrera Espartana incluye un plan específico para lograrlo.

Veamos los aspectos clave de cada uno de los ciclos de este bloque: volumen y definición.

Nota: Para saber cómo estimar tu % de grasa corporal lee [este artículo](#).

Bloque de volumen

Calorías

Las calorías ideales serían aquellas que maximizan la síntesis de proteína (o creación de nuevo músculo) y el rendimiento en los entrenamientos, pero no más, ya que a partir de ese momento se facilita la acumulación de grasa. Por desgracia es imposible saber con precisión cuál es este número para cada mujer, pero una buena recomendación es empezar consumiendo un 10% por encima de las calorías de mantenimiento. Ajustarás este número en función del progreso.

Recuerda que a medida que tu peso varía van cambiando las calorías de mantenimiento.

Macronutrientes

Respecto a macronutrientes, existen ciertas reglas empíricas que suelen dar buenos resultados en la práctica:

- Empieza con 1.8-2 g/kilo de proteína. Es decir, si pesas 60Kg deberías ingerir unos 110-120g de proteína al día.
- Apunta a 3-5 g/kilo de carbohidrato. Usa el rango superior los días de entrenamiento y el inferior cuando descanses. Como vimos anteriormente, si tu tipo de cuerpo es manzana es mejor estar en la parte baja del umbral, aumentando la grasa.
- El resto de calorías en forma de grasa.

Aunque los % de macros pueden salir algo diferentes en función de cada mujer (y tipo de cuerpo), algo razonable sería lo siguiente:

- Proteína: 20-25%
- CH: 40-45%
- Grasa: 30-40%

Como siempre, toma estos números como una aproximación, no te obsesiones con los valores exactos. A la hora de ganar volumen, y asumiendo una ingesta adecuada de proteína (que no limite la síntesis de nuevo músculo), es más importante el total de calorías que la distribución exacta de macronutrientes.

Si tu tipo de cuerpo es pera, tienes más facilidad para acumular la grasa dietética en la zona gluteofemoral ante un exceso calórico, por lo que tampoco deberías aumentar mucho la grasa en un ciclo de volumen.

Frecuencia de comidas

Ya sabes que cuándo comes es mucho menos importante que el qué y el cuánto, pero hay algunas particularidades:

- Comida post-entreno. Es muy recomendable a la hora de ganar músculo añadir un batido justo después del entrenamiento, además de hacer una comida con más almidón después del entrenamiento.
- Es difícil ingerir suficientes calorías en pocas comidas. Aunque cada uno tiene sus preferencias, hacer 3 grandes comidas, un snack y un batido suele funcionar bien en la mayoría de casos.

Bloque de definición

Calorías

Para perder grasa debes limitar tu ingesta de energía por debajo de tus calorías de mantenimiento. Un buen rango es 15-20% por debajo. Nuestro cuerpo es más eficiente a la hora de quemar grasa que de construir músculo, por eso **la diferencia calórica puede ser mayor** que cuando queremos construir músculo. Además, dado que perdemos grasa con más rapidez de la que podemos construir músculo las fases de definición deben ser más cortas.

Macronutrientes

Considera el siguiente punto de partida:

- Aumenta ligeramente la proteína, a 2.0-2.2 g/kilo. En déficit calórico un poco de proteína extra minimiza el riesgo de pérdida muscular y ofrece más saciedad.

- Reduce el carbohidrato pero no en exceso, 2-4 g/kilo es un rango razonable, aproximándote al rango superior los días de entrenamiento y al inferior cuando descanses.
- El resto de calorías en forma de grasa.

Frecuencia de comidas

Como regla general haz 3 grandes comidas al día y toma un batido post-entrenamiento.

Para minimizar el riesgo de desajuste metabólico, considera lo siguiente:

- No alargar la fase de definición más de 4-6 semanas.
- Incluir un día semanal de recarga si estás ya cerca del 20% de grasa (lo detallamos más adelante).

T r a n s i c i ó n

La transición de una fase de volumen a una de pérdida de grasa no es fácil, especialmente la primera semana. Tendrás hambre, te faltará energía en los entrenamientos y tu cuerpo te pedirá glucosa. Una vez superada la primera semana, será más sencillo.

No debería haber pérdida de fuerza significativa durante la fase de definición. Si pierdes fuerza quizá estás reduciendo demasiado las calorías, auméntalas un poco y asegúrate de incorporar una recarga semanal mientras defines.

Si la fase de definición ha durado más de un mes, te recomiendo que hagas un pequeño bloque (1-2 semanas) de dieta inversa antes de entrar en fase de volumen, para minimizar la acumulación de grasa.

Definición máxima

Este será el bloque de alimentación que acompañará la fase IV (última) de Guerrera Espartana, donde el objetivo es maximizar la quema de grasa minimizando la pérdida muscular.

Para iniciar un bloque de definición máxima debes tener ya un buen nivel muscular y un metabolismo saludable. Idealmente, tu nivel de grasa corporal no debería superar el 20-22%. ¿Cuál es el motivo? A medida que baja tu % de grasa corporal, el tipo de grasa que queda es fisiológicamente diferente. Por debajo del 18-20% de grasa en las mujeres, empiezan a pelear con la llamada grasa rebelde, especialmente difícil de eliminar. Esta grasa tiene características que nos obligarán a tomar medidas especiales para eliminarla. **Aquí hablo más de la grasa rebelde.**

Pero esto no quiere decir que no sea también efectivo si estás en niveles superiores de grasa. Simplemente que en ese caso podrías realizar un bloque de definición normal, que es más tolerable y te permite entrenar más.

Si justo terminaste un bloque de definición, haz dos semanas de dieta inversa antes de entrar en el bloque de definición máxima. Obtendrás mejores resultados si inicias esta última fase con un metabolismo elevado. El objetivo de esta fase es llevarte a niveles de 16-18% de grasa corporal en poco tiempo, minimizando la pérdida muscular. Resultados excepcionales requieren medidas excepcionales. Este bloque de alimentación no es para todas. Si estás contenta con tu físico y te encuentras bien, no es necesario llevarla a cabo.

Si empiezas a notar anomalías en tus ciclos menstruales, no presiones a tu cuerpo más de lo necesario. Intentar bajar del 15-16% en el caso de una mujer es poco recomendable.

Calorías

Hemos alertado muchas veces sobre los errores de las dietas hipocalóricas clásicas, que terminan dañando el metabolismo y quemando músculo, dejando a muchas mujeres en peor situación de la que empezaron.

Pero en ocasiones es necesario desequilibrar el cuerpo durante un período corto. Vimos que las espartanas estaban bien alimentadas, pero también las desafiaban con etapas de hambre y escasez. Esto las hacía más fuertes, física y mentalmente. Las preparaba para un futuro incierto.

Este bloque será tu desafío.

Utilizaremos un **déficit calórico del 30%**. Esto te hará perder grasa rápidamente, pero debemos gestionarlo adecuadamente para minimizar la destrucción muscular, mantener tu salud metabólica y hacerlo lo más tolerable posible.

Macronutrientes

Piensa en un crudo invierno. Si miras a tu alrededor no verás muchas frutas ni raíces. La base de tu alimentación serán los animales que puedas cazar, es decir, proteína y grasa.

Proteína

El objetivo de esta fase es perder la máxima grasa minimizando la pérdida muscular. Suficiente proteína nos ayudará de tres formas:

- Reduce el catabolismo muscular.
- Aumenta la saciedad, haciendo esta dura fase de escasez algo más tolerable. Un buen trozo de carne siempre te hace sentir un poco mejor.
- Aumenta la termogénesis, combatiendo la ralentización del metabolismo.

La proteína debería representar el 30-40% de tus calorías. Es un porcentaje elevado, pero piensa que está calculado respecto a una ingesta calórica reducida. En términos absolutos hablamos de niveles de 2.0-2.3 g/kilo aproximadamente. Esta proteína debe proceder **de comida real, no de batidos**. Durante esta fase quieres aumentar la saciedad y la

densidad nutricional, y la proteína en polvo no te va a ayudar. La carne, pescado o huevos aportan no sólo proteína con alta capacidad saciante, también muchos otros nutrientes, y te dará más sensación de haber comido.

Carbohidrato

En las comidas que no sean post-entreno come únicamente vegetales, con libertad. En el post-entreno añade una porción pequeña de almidón (100-150 g de patata cocida o arroz) y, si quieres, una fruta.

Los días que no entrenes limita el carbohidrato a vegetales y una fruta.

En general apunta a 15-20% de tus calorías procedentes del carbohidrato, o alrededor de 1 g/kilo. Para minimizar los problemas asociados a una ralentización del metabolismo, haremos **una recarga semanal** (en breve veremos el detalle).

Grasa

La grasa debe representar el resto de tus calorías, entre 40 y 60%.

Frecuencia de comidas

La comida post-entrenamiento es ahora más importante que nunca para minimizar la pérdida muscular. Recuerda incluir algo de almidón e intenta que no pasen más de 2-3 horas entre el final del entrenamiento y la comida.

Además, esta fase es un buen momento para introducir ayunos intermitentes, por dos motivos:

- Al comer pocas calorías, si las distribuyes en muchas comidas es posible que sientas hambre constantemente. **Si haces sólo un par de comidas al día, podrás saciarte en cada una.**
- Para quemar más grasa rebelde es especialmente interesante mantener la insulina baja el mayor tiempo posible y las catecolaminas elevadas. Fases de ayuno un poco más largas de lo normal ayudan en ambos casos.

No hay reglas universales para estos ayunos, pero personalmente el 16/8 es el enfoque que más me gusta. Consiste simplemente en concentrar las comidas del día (generalmente dos) en una ventana de 8 horas cada día. Por ejemplo, si cenas a las 8pm, deberías saltarte el desayuno y hacer la primera comida del día siguiente después de las 12pm.

Recuerda que la frecuencia de comidas sigue siendo un factor secundario. No es algo que te deba obsesionar ni es necesario hacer ayunos intermitentes cada día. De hecho, en los menús de ejemplo para esta fase verás ambas opciones: dos comidas al día y tres.

Recuperación

Al terminar este bloque de alimentación (con su entrenamiento asociado), tendrás el menor % de grasa de tu vida, pero te sentirás peor que durante todos los meses anteriores. Un mes de restricción calórica fuerte es duro, incluso con recargas periódicas.

Tu metabolismo se ha ralentizado. Si simplemente das por terminada esta fase y vuelves a comer como antes tienes el riesgo de acumular mucha grasa. **Recuerda incluir un bloque de dieta inversa para volver a la normalidad.** Te permitirá recuperar poco a poco un estado hormonal más favorable. El duro invierno ha terminado y estás lista para lucir tu nuevo cuerpo de verano.

Mantenimiento

Bastante autoexplicativo ¿no? Se trata de ingerir aproximadamente tus calorías de mantenimiento, con una distribución de macros equilibrada, algo como 20-25% proteína, 35-45% carbohidrato y 30-40% grasa, dependiendo de tu tipo de cuerpo (manzana, pera o espárrago).

Sería el enfoque principal a seguir la mayor parte del tiempo si estás ya contenta con tu peso y buscas mejorar la composición corporal (ratio músculo/grasa).

Recarga

Durante los ciclos de definición, y especialmente en fase de definición máxima, corres el peligro de poner tu cuerpo en alerta, empeorando tu metabolismo y dificultando la pérdida de grasa. Para minimizar el riesgo, puedes realizar una **recarga semanal**.

Aunque tendrás que experimentar para encontrar lo que mejor funciona en tu caso, hay ciertas pautas generales a considerar a la hora de incluir un día de recarga:

- **Debes aumentar las calorías, no sólo el carbohidrato.** Apunta a un incremento entre el 10 y 15% de calorías por encima de las de mantenimiento. Si subes los carbohidratos pero tu cuerpo sigue percibiendo un déficit energético mantendrá activadas las alertas, y por tanto el estado catabólico.
- **Recuerda que la recarga es un día entero.** No concentres los carbohidratos en una sola comida, distribúyelos a lo largo del día, pero asegurando una buena parte de ellos después del entrenamiento (al menos el 50%), entre el batido y la comida post entrenamiento.
- El aumento de las calorías debería proceder principalmente de **carbohidratos, que deberían representar entre el 50 y 60%** de tus calorías totales del día. Esto implica que deberás reducir bastante la grasa. Trata de mantener constante la cantidad de proteína.

Otras consideraciones sobre el día de recarga:

- Lo ideal es que hagas las recargas con los alimentos permitidos, pero **si tienes antojos de cualquier otra cosa, la recarga es un buen momento para permitirte**. Por ejemplo con un postre libre.
- No todos los carbohidratos son iguales. **Concéntrate en aumentar los almidones más que la fruta.** La fructosa no tiene el mismo efecto en el metabolismo (leptina y tiroides) que la glucosa.
- Es muy recomendable **que el día de recarga sea de entrenamiento.** Esto maximizará la ganancia muscular y minimizará la acumulación de grasa.
- **No te peses al día siguiente** de una recarga. Es normal ganar algo de peso. No te preocupes, es agua que retienes al rellenar glucógeno,

ya que cada gramo de glucógeno requiere 3 gramos de agua. La acumulación de grasa real que puede ocurrir por un día de aumento de calorías es mínima si tenías los depósitos de glucógeno bajos. Mantén la vista puesta en el largo plazo.

Y sobre todo, disfruta. La recarga ofrece un beneficio fisiológico, pero también un respiro psicológico.

Nota: Si estás en un ciclo de definición pero tu % de grasa es cercano a 25% o superior, probablemente no necesites hacer recargas, o debas programarlas cada dos semanas. Cuanta más grasa tengas acumulada menos riesgo hay de ralentización del metabolismo y de destrucción muscular.

Para más detalle sobre la lógica detrás de las recargas puedes leer [este artículo](#).

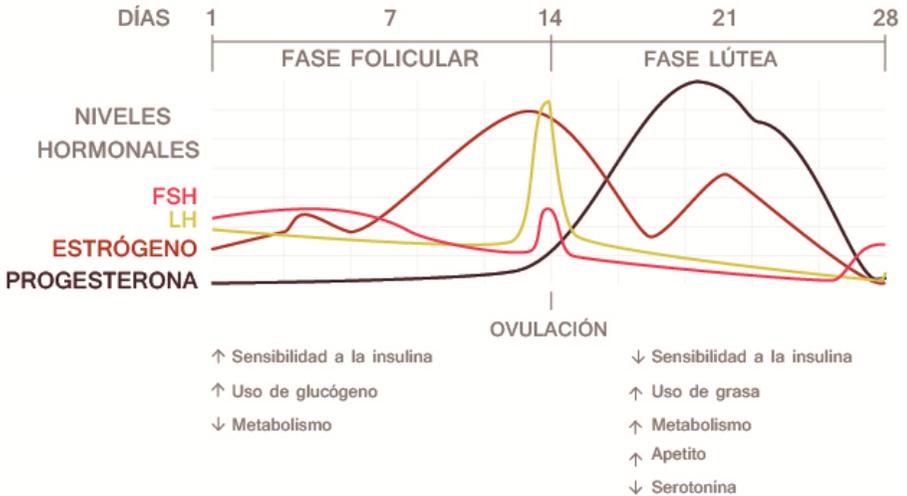
AJUSTES SEGÚN FASES DEL PERIÓDO

12

Dios hizo a las mujeres tener el período porque los hombres no son suficientemente fuertes para soportarlo

Anónimo

Recordemos los cambios principales que ocurren en tu cuerpo a lo largo del ciclo menstrual.



El impacto en cada mujer es diferente, pero podemos hacer recomendaciones generales para ajustar tu entrenamiento y alimentación según el momento.

Nota: Estas recomendaciones no aplican si tomas píldoras anticonceptivas o estás ya en la menopausia.

Tu período y el entrenamiento

- Durante los días de menstruación la pérdida de sangre (y hemoglobina) puede disminuir la capacidad de transporte de oxígeno a los músculos, impactando el rendimiento. Mantente tan activa como puedas pero no te preocupes si debes bajar la intensidad.
- Pasada la menstruación, durante la fase folicular, es cuando la mujer suele encontrarse mejor para entrenar, y donde progresará más rápido en ganancias de fuerza.
- Dado que en la fase folicular el cuerpo tiene más facilidad para utilizar glucógeno como combustible, deben programarse más entrenamientos de alta intensidad (HIIT), más dependientes de glucógeno. Esto permite además contrarrestar la bajada metabólica que se produce en estas semanas.
- Durante la ovulación muchas mujeres alcanzan su mejor momento de fuerza, mientras que otras no notan diferencia. El nivel de testosterona suele aumentar durante la ovulación, pero el efecto del estrógeno puede impactar la laxitud de articulaciones y el control motor, registrándose más lesiones en esta fase. Presta especial atención a tu técnica.
- Al principio de la fase lútea el cuerpo empieza a utilizar más grasa como combustible y a perder cierta sensibilidad a la insulina. Es el momento de reducir los entrenamientos HIIT y hacer más énfasis en trabajo cardiovascular al 60-70% de intensidad, sin abandonar los entrenamientos de fuerza.
- Hacia el final de la fase lútea o inicio de la menstruación, el cuerpo tiende a retener más líquidos, y muchas mujeres experimentan algún tipo de molestia. Según las limitaciones de tu caso concreto, puede ser un buen momento para planificar una semana de descarga, donde mantienes el entrenamiento pero a una intensidad menor.

Tu período y la alimentación

- Durante la fase folicular mejora la sensibilidad a la insulina y tu cuerpo quema glucógeno con mayor facilidad, por lo que puedes aumentar ligeramente los carbohidratos. Si estás en fase de definición, puedes hacer las recargas algo mayores, así como los batidos post-entreno. Tu cuerpo tendrá más facilidad para construir músculo a partir de esta energía, y ese carbohidrato extra ayudará también a contrarrestar la reducción natural del metabolismo típica de esta fase.
- Después de la ovulación, el metabolismo se eleva gradualmente, y también el apetito. Múltiples estudios muestran ingestas calóricas significativamente mayores (90-500 calorías extra al día) en la fase lútea respecto a la folicular.
- En esta fase se reduce también la sensibilidad a la insulina, por lo que es aconsejable reducir ligeramente los carbohidratos y minimizar recargas.
- Si eres capaz de controlar la ingesta durante estas semanas, el aumento metabólico facilitará la quema de grasa. En esta fase el cuerpo usa con mayor facilidad la grasa como energía, otorgando una ventaja doble a la hora de perder grasa.
- Por desgracia, es justo a finales de esta fase que aumentan los antojos en muchas mujeres (cuando se desploman los niveles de estrógeno y progesterona). Si es tu caso, incorpora alguna comida libre y prueba con los suplementos que vimos previamente (**magnesio** y **triptófano** por la noche).
- Dos opciones adicionales contra los antojos: fruta y chocolate. La fruta es una opción saludable que puede aliviar los antojos y mantener los niveles de glucosa en sangre. Puedes usarla como snack durante estos días. El chocolate muy oscuro (>85%) también es interesante: es un antojo típico, es rico en magnesio y ayuda a elevar los niveles de dopamina (aliviando la ligera depresión que muchas mujeres sufren desde los días previos a la menstruación). Incluir un par de cuadritos de chocolate oscuro al día (en tu momento de mayor antojo) puede mejorar la adherencia al plan.

- Cuando hablamos de la frecuencia de comidas, vimos que la idea de comer muchas veces al día no tiene ninguna ventaja metabólica, y puede ser contraproducente. Sin embargo, en los días previos al período parece que algunas mujeres tienen problemas para controlar la glucosa en sangre, teniendo más predisposición a sufrir leves hipoglucemias. Comer una fruta con un poco de proteína entre las grandes comidas puede ayudar a regular la glucosa y minimizar el hambre. Experimenta hasta encontrar lo que mejor te funciona.

PARTE IV
GUERRERA
ESPARTANA: EL
PROGRAMA

Es el momento de juntar todas las piezas y empezar a transformar tu cuerpo.

El programa Guerrera Espartana consta de **4 grandes fases**, tres **estructurales**, a lo largo de las cuales irás mejorando tus capacidades físicas, y una final **escultural**, donde maximizarás la pérdida de grasa y ajustarás el entrenamiento a tu tipo de cuerpo.



El plan está pensado para 6 meses, aunque puedes alargar las fases estructurales (II y III) para lograr mejores resultados. A pesar de los nombres de estas fases (Fuerza e Hipertrofia), siempre vas a estar trabajando ambas cualidades, pero con diferente énfasis.

La fase IV es especialmente dura a nivel de alimentación, y no debe alargarse mucho más de un mes. Su objetivo es maximizar la definición muscular eliminando grasa sobrante, pero si la prolongas en exceso pones en peligro algunos de los logros de fases anteriores. Puedes programar esta fase para antes del verano por ejemplo, o para lucir tu mejor cuerpo en un evento importante (¿quizá tu boda?). En esta última fase aprenderás también a adaptar el entrenamiento a tu tipo de cuerpo para maximizar tu impacto visual.

En los siguientes apartados explicamos cómo combinar los tres factores clave (entrenamiento, alimentación y suplementación) en cada fase para optimizar resultados.

FASE I: FUNDAMENTOS

13



Esta fase inicial de Guerra Espartana dura sólo cuatro semanas. Es una primera toma de contacto con tu cuerpo. Persigue dos objetivos principales:

- **Interiorizar la técnica de ejercicios** probablemente desconocidos, como el hip thrust y sus múltiples variantes. Es importante practicarlos antes de añadir peso en las fases siguientes.
- **Empezar a ajustar la alimentación** según tu punto de partida y objetivos, a través de varios ejemplos.

Un beneficio añadido de esta fase es que te enseña a mantener tu condición física sin equipamiento. Si estás de vacaciones o entrenas en casa durante un tiempo, puedes regresar a esta fase. Es posible mantener un buen nivel de fuerza y composición corporal usando sólo tu cuerpo.

Entrenamiento

A nivel de entrenamiento, acostumbraremos tu cuerpo a nuevos patrones de movimiento, mejorando tu competencia motora. Esto reducirá el riesgo de lesión y hará los ejercicios más efectivos cuando añadamos peso en las siguientes fases.

Si has hecho **Desencadenado** o **Efecto*Kettlebell** puedes saltarte las dos primeras semanas y hacer solamente las semanas 3 y 4 antes de pasar a la Fase II de fuerza, o hacer las 4 semanas en los niveles más altos que puedas. Tú eliges.

Esta primera fase incluye cinco días de entrenamiento a la semana, cuatro de fuerza y uno quema-grasa:

- Los entrenamientos de fuerza se basan en dos sesiones, A y B, que van variando y aumentando de complejidad en cada semana. La sesión A hace más énfasis en el cuerpo inferior y la B en el superior. De esta manera optimizamos los tiempos de descanso de cada grupo muscular.
- El entrenamiento quema-grasa puede ser HIIT (intervalos de alta intensidad), LISS (cardio a intensidad media) o una combinación. Lo ideal es que ajustes esta sesión según tu ciclo menstrual (sesión HIIT en semanas previas a la ovulación y LISS después), pero tampoco te compliques más de la cuenta. Por defecto, el programa alterna las sesiones (HIIT una semana, LISS la siguiente y una combinación la última semana).

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
S1	A1	B1	-	A1	B1	HIIT-1	-
S2	A2	B2	-	A2	B2	LISS	-
S3	A3	B3	-	A3	B3	HIIT-2	-
S4	A4	B4	-	A4	B4	Combo -1	-

Si tu objetivo principal es perder grasa y tienes tiempo, puedes añadir una sesión extra de cardio ligero el día miércoles, especialmente durante la fase lútea, cuando tu cuerpo tiene más facilidad para usar la grasa como combustible.

Si sólo puedes entrenar cuatro veces a la semana, deberías hacer tres sesiones de fuerza y una HIIT/LISS a la semana. De esta manera el plan se extendería hasta principios de la sexta semana, quedando de la siguiente manera.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
S1	A1	-	B1	-	A1	HIIT-1	-
S2	B1	-	A2	-	B2	LISS	-
S3	A2	-	B2	-	A3	HIIT-2	-
S4	B3	-	A3	-	B3	LISS	-
S5	A4	-	B4	-	A4	Combo	-
S6	B4	-	-	-	-	-	-

Antes de las sesiones, realiza un pequeño calentamiento, siguiendo el siguiente esquema.

- 3-5 minutos de cardio: saltar cuerda, correr en el sitio...
- Movimientos dinámicos como giros de cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos.

Todas las sesiones incluyen **supersets**. Un superset consiste en realizar dos ejercicios seguidos sin descanso entre ellos. Esto permite recortar el tiempo total de entrenamiento y generar algo más de fatiga muscular, favoreciendo la hipertrofia. Cada ejercicio tiene una letra asignada, si además tiene un número quiere decir que es parte de un superset.

Veamos un ejemplo:

A1: ejercicio1 3x10

A2: ejercicio2 3x10

B: 3x10

C1: ejercicio1 2x10

C2: ejercicio2 2x15

Esto quiere decir que debes hacer los ejercicios A1-A2 y C1-C2 como superset, y el ejercicio B de manera individual (sin parearlo con otro). Es decir, así sería el entrenamiento de ejemplo:

- 10 repeticiones de A1 y 10 repeticiones de A2 (serie 1 de 3)
- Descanso (1 minuto)
- 10 repeticiones de A1 y 10 repeticiones de A2 (serie 2 de 3)
- Descanso (1 minuto)
- 10 repeticiones de A1 y 10 repeticiones de A2 (serie 3 de 3)
- Descanso (1 minuto)
- 10 repeticiones de B (serie 1 de 3)
- Descanso (1 minuto)
- 10 repeticiones de B (serie 2 de 3)
- Descanso (1 minuto)
- 10 repeticiones de B (serie 3 de 3)
- Descanso (1 minuto)
- 10 repeticiones de C1 y 15 repeticiones de C2 (serie 1 de 2)
- Descanso (1 minuto)
- 10 repeticiones de C1 y 15 repeticiones de C2 (serie 2 de 2)

Marcamos **1 minuto como descanso recomendado** entre supersets y entre ejercicios diferentes, pero si notas que recuperas antes recórtalo un poco, y si se te hace muy duro, espera 30 segundos más antes de continuar.

Otra nota importante: en los ejercicios que indican nivel, aumenta el nivel si puedes realizar fácilmente las repeticiones indicadas o redúcelo si eres incapaz de llegar al mínimo.

Ahora sí. Veamos el detalle de las sesiones semanales.

S e m a n a 1

Sesión A

A1: **Levantamiento de cadera** (Nivel 1) 4x15-20

A2: **Sentadilla** 4x15-20

B: **Levantamiento de cadera lateral** 4x10 (por lado)

C1: **Marcha de glúteos** 4x30 (15 por pierna)

C2: **Desplantes** 4x30 (15 por pierna)

Descansa 1 minuto entre supersets y ejercicios (A, B, C).

Notas:

- Si te resulta fácil el Nivel 1 de Levantamiento de cadera, utiliza el Nivel 2.
- En el levantamiento de cadera lateral, realiza las 10 repeticiones por un lado e inmediatamente cambia de lado, sin descanso. Sólo descansas al completar las repeticiones por ambos lados.
- En la Marcha de glúteos debes hacer las 30 repeticiones seguidas, alternando lados (derecha, izquierda, derecha, izquierda...).
- En Desplantes alterna sentidos. Haz una serie hacia adelante y la serie siguiente hacia atrás (serie 1: adelante, serie 2: atrás, serie 3: adelante, serie 4: atrás).

Sesión B

A1: **Flexión** Nivel 1 (4x15-20)

A2: **Dominada** Nivel 1, agarre supino (4x10)

B1: **Flexión vertical** Nivel 1 (4x10)

B2: **Dips** 4x10

C: **Plancha abdominal** 2 x 60-120 segundos

Descansa 1 minuto entre supersets y ejercicios (A, B, C).

Notas:

- En los ejercicios marcados como Nivel 1 aumenta el nivel si puedes llegar fácilmente a las repeticiones indicadas.
- Haz los Dips en el nivel más difícil que te permita llegar a las repeticiones indicadas, por ejemplo elevando los pies.
- Recuerda anotar en el diario el tiempo que aguantas la plancha. El objetivo es mejorar el tiempo en futuras sesiones.

S e m a n a 2

Sesión A

A: **Levantamiento de cadera** Nivel 2 4x10-15 (por pierna)

B1: **Hip thrust** Nivel 1 (4x15-20)

B2: **Desplantes laterales** 4x10 (por lado)

C1: **Abducción de cadera a una pierna** 4x15-20

C2: **Elevación de pierna cuadrúpeda** 4x10-15 (por lado)

Descansa 1 minuto entre supersets y ejercicios (A, B, C).

Notas:

- En los ejercicios con una pierna, no debes descansar al cambiar de lado, solo al completar el ejercicio con ambas piernas.
- En la abducción de cadera, puedes usar una banda elástica.

Sesión B

A1: **Flexión** Nivel 2 (4x10-15)

A2: **Dominada** Nivel 1, agarre prono (4x10)

B1: **Flexión vertical** Nivel 2 (4x10)

B2: **Dips** (4x10)

C: **Plancha lateral** 2 x 45-60 segundos (por lado)

Descansa 1 minuto entre supersets y ejercicios (A, B, C).

Notas:

- Haz los Dips en el nivel más difícil que puedas.
- En la plancha lateral, no descanses al cambiar de lado. Descansa un minuto al completar una plancha por cada lado.

S e m a n a 3

Sesión A

A: **Levantamiento de cadera** con pies elevados 4x15-20

B1: **Extensión de cadera en prono** 4x10

B2: **Hip thrust** Nivel 2 4x10-15 (por pierna)

C1: **Elevación lateral de pierna cuadrúpeda** 4x10-15 (por lado)

C2: **Sentadilla búlgara** 4x10-15 (por pierna)

Descansa 1 minuto entre supersets y ejercicios (A, B, C).

Notas:

- En los ejercicios que debes hacer por ambos lados, no descanses al cambiar de lado. Si el ejercicio es parte de un superset, debes hacer ambos ejercicios por ambos lados antes de descansar.

Sesión B

A1: **Flexión** Nivel 3 (4x10-15)

A2: **Dominada** Nivel 2 (4x8-10)

B1: **Flexión vertical** Nivel 3 (4x10)

B2: **Levantamiento de piernas** (4x8-10)

C: **Plancha abdominal** 2 x 60-120 segundos

Descansa 1 minuto entre supersets y ejercicios (A, B, C).

Nota:

- En dominadas, alterna agarres. Haz una serie prono y la serie siguiente supino (serie 1: prono, serie 2: supino, serie 3: prono, serie 4: supino).

S e m a n a 4

Sesión A

A1: **Levantamiento de cadera** Nivel 4 (4x15-20)

A2: **Levantamiento de cadera lateral** (4x10-15 por lado)

B: **Sentadilla a una pierna** asistida (4x5-10 por pierna)

C1: **Hip thrust** Nivel 3 (4x15-20)

C2: **Marcha de glúteos** 4x30 (15 por pierna)

Descansa 1 minuto entre supersets y ejercicios (A, B, C).

Notas:

- Si te resulta fácil el nivel 3 de Hip thrust, utiliza el nivel 4, haciendo en este caso (4x10-15 por pierna)

Sesión B

A1: **Flexión** Nivel 3 (4x10-15)

A2: **Dominada** Nivel 3 (4x4-6)

B1: **Flexión vertical** Nivel 3 (4x8-10)

B2: **Levantamiento de piernas** (4x8-10)

C: **Plancha lateral** 2 x 45-60 segundos

Descansa 1 minuto entre supersets y ejercicios (A, B, C).

Notas:

- En las dominadas, alterna los agarres (prono o supino) en cada serie.
- En la plancha lateral, no descanses al cambiar de lado. Descanso un minuto al completar una plancha por cada lado.

Sesiones HIIT y cardio

Cada semana incluye una sesión HIIT o una de cardio (LISS o Low Intensity Steady State). Como vimos antes, es recomendable incorporar HIIT en las semanas previas a la ovulación y LISS después, pero experimenta para analizar cómo se siente tu cuerpo.

Lo importante es que a lo largo de las 4 semanas completes al menos las siguientes 4 sesiones.

HIIT-1

Tabata de **Burpees**

Descanso 2 minutos

Tabata de Sentadillas

Un Tabata consiste en 8 ciclos de trabajo de 20 segundos, separados por 10 segundos de descanso. Para programarlo puedes utilizar un **timer como este**.

HIIT-2

4 Rondas de:

10 desplantes laterales (5 por lado)

20 swings de kettlebell (o 10 burpees si no tienes Kettlebell)

10 flexiones (sobre tus rodillas si no puedes hacerlas apoyada en los pies)

20 sentadillas

No hay descansos programados, simplemente intenta terminar todos los ejercicios en el menor tiempo posible, descansando sólo cuando lo necesites, lo mínimo necesario para continuar. Anota el tiempo total en el diario de entrenamiento.

LISS-1

Carrera ligera durante 30-45 min. Debes realizar la sesión a una intensidad que te permita hablar (60-70% de la intensidad máxima).

Apunta en el diario de entrenamiento la distancia recorrida y el tiempo empleado. Puedes reemplazar esta sesión por bici, elíptica, remo...

COMBO (HIIT/LISS)

Combinar HIIT y LISS en un mismo entrenamiento de vez en cuando es interesante. El HIIT es muy útil para movilizar la grasa (por el aumento de catecolaminas). Añadir cardio después facilita el transporte y oxidación de la grasa movilizada.

Realiza el HIIT-1, descansa un par de minutos, y realiza cardio durante 30-40 minutos.

P r o g r e s o

Como vimos al hablar de programación, para mejorar tu cuerpo debes someterlo a estímulos cada vez más desafiantes. Al usar peso (como harás en las próximas fases), generar sobrecarga progresiva es muy fácil: simplemente añade más peso a la barra. En esta fase inicial, basada en ejercicios corporales, logramos la progresión aumentando la dificultad de los ejercicios cada semana.

Recuerda que si bien proponemos niveles concretos cada semana, puedes ajustar la intensidad a tu capacidad actual, aumentando o disminuyendo el nivel respecto a lo indicado.

No olvides anotar el detalle de lo que realizas cada semana en el diario. De esta manera podrás monitorizar tu progreso y asegurar que mejoras tu desempeño. Poco a poco notarás los cambios físicos.

Alimentación

Esta primera fase de Guerrero Espartana sentará las bases de tu alimentación, considerando tu punto de partida.

No es necesario contar calorías cada día durante el programa, pero sí te recomiendo hacer tu cálculo (usando el diario que acompaña el programa) y registrar todo lo que comes durante unas semanas (con aplicaciones como fatsecret o myfitnesspal). Te permitirá conocer mejor tu cuerpo y tus alimentos. Con este conocimiento, te resultará más fácil ajustar tu alimentación a cada fase para ganar un poco más de músculo y perder grasa más fácilmente.

El enfoque de alimentación depende en gran medida de tu punto de partida, tipo de cuerpo y objetivos. Para hacerlo más fácil, vamos a utilizar tres casos típicos, que ejemplificaremos con **tres guerreras espartanas: Helena, Atalanta y Cinista.**

Caso 1:

Helena tiene 35 años, mide 1.60 m, pesa 62 Kg y tiene un 25% de grasa corporal. Su biotipo es manzana, y tiende a acumular más grasa en la zona abdominal.

Al calcular sus calorías de mantenimiento utilizando el diario de entrenamiento que acompaña el programa, obtiene el siguiente resultado.

HELENA	
Edad	35
Altura (cm)	160
Peso (kg)	62
% grasa (opcional)	25
Biotipo	Manzana
Calorías de mantenimiento	2070

Dado que está en el límite superior del % de grasa recomendado, su objetivo es perder grasa, y debería empezar la Fase I de Guerrera Espartana con un bloque de definición.

Según el diario, este bloque de definición correspondería aproximadamente a lo siguiente para los días de entrenamiento:

BLOQUE/FASE	CALORÍAS	P (g)	CH (g)	G (g)	P (%)	CH (%)	G (%)
Definición	1.759	136	124	80	31	28	41

Recuerda que es una estimación. En tu caso, debes analizar tu progreso una vez a la semana o cada dos semanas. Si no estás perdiendo grasa, reduce las calorías un 10% para la semana siguiente.

A modo de ejemplo, veamos un menú con las características del bloque de definición asociado a este caso.

Menú día de entrenamiento bloque definición Helena

Alimentos		Cal	Pr (g)	Ch (g)	Gr (g)
Desayuno		576	29	20	42
Revuelto de jamón ibérico	2 Huevos enteros	129	11	1	9
	30g Jamón ibérico	90	9		6
	7ml Aceite de oliva (1/2 cucharada)	60			7
Café con leche	50ml Leche entera	32	2	2	2
Yogurt con nueces, arándanos y canela	125g Yogurt griego de leche entera	155	5	5	12
	10g Nueces	65	2	1	7
	75g Arándanos	45	1	11	0
Comida		376	50	18	11
Pechuga de pollo al romero con espárragos grillados	180g Pechuga de pollo	182	41		2
	300g Espárragos cocidos (aprox 6 grandes)	88	7	14	
Postre	20g Chocolate negro (>85%)	106	2	4	9
ENTRENAMIENTO					
Batido		295	25	42	3
Batido o licuado de proteína con leche de almendras y plátano	250ml Leche de almendras	60	1	8	3
	1 Plátano (mediano)	105	1	25	
	10g Miel (media cucharada)	30		8	
	25g Proteína de suero (1 scoop)	100	23	1	1
	5g Creatina				
Cena		505	33	46	21
Filete de pescado, boniato cocido y espinacas salteadas con cebolla en mantequilla	150g Merluza a la plancha	139	26		3
	150g Boniato o camote (cocido)	170	3	30	5
	100g Espinacas	23	3	4	
	50g Cebolla	21	1	5	
	15g Mantequilla	120			14
Fruta	150g Fresas	32		7	
TOTAL		1752	137	125	78

Como ves, las calorías y macros no cuadran exactamente. Está hecho a propósito. No debes volverte loca intentando cuadrar los macros. Como recordarás del apartado de nutrición, es más importante acercarse a las calorías, los macros son secundarios.

En la medida de lo posible, concentra la mayor parte del carbohidrato del día en la comida posterior al entrenamiento. En este caso sería la suma del batido post-entreno más la cena.

Los días de descanso deben bajarse las calorías (200-250 menos). Una forma sencilla es eliminando el batido post-entrenamiento, reemplazándolo por un pequeño snack (añadido a una de las tres comidas principales o entre comidas, como prefieras). Veamos un ejemplo de un día de descanso para Helena.

Menú día de descanso bloque definición Helena

Alimentos		Cal	Pr (g)	Ch (g)	Gr (g)
Desayuno		356	27	5	25
Huevos con salmón ahumado y queso fresco de cabra	2 Huevos enteros (revueltos o fritos)	129	11	1	9
	50g Salmón ahumado	59	9		2
	30g Queso de cabra	76	5	2	6
	7ml Aceite de oliva (1/2 cucharada)	60			7
Café con leche	50ml Leche entera	32	2	2	2
Snack		250	7	14	19
Yogurt griego con nueces y miel	125g Yogurt griego de leche entera	155	5	5	12
	10g Nueces	65	2	1	7
	10g Miel (media cucharada)	30		8	
Comida		500	47	49	10
Filete de ternera con patatas	150g Filete de ternera	281	45		10
	100g Patatas horneadas	103	2	20	
Fruta	1 Manzana o pera (grande)	116		29	
Cena		408	31	20	16
Filete de atún con ensalada mixta	150g Atún o bonito	130	28		2
	1 Tomate (mediano)	22		5	
	100g Ensalada verde (espinaca, lechuga y rúcula)	24	2	4	
	50g Aguacate	80	1	4	7
	15ml Aceite de oliva (1 cucharada)	120			14
Fruta	150g Fresas	32		7	
TOTAL		1514	111	88	69

Dado que Helena no tiene un % de grasa bajo, **no es necesario que en esta primera fase haga recarga aunque esté en definición**. Pero si se siente cansada durante la semana puede realizar una recarga semanal, con los parámetros que indica el diario de entrenamiento.

Helena debe completar la Fase I de su entrenamiento con el bloque descrito de alimentación.

Caso 2:

Atalanta tiene 28 años, mide 1.65m, pesa 55 Kg y tiene un 22% de grasa corporal. Su biotipo es pera, y si bien tiene abdomen plano acumula casi toda la grasa en la zona gluteofemoral.

El peso de Atalanta es adecuado, incluso un poco bajo para su altura. El objetivo de Atalanta no debería ser bajar peso, sino mejorar su composición corporal, es decir, perder grasa y ganar un poco de músculo,

sin variación relevante en su peso actual. Al hacer sus cálculos con el diario obtenemos lo siguiente.

ATALANTA	
Edad	28
Altura (cm)	165
Peso (kg)	55
% grasa (opcional)	22
Biotipo	Pera
Calorías de mantenimiento	1997

Atalanta debería empezar con un bloque de mantenimiento (unas 2.000 calorías en este caso o un poco más) los días de entrenamiento y reducir ligeramente las calorías los días de descanso.

BLOQUE/FASE	CALORÍAS	P (g)	CH (g)	G (g)	P (%)	CH (%)	G (%)
Mantenimiento	1.997	110	193	87	22	39	39

Veamos un ejemplo para un día de entrenamiento.

Menú día de entrenamiento bloque mantenimiento Atalanta

Alimentos		Cal	Pr (g)	Ch (g)	Gr (g)
Desayuno		480	16	60	20
Gachas de avena cocida en leche, con fresas, almendras y canela	50g Avena (en seco)	192	8	33	3
	150ml Leche entera	93	5	7	5
	75g Fresas	24	1	6	
	10g Miel (media cucharada)	30		8	
	20g Almendras	110	1	4	10
Café con Leche	50ml Leche entera	31	2	2	2
Comida		602	39	39	31
Pechuga de pollo a la plancha con boniato cocido y ensalada de tomate, cebolla y orégano	150g Pechuga de pollo	195	30		8
	150g Boniato o camote (cocido)	114	4	26	
	100g Cebolla o cebollín	20	2	3	
	1 Tomate (mediano)	40	1	5	
	3g Orégano	7		2	
	15ml Aceite de oliva (1 cucharada)	120			14
Postre	20g Chocolate negro (>85%)	106	2	4	9
ENTRENAMIENTO					
Batido		359	31	43	8
Batido / licuado de proteína y plátano	200ml Leche entera	124	7	9	7
	1 Plátano (mediano)	105	1	25	0
	10g Miel (media cucharada)	30		8	
	25g Proteína de suero (1 scoop)	100	23	1	1
	5g Creatina				
Cena		565	32	53	25
Filete de salmón a la plancha con quínoa y ensalada verde con queso feta y aguacate	120g Salmón	175	26	1	7
	150g Quínoa (cocida)	175	4	40	1
	100g Ensalada verde (espinaca,	30	1	6	
	30g Queso feta	65	1	6	4
	60g Aguacate	125	1	5	11
	15ml Aceite de oliva (1 cucharada)	120			14
TOTAL		2006	118	195	83

En el día de descanso, reemplazamos el batido por un snack y reducimos los carbohidratos, quedando algo así.

Menú día de descanso bloque mantenimiento Atalanta

Alimentos		Cal	Pr (g)	Ch (g)	Gr (g)
Desayuno		349	24	6	23
Revuelto de jamón ibérico y tomate en rodajas	2 Huevos enteros	129	11	1	9
	30g Jamón ibérico	90	9		6
	7ml Aceite de oliva (1/2 cucharada)	60			7
	1 Tomate (mediano)	40	1	5	
Café con leche	50ml Leche entera	30	3		2
Snack		260	6	30	12
Yogurt con plátano y canela	125g Yogurt griego de leche entera	155	5	5	12
	1 Plátano (mediano)	105	1	25	
Comida		644	43	17	46
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada verde de queso de cabra y nueces	100g Pechuga de pollo	195	30		8
	80g Rúcula	20	2	3	
	30g Queso de cabra	108	7	1	9
	10g Nueces	65	2	1	7
	10g Miel (cucharada)	30		8	
	15ml Aceite de oliva (1 cucharada)	120			14
Postre	20g Chocolate negro (85%>)	106	2	4	9
Cena		517	29.6	63	17.5
Espárragos envueltos en salmón ahumado con boniato al horno	100g Salmón ahumado	117	18		4
	150g Boniato o camote (cocido)	114	4	26	
	200g Espárragos cocidos (aprox 4 grandes)	66	7	12	
	15ml Aceite de oliva (1 cucharada)	120			14
Fruta	1 Pera o manzana	100	1	25	
TOTAL		1770	103	115	99

Como en el caso anterior, estos números son estimaciones. Cuando hagas tu plan debes analizar tu progreso una vez a la semana. Si estás bajando peso, aumenta un poco las calorías los días de entrenamiento. Si estás subiendo, bájalas ligeramente.

Dado que no hay déficit calórico no es necesario hacer recargas.

Caso 3:

Cinista tiene 40 años, mide 1.70m, pesa 54 Kg y tiene un 18% de grasa corporal. Su biotipo es espárrago, con poca cadera y piernas y brazos delgados.

Cinista tiene un nivel de grasa bajo, pero también muy poco músculo, sin curvas visibles. Su objetivo a medio plazo debe ser desarrollar más su musculatura, para lo cual necesita un superávit calórico.

Tras introducir los datos en el diario de entrenamiento, obtenemos los siguientes datos.

CINISTA	
Edad	40
Altura (cm)	170
Peso (kg)	54
% grasa (opcional)	18
Biotipo	Espárrago
Calorías de mantenimiento	1990

Sus calorías de mantenimiento para seguir el programa están cercanas a las 2.000, y dado que necesita aumentar mucho músculo debería apuntar a un bloque de volumen.

BLOQUE/FASE	CALORÍAS	P (g)	CH (g)	G (g)	P (%)	CH (%)	G (%)
Volumen	2.189	108	270	75	20	49	31

Cinista necesitaría por tanto unas 2.200 calorías para ir aumentando su peso poco a poco. El problema de Cinista es que ha mantenido su peso bajo con muchos años de dietas hipocalóricas.

Tras registrar su ingesta durante varios días, se da cuenta de que rara vez supera las 1.500-1.600 calorías. En consecuencia, es muy probable que tenga un metabolismo lento, con bajos niveles de T3 (hormona tiroidea). Si sobre este metabolismo lento aumentamos de golpe las calorías hasta las 2.200, acumulará más grasa de la necesaria.

La propuesta para Cinista sería por tanto empezar Guerrero Espartana con un **bloque de dieta inversa**. Para ello aumentará 100 calorías cada

4 días. De esta manera, al finalizar las cuatro semanas de la Fase I estará ya en el nivel de calorías que necesita para empezar a construir músculo. La progresión gradual de calorías le permitirá llegar a ese punto minimizando la acumulación de grasa en el proceso, elevando poco a poco el metabolismo para lograr un aumento en el flujo de energía.

Al final de esta fase, Cinista debería estar consumiendo 2.100-2.200 calorías los días de entrenamiento, y algo menos los días de descanso (por ejemplo eliminando el batido post-entrenamiento). Este sería un ejemplo.

Menú día de entrenamiento Cinista

Alimentos		Cal	Pr (g)	Ch (g)	Gr (g)
Desayuno		551	23	54	27
Tortilla de patatas	250g Patata (cocida)	215	5	50	0
	2 Huevos	147	13	1	10
	100g Cebolla	20	2	3	0
	15ml Aceite de oliva (1 cucharada)	120			14
Café con Leche	50ml Leche entera	49	4	0	3
Comida		738	37	96	21
Filete de ternera con arroz blanco y ensalada de tomate y cebolla	100g Filete de ternera	187	30		7
	200g Arroz grano largo (cocido)	250	5	56	0
	2 Tomates (medianos)	60	2	10	0
	50g Cebolla	21	0	5	0
	15ml Aceite de oliva (1 cucharada)	120			14
	1 Pera o manzana	100	1	25	0
ENTRENAMIENTO					
Batido		390	33	45	9
Batido / licuado de proteína y plátano	250ml Leche entera	155	8	12	8
	1 Plátano (mediano)	105	1	25	
	10g Miel (media cucharada)	30	0	8	
	25g Proteína de suero (1 scoop)	100	23	1	1
	5g Creatina				
Cena		562	23	86	15
Filete de merluza a la plancha con chips de boniato y ensalada rallada	100g Merluza a la plancha	63	14	0	1
	200g Boniato o camote (cocido)	152	3	35	0
	150g Repollo blanco	36	2	8	0
	150g Zanahoria rallada	60	1	14	0
	50g Cebolla	21	1	5	0
	15ml Aceite de oliva (1 cucharada)	120			14
Fruta	40g Ciruelas pasas	110	2	24	0
TOTAL		2241	116	282	71

El menú está estructurado en tres grandes comidas más el batido post-entrenamiento. Si alguna comida te parece demasiado, puedes partirla, comiendo la fruta a media mañana o a media tarde, a modo de snack.

Para los días de descanso, Cinista debe también reducir un poco las calorías.

Menú día de descanso volumen Cinista

		Alimentos	Cal	Pr (g)	Ch (g)	Gr (g)
		Desayuno	349	24	6	24
Revuelto de jamón ibérico y tomate en rodajas	2 Huevos enteros		129	11	1	9
	30g Jamón ibérico		90	9	0	6
	7ml Aceite de oliva (1/2 cucharada)		60			7
	1 Tomate (mediano)		40	1	5	0
Café con Leche	50ml Leche entera		30	3	0	2
		Snack	224	9	15	15
Requesón, miel y nueces	150 Requesón		129	7	6	8
	10g Miel (cucharada)		30		8	
	10g Nueces		65	2	1	7
		Comida	652	37	75	22
Pechuga de pollo a la plancha con arroz y ensalada verde con tomate	100g Pechuga de pollo		195	30		8
	150g Arroz grano largo (cocido)		195	4	42	0
	80g Rúcula o espinacas		20	2	3	0
	1 Tomate (mediano)		22	0	5	0
	15ml Aceite de oliva (1 cucharada)		120			14
Fruta	1 Pera o manzana		100	1	25	0
		Cena	602	28	72	25
Salmón ahumado, queso de cabra y cebollín con patatas horneadas	100g Salmón ahumado		117	18	0	4
	200g Patatas horneadas (cocidas)		190	4	43	0
	30g Queso de cabra		90	5	1	7
	30g Cebollín		10	0	2	0
	15ml Aceite de oliva (1 cucharada)		120			14
Postre	20g Ciruelas pasas		75	1	26	0
		TOTAL	1827	98	167	85

Este es el resumen de cómo empezarían nuestras tres guerreras la fase I. Seguiremos su evolución a lo largo de las cuatro fases de Guerrero Espartana. Utiliza estos ejemplos para personalizar tu caso concreto.

Guerreras	Biotipo	Edad	Peso (Kg)	Estatura (cm)	% Grasa	IMC	Objetivo principal
Helena	Manzana	35	62	160	25%	24.2	Perder grasa
Atalanta	Pera	28	55	165	22%	20.3	Recomposición grasa/músculo
Cinista	Esparrago	40	54	170	19%	18.7	Ganar músculo

Suplementos

Durante esta fase es recomendable incluir los siguientes suplementos:

- **Proteína de suero.** Idealmente en el batido post-entreno. Un *scoop* suele incluir 20-25g de proteína, la cantidad recomendable en este momento. En los días de descanso tómallo sólo si te cuesta llegar a los gramos de proteína o calorías prescritos. **Más detalle sobre la proteína de suero.**
- **Monohidrato de creatina.** Una dosis de 5g con el batido los días de entrenamiento es suficiente por ahora. No es necesario hacer fase de carga ni tomar creatina los días de descanso. **Más detalle sobre la creatina.**

Durante las fases II y III mantendrás también estos dos suplementos. Haremos cambios en la última fase.

FASE II: FUERZA

14



En la Fase I lograste una preparación física básica y te familiarizaste con algunos de los movimientos que vamos a utilizar de aquí en adelante. Algunos como el hip thrust dependen de tu capacidad de activar correctamente los glúteos y la musculatura de la cadera.

En esta segunda fase introducimos la barra. El objetivo ahora es hacerte más fuerte, a la vez que empiezas a adaptarte a los grandes movimientos (peso muerto, press de banca, press militar...). Desarrollarás músculo y elevarás tu metabolismo. Tus curvas empezarán a asomar. Si notas algún músculo que no te gusta, siempre podrás detenerte y ajustar, pero rara vez ocurre.

Entrenamiento

Si eres novata ¡felicidades! Tienes una oportunidad única durante los próximos meses. Tu cuerpo progresará rápido y verás ganancias de fuerza continuas. Inicialmente estas ganancias se producirán por una mejora de la coordinación neuromuscular, pero pronto notarás mejor densidad muscular y pérdida de grasa.

No vamos a reinventar la rueda. Los principios que funcionan no han cambiado. Partiremos de la base ofrecida por uno de los mejores programas para principiantes, diseñado por Mark Rippetoe, con ajustes y variantes para hacerlo más desafiante y adaptado a la mujer.

Al igual que en la Fase I, incluimos cada semana un entrenamiento HIIT o LIIS, que optimizará la pérdida de grasa mejorando además la condición física general.

Los principios de esta fase son los siguientes:

- **Rutina de cuerpo entero** (full-body) basada en grandes movimientos, para maximizar la masa muscular involucrada y optimizar las ganancias de fuerza y músculo iniciales.
- **Tres días de fuerza** a la semana, dejando al menos 48 horas de recuperación entre sesiones.
- **Progresión lineal**. El objetivo es mover más peso en cada sesión de entrenamiento.
- **Volumen moderado**, que permita una recuperación rápida y un progreso constante.
- **Dos sesiones de fuerza diferentes, A y B**, que se alternan en cada entrenamiento.
- Una **sesión semanal** de entrenamiento HIIT o LISS.

La planificación de los dos meses (8 semanas) de Fase II quedaría por tanto de la siguiente forma.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
S1	A	-	B	-	A	HIIT-1	-
S2	B	-	A	-	B	LISS	-
S3	A	-	B	-	A	HIIT-2	-
S4	B	-	A	-	B	LISS	-
S5	A	-	B	-	A	HIIT-3	-
S6	B	-	A	-	B	LISS	-
S7	A	-	B	-	A	HIIT-4	-
S8	B	-	A	-	B	LISS	-

Dejar la sesión HIIT/LISS para el sábado logra que el día previo de cualquier entrenamiento de fuerza sea de descanso. Pero si prefieres descansar el fin de semana y hacer la rutina HIIT/LISS el martes o jueves tampoco hay problema. Por supuesto no hay nada mágico en esta distribución en cuanto a los días concretos, podrías también entrenar fuerza los martes, jueves y sábados, y HIIT/LISS el domingo.

Al igual que vimos en la Fase I, puedes optimizar tus resultados si priorizas sesiones HIIT durante la fase folicular y LISS durante la fase lútea.

Sesiones de fuerza

Este es el detalle de cada una de las sesiones.

Sesión A

Sentadilla 3x5

Press de banca 3x5

Peso muerto 2x5

Dominada 3xF (al fallo) (*)

Plancha abdominal 2x 2 minutos

(*) Si eres incapaz de hacer 3 dominadas en nivel 3 (sin apoyo), utiliza el nivel 2 (asistida) o incluso el nivel 1. Alterna agarre: primera serie prono, segunda supino y tercera prono.

Sesión B

Levantamiento de cadera con barra / Hip Thrust 3x5 (*)

Press militar 3x5

Clean 5x3 (**)

Elevación de pierna cuadrúpeda 4x10-15 (por lado)

Plancha lateral 2x 1 minuto (por lado)

(*) Alternar ejercicio en cada sesión B.

(**) Si no puedes hacer Clean, haz 3x5 de Remo.

Profundicemos un poco más:

- **Serie de trabajo:** utilizamos 3 series en la mayoría de ejercicios. Es suficiente para lograr el estímulo que buscamos sin generar una fatiga excesiva. Previamente debes realizar las series de calentamiento, detalladas en el diario de entrenamiento.
- **Repeticiones:** se trabaja principalmente con 5 repeticiones. Es una buena combinación de tensión mecánica y daño muscular, minimizando el estrés metabólico. Buscamos un número de repeticiones suficientemente bajo para ganar fuerza pero suficientemente elevado para generar cierta hipertrofia. Una novata no debe trabajar con altas repeticiones. Al no tener completamente interiorizados los movimientos tiene más riesgo de perder la técnica a medida que aumenta la fatiga.
- **Excepciones:** si bien 3x5 es la norma, hay dos excepciones importantes: **1) Peso muerto**, donde realizaremos sólo dos series. Es un ejercicio muy estresante para el sistema nervioso central, por lo que es recomendable mantener el volumen bajo al principio. **2) Clean:** Al ser un ejercicio más técnico es recomendable aumentar las series (a cinco) reduciendo el número de repeticiones por serie (tres en este

caso). De esta manera podemos mantener la concentración en la técnica.

- Mientras que todas las sesiones A son iguales, **las B alternan levantamiento de cadera con barra y Hip thrust**. Es decir, en una sesión B realizas un ejercicio y en la siguiente sesión B el otro. Nunca los dos juntos. En el Diario de Entrenamiento está indicado cuál corresponde cada día.
- **Calistenia:** incluimos en cada sesión dos ejercicios de asistencia basados en calistenia (ejercicios corporales). En las dominadas deben realizarse 3 series al fallo, alternando agarres (prono en la sesión A y supino en la sesión B). Añadimos también trabajo de core, con plancha abdominal en la sesión A y plancha lateral en la sesión B. Si no logras llegar al tiempo indicado, no te preocupes. Apunta el tiempo que aguantas en el diario de entrenamiento e intenta aumentarlo poco a poco.
- **Descanso:** intenta ser consistente. Si varías mucho los descansos es difícil comparar el progreso. Toma **2 minutos como referencia para los ejercicios con barra y 1 minuto para los ejercicios corporales**, pero si no te sientes recuperada, deja un minuto más. No empieces una nueva serie si no te has recuperado de la anterior. Para optimizar la ganancia de fuerza debes estar relativamente fresca.

Tu punto de partida

Un aspecto clave a la hora de empezar esta primera fase del programa es el peso a utilizar en cada ejercicio. Necesitas una aproximación de tu 5RM inicial, es decir, el peso que eres capaz de levantar 5 repeticiones seguidas con buena técnica. Hay dos escenarios posibles.

1. **Nunca has levantado peso** y no tienes ni idea de tu 5RM.
2. **Tienes cierta experiencia** y una estimación de dónde está tu 5RM para cada movimiento.

En el primer caso, y después de calentar, empieza con la barra vacía y vete incrementando el peso según tus sensaciones. Si la barra se mueve

a buena velocidad y sientes el peso ligero, añade carga poco a poco (por ejemplo 10 Kg en peso muerto / sentadilla y 5 Kg en press de banca y press militar). Cuando la barra se mueva más despacio o te cueste completar las 5 repeticiones seguidas, has llegado a tu 5RM de partida.

Veamos un ejemplo para la sentadilla:

- Empiezas con la barra vacía y realizas 5 repeticiones sin problemas, a buena velocidad.
- Añades 10 Kg (5 en cada lado) y completas 5 repeticiones. Te cuesta un poco más pero la velocidad de la barra se mantiene.
- Añades 5 Kg (2.5 en cada lado) y completas 5 repeticiones. Podrías hacer un par de repeticiones más pero notas que la velocidad de la barra ha disminuido ligeramente. Te quedas con este número de partida (5RM sentadilla = 35 Kg = 20 (barra) + 10 + 5).

En el segundo caso, tienes algo de experiencia levantando y por tanto una idea de tu 5RM en los diferentes movimientos. Resta un 40% a cada uno, y empieza a aumentar poco a poco desde ese nivel, hasta que te cueste completar las cinco repeticiones o la barra disminuya su velocidad.

Veamos un ejemplo para peso muerto:

- Estimas que tu 5RM de peso muerto es 60 Kg.
- Restas el 40%, haciendo una primera serie con 36 Kg ($60 \cdot 0.6$).
- Lo notas muy ligero y lo realizas con buena velocidad. Añades 10 Kg (5 en cada lado).
- Todavía lo sientes fácil y podrías seguir haciendo repeticiones a buena velocidad. Añades 5 Kg (2.5 en cada lado).
- Aunque podrías hacer alguna repetición más, la última no fue tan fácil y la barra iba un poco más lenta. Te quedas con este número (5RM peso muerto = 51 = 36 (inicio) + 10 + 5).

Como puedes ver, en realidad **no estamos buscando el 5RM real**, sino una aproximación muy conservadora, que te deje bastante margen de mejora. El motivo lo vimos previamente: si empiezas muy cerca de tu

máximo, te estancarás más rápido. Es mejor **empezar con menos peso y progresar en cada sesión**. En pocas semanas habrás mejorado más que si intentas empezar con el 5RM real.

T u 1 R M

Te recomiendo que no te preocupes mucho de momento por tu 1RM, pero a medida que ganas experiencia (por ejemplo al completar la Fase II), puedes programar alguna prueba. Hay que hacerlo con cuidado. Por definición, un 1RM no es perfecto técnicamente. Si lo fuera, seguramente podrías añadir un poco más de peso. Por tanto, al probar un 1RM real se junta peso máximo con técnica deteriorada, y el resultado puede ser una lesión.

Para atacar tu 1RM real, puedes empezar con una estimación a partir de cualquiera de las siguientes fórmulas, considerando las repeticiones (por ejemplo 5) que puedes hacer con un peso específico.

$$1 \text{ RM (aproximado)} = \text{Peso} \times \text{Repeticiones} \times 0,0333 + \text{Peso}$$

$$1 \text{ RM (aproximado)} = \text{Peso} / (1,0278 - (0,0278 \times \text{Repeticiones}))$$

Considerando este 1RM calculado (o tu último 1RM real si lo conoces), y después de un buen calentamiento, sigue el siguiente proceso:

- Serie de 3 repeticiones con el 60% del 1RM.
- Serie de 2 repeticiones con el 70% del 1RM.
- Serie de 2 repeticiones con el 80% del 1RM.
- Serie de 1 repetición con el 90% del 1RM.
- Serie de 1 repetición con el 100% del 1RM.
- Si consigues realizar el último levantamiento, aumenta ligeramente el peso (no más de 3-5%) e intenta un levantamiento adicional. Si lo logras, toma ese como tu 1RM. Has terminado.
- Si fallas y no tenías un 1RM real anterior, prueba con el 95%. Si con el 95% tienes éxito toma este como tu 1RM, si no quédate con el 90% (tu último levantamiento exitoso).

Advertencia: Si no tienes alguien que te ayude o una jaula de potencia, no busques tu 1RM en press de banca o sentadilla. Mejor vivir con una aproximación que morir buscando la precisión.

Sesiones HIIT/LISS

La sesión HIIT o LISS semanal puede programarse cualquier día donde no entrenes fuerza, aunque idealmente sería el sábado, para dejar un día de descanso antes del siguiente entrenamiento de fuerza.

Al igual que en la primera fase, las rutinas HIIT están basadas en calistenia y kettlebells. Incluye cuatro sesiones que deben rotarse. Si no dispones de kettlebells o nunca has trabajado con ellas, simplemente rota las dos sesiones de HIIT de calistenia. Utiliza el diario de entrenamiento para registrar el tiempo que tardas en cada sesión o el número de repeticiones realizadas.

Si estás en fase de definición, puedes incorporar una sesión extra de cardio (LISS) en uno de los días de descanso (idealmente el martes). Las mujeres en general se aprovecharán de algo más de cardio que los hombres con menor impacto en la pérdida muscular, especialmente en la fase lútea de su período.

HIIT-1

3 Rondas de:

- 8 dominadas
- 20 flexiones
- 30 sentadillas
- 30 marcha de glúteos (15 con cada pierna)
- 50 saltos de cuerda (si no tienes cuerda, haz 10 burpees)

En dominadas y flexiones utiliza el nivel que te permite hacer las repeticiones indicadas. Si no las puedes hacer seguidas en ningún nivel, divídelas en las menos series que puedas (por ejemplo 5 dominadas, descansas 10 segundos, y haces las 3 restantes).

HIIT-2

5 Rondas de:

- Sentadilla por 1 minuto
- Flexiones por 1 minuto
- Burpees por 1 minuto
- Descanso por 1 minuto

No hay descansos programados, simplemente intenta terminar los entrenamientos en el menor tiempo posible, descansando sólo cuando lo necesites, lo mínimo necesario para continuar. Anota el tiempo total en el diario de entrenamiento.

HIIT-3

Esta sesión HIIT y la siguiente utilizan kettlebells. Si no tienes, rota simplemente las sesiones HIIT-1 y HIIT-2.

3 Rondas de

- 10 thrusters (5 por lado)
- 15 swings
- 20 flexiones
- 30 sentadillas (sin peso)
- 10 burpees
- 10 snatches (5 por lado)
- Descanso (1 minuto entre rondas)

HIIT-4

3 Rondas de

- 5 snatches (por lado)
- 5 thrusters (por lado)
- 10 flexiones
- 5 high pulls (por lado)
- 10 dominadas
- 5 squats en rack (por lado)
- 5 swings una mano (por lado)
- 10 burpees
- 5 clean&press (por lado)
- Descanso (1 minuto entre rondas)

Progreso

El objetivo durante las primeras semanas es incrementar el peso que levantas en cada entrenamiento, es decir, progresar en cada sesión. Como regla general, cuantos menos músculos estén involucrados en el movimiento, más lento será el progreso. Por eso mejorarás más rápido en peso muerto y sentadilla que en press de banca y militar.

Los pesos exactos dependen del tipo de discos que tengas. Vamos a asumir que trabajas con pesas en Kg, que suelen tener los siguientes pesos: 20, 15, 10, 5, 2.5, 1. En caso de usar pesas en libras (45, 35, 25, 15, 10, 5) ajusta a lo más cercano en Kg.

Haz incrementos mayores al principio. Cuando te resulten muy difíciles las últimas repeticiones disminuye los incrementos. La siguiente tabla refleja lo que debería aumentarse en cada sesión para cada ejercicio, durante el primer y segundo mes. Pero es sólo una referencia, cada caso será diferente.

	Primer mes (*)	Segundo mes
Sentadilla, Hip Thrust y Peso Muerto	3-4 Kg por sesión	2-3 Kg por sesión (**)
Press de banca, Press Militar y Clean	2-3 Kg por sesión	1 Kg por sesión (**)

(*) Si has empezado muy cerca de tu 5RM real no podrás avanzar tanto al principio.

(**) Es muy recomendable que tengas discos pequeños, de 0.5Kg, para poder ajustar los progresos de manera más granular. Una alternativa es usar tobilleras con lastre para hacer ajustes más finos (**como estos de 0.5 Kg**).

En resumen, la estrategia de progreso es la siguiente:

- Si completas las series y repeticiones indicadas, con buena técnica, aumenta el peso en la siguiente sesión, según la tabla anterior (o aproximado dependiendo de los discos disponibles).
- Si completas las series y repeticiones, pero muy forzada, con velocidad muy lenta, aumenta el peso la mitad de lo que deberías.
- Si no completas las 3x5=15 repeticiones (10 en el caso del peso muerto), mantén el peso en la siguiente sesión.
- Si durante tres sesiones seguidas no puedes aumentar el peso en un ejercicio (no completas todas las repeticiones), estás estancada, lee el siguiente apartado.

El diario de entrenamiento que acompaña el programa te ayudará a llevar el registro.

En los ejercicios corporales intenta añadir también algo de complejidad a medida que avanzas. En el entrenamiento de abdominales, si soportas los minutos indicados en las planchas abdominales, puedes ir añadiendo más intensidad, como indico en **este artículo**.

E s t a n c a m i e n t o s

Tarde o temprano te vas a estancar. Si has hecho las cosas bien, habrás avanzado durante varias semanas, poco a poco, desde tus pesos iniciales. Si has intentado correr demasiado, el estancamiento habrá llegado pronto.

Podríamos identificar cuatro motivos principales por los que te estancas, y algunas recomendaciones en cada caso:

1) No estás comiendo suficiente

Registra las calorías que estás comiendo, para asegurar que estás aproximadamente (+/- 5%) en el rango indicado. Si estás en un ciclo de definición es más fácil que te estanques, tu cuerpo necesita energía para fortalecerse. Prueba a aumentar ligeramente las calorías durante unos días para ayudar a romper el estancamiento.

2) No estás descansando suficiente

Debería ser fácil de arreglar. Duerme al menos 7-8 horas. Es importante.

Quizá estás siguiendo el programa y durmiendo suficiente pero añades un par de WODs de CrossFit semanales y dos sesiones extra de cardio. Es encomiable tu dedicación, pero más no es mejor. Añadir mucho estrés adicional al cuerpo hará que no avances en los objetivos principales que buscamos, fuerza y músculo.

3) No te mueves bien

Si tu técnica no es adecuada te será difícil progresar. Añadir más peso sobre un mal movimiento sólo favorecerá lesiones. Si estás estancada en un movimiento, grábate en video (de hecho te recomiendo hacerlo aunque no estés estancada), desde el frente y desde un lado. Analiza el movimiento en cámara lenta. Generalmente verás cosas que estás haciendo mal. Corregirlas te ayudará a progresar y reducirá el riesgo de lesión.

Ten en cuenta que muchos problemas de técnica se deben en realidad a problemas de movilidad. Revisa los artículos de referencia en el apartado de movilidad, y trabaja en tus debilidades.

4) Es momento de descargar

La velocidad de progreso no es la misma a medida que avanzas. A veces debes dar un paso atrás para tomar impulso, lo que dará un respiro a tus músculos y les permitirá romper el estancamiento.

Baja el peso un 10% en el movimiento, y reduce a la mitad los incrementos. Si estabas avanzando a 2 Kg por sesión, bájalo a 1 Kg.

Si estás estancada en un press (de banca o militar) prueba a mover el ejercicio al principio durante un par de sesiones para atacarlo estando fresca.

Muchas mujeres notan una bajada de rendimiento durante su menstruación o días previos. Si es tu caso, tómate la semana con calma. Puedes realizar las mismas series/repeticiones de entrenamiento pero con el 60% de tu 5RM actual. De esta manera te mantienes activa (que suele ayudar con los síntomas menstruales) pero sin forzar tu cuerpo.

5) Es el momento de pasar a la siguiente fase

Si has probado todo lo anterior, has hecho ya una descarga y sigues estancada, el problema seguramente es otro: **las ganancias lineales se han acabado para ti.**

El objetivo de esta fase inicial de fuerza era dar un primer gran paso hacia tu potencial genético. Si estás estancada en varios movimientos pero has logrado buenas mejoras de fuerza (cerca del punto de corte que definimos para considerarte intermedia), alégrate de estar estancada. Irónicamente es una señal de progreso. Quiere decir que un programa lineal para novatas ya no funciona para ti, y es el momento de pasar a la fase II.

Alimentación

El enfoque de alimentación no cambia respecto a la Fase I. Lo único que debes hacer es revisar tu progreso durante las últimas semanas para hacer ajustes. Veamos como ejemplo el progreso de nuestras tres guerreras.

Caso 1: Helena

Durante la primera fase Helena ha logrado perder 3 Kg, de los cuales 2.7 Kg son grasa y 0.3 Kg son músculo. Es normal perder algo de músculo durante la fase de definición. Consumir suficiente proteína y entrenar tu fuerza reduce esta pérdida.

Con estos cambios, Helena pesa ahora 59 Kg y ha bajado a un 22% de grasa corporal. Su progreso ha sido rápido ya que partía de un % de grasa relativamente alto.

Dado que todavía no ha llegado al límite inferior (20%), donde debería pasar a volumen, Helena continuará con un bloque de definición.

Dado que el peso y el porcentaje de grasa han cambiado, Helena debe recalcular sus calorías de mantenimiento, que son ligeramente menores a cuando empezó.

HELENA	
Edad	35
Altura (cm)	160
Peso (kg)	59.3
% grasa (opcional)	22
Biotipo	Manzana
Calorías de mantenimiento	2029

Y también sus nuevas calorías de definición son un poco menores:

GUERRERA ESPARTANA

BLOQUE/FASE	CALORÍAS	P (g)	CH (g)	G (g)	P (%)	CH (%)	G (%)
Definición	1.725	130	177	55	30	41	29

Helena ajustará su menú para días de entrenamiento y descanso en función de la nueva estimación. Dado que lleva varias semanas de dieta hipocalórica (definición) y su % de grasa está cerca del límite inferior, Helena empezará a incorporar recargas una vez a la semana. Este sería un ejemplo de un día de recarga para Helena.

Menú de Recarga para Helena

Alimentos		Cal	Pr (g)	Ch (g)	Gr (g)
Desayuno		492	15	87	10
Avena cocida en leche, con manzana, miel y canela	50g Avena (en seco)	192	8	33	3
	150ml Leche entera	93	5	7	5
	Manzana (grande)	116		29	
	20g Miel (1 cucharada)	60		16	
Café con Leche	50ml Leche entera	31	2	2	2
Comida		616	30	95	13
Pechuga de pollo a la mostaza con arroz blanco y aguacate	100g Pechuga de pollo	110	23		2
	200g Arroz grano largo (cocido)	260	6	58	
	60g Aguacate	125	1	5	11
Fruta	1 Pera (grande)	121		32	
ENTRENAMIENTO					
Batido		415	33	53	9
Batido / licuado de proteína con leche entera y plátano	250ml Leche entera	150	8	11	8
	1 Plátano (mediano)	105	1	25	
	20g Miel (1 cucharada)	60		16	
	25g Proteína de suero (1 scoop)	100	23	1	1
	5g Creatina				
Cena		627	36	84	18
Salmón a la plancha con patatas cocidas	120g Salmón	175	26	1	7
	250g Patatas (cocidas)	215	4	50	1
Ensalada rallada (repollo, zanahoria y cebolla) y mayonesa	150g Repollo blanco	36	2	8	0
	150g Zanahoria rallada	60	1	14	0
	50g Cebolla	21	1	5	0
	30g Mayonesa casera	120	2	6	10
TOTAL		2150	113	319	50

Si tienes antojo de algún alimento no muy saludable (¿brownie?), hoy es el día para incluirlo, quizá a modo de postre libre en alguna comida.

Caso 2: Atalanta

Al finalizar la Fase I, Atalanta ha perdido 500g de grasa y ha ganado 300g de músculo, y su nuevo porcentaje de grasa es 21%. El peso total se ha movido muy poco porque ha utilizado sus calorías de mantenimiento, que junto con el ejercicio ha dado lugar a la recomposición corporal que perseguíamos: más músculo y menos grasa. Atalanta empieza a ver la mejora en el espejo.

En este punto, quiere hacer más énfasis en ganar algo de músculo, y define un ciclo de volumen para iniciar la Fase II.

Utilizando el diario de entrenamiento con sus nuevos datos, obtiene las siguientes calorías de mantenimiento.

ATALANTA	
Edad	28
Altura (cm)	165
Peso (kg)	54
% grasa (opcional)	22
Biotipo	Pera
Calorías de mantenimiento	2002

Estas serían las calorías para el bloque de volumen y su distribución en macros.

BLOQUE/FASE	CALORÍAS	P (g)	CH (g)	G (g)	P (%)	CH (%)	G (%)
Volumen	2.202	110	247	86	20	45	35

Veamos un ejemplo de menú para la ganancia muscular de Atalanta.

Menú día de entrenamiento bloque volumen Atalanta

		Alimentos	Cal	Pr (g)	Ch (g)	Gr (g)
Desayuno			553	19	73	21
Gachas de avena cocida en leche con fresas, almendras y canela	70g Avena (en seco)	265	11	46	4	
	150ml Leche entera	93	5	7	5	
	75g Fresas	24	1	6	0	
	10g Miel (media cucharada)	30		8		
	20g Almendras	110	1	4	10	
Café con Leche	50ml Leche entera	31	2	2	2	
Comida			702	42	53	34
Pechuga de pollo a la plancha con tabule de quínoa	100g Pechuga de pollo	195	30		8	
	150g Quínoa (cocida)	214	7	40	3	
	100g Cebolla o cebollín	20	2	3	0	
	1 Tomate (mediano)	40	1	5	0	
	20g Perejil	7	0	2	0	
	15ml Aceite de oliva (1 cucharada)	120			14	
Postre	20g Chocolate negro (85%>)	106	2	4	9	
ENTRENAMIENTO						
Batido			390	33	45	9
Batido / licuado de proteína y plátano	250ml Leche entera	155	8	12	8	
	1 Plátano (mediano)	105	1	25	0	
	10g Miel (media cucharada)	30	0	8	0	
	25g Proteína de suero (1 scoop)	100	23	1	1	
	5g Creatina					
Cena			541	35	63	17.3
Salmón a la plancha con arroz blanco Ensalada rallada (repollo con zanahoria y mayonesa)	120g Salmón	175	26	1	7	
	100g Arroz grano largo (cocido)	129	3	29		
	150g Repollo blanco rallado	36	2	8	0	
	150g Zanahoria rallada	60	1	14	0	
	50g Cebolla	21	1	5	0	
	30g Mayonesa casera	120	2	6	10	
TOTAL			2186	129	235	81

Los días de descanso debe recortar calorías y carbohidratos entre un 10-15% aproximadamente, lo que podría ser equivalente a eliminar el batido post entreno del menú anterior e incluir un pequeño snack.

Caso 3: Cinista

Cinista ha realizado un ciclo de dieta inversa durante la primera fase. Esto le ha permitido aumentar el metabolismo gradualmente, estando en un ligero superávit calórico las últimas semanas. En total, ha ganado 500 g

de músculo y 500 g de grasa. Su nuevo peso es 55 Kg, con un 19% de grasa.

CINISTA	
Edad	40
Altura (cm)	170
Peso (kg)	55
% grasa (opcional)	19
Biotipo	Espárrago
Calorías de mantenimiento	1990

A pesar de la mejora, sigue siendo un peso bajo para Cinista, y le interesa seguir ganando músculo. Con un metabolismo más saludable, seguirá la Fase II con un ciclo de volumen, sin cambios respecto a la fase anterior.

Menú día de entrenamiento bloque volumen Cinista

Alimentos		Cal	Pr (g)	Ch (g)	Gr (g)
Desayuno		511	23	44	27
Tortilla de patatas	250g Patata (cocida)	175	4	40	1
	2 Huevos	147	13	1	10
	100g Cebolla	20	2	3	0
	15ml Aceite de oliva (1 cucharada)	120			14
Café con Leche	50ml Leche entera	49	4	0	3
Comida		621	41	82	9
Pechuga de pollo a limón con arroz blanco y ensalada de tomate, cebolla y orégano	150g Pechuga de pollo	165	34		2
	150g Arroz grano largo (cocido)	195	4	42	0
	2 Tomates (medianos)	80	2	10	0
	50g Cebolla	21	1	5	0
	7ml Aceite de oliva (1/2 cucharada)	60			7
	1 Pera o manzana	100	1	25	0
ENTRENAMIENTO					
Batido		390	33	45	23
Batido / licuado de proteína y plátano	250ml Leche entera	155	8	12	8
	1 Plátano (mediano)	105	1	25	0
	10g Miel (media cucharada)	30	0	8	14
	25g Proteína de suero (1 scoop)	100	23	1	1
	5g Creatina				
Cena		565	35	79	16.6
Filete de merluza a la plancha con boniato y ensalada rallada	150g Merluza a la plancha	139	26	0	3
	150g Boniato o camote (cocido)	114	4	26	0
	150g Repollo blanco	36	2	8	0
	150g Zanahoria rallada	60	1	14	0
	50g Cebolla	21	1	5	0
	15ml Aceite de oliva (1 cucharada)	120			14
Fruta	20g Ciruelas pasas	75	1	26	0
TOTAL		2087	131	251	76

Al igual que en la fase I, la calorías de Cinista deben reducirse entre un 10% y un 15% los días de descanso

Nota importante: Recuerda que los cálculos son una estimación, y en función de tu caso concreto pueden estar ligeramente por encima o por debajo de la realidad. Utiliza tu experiencia durante la fase I para ajustarlas al comenzar la Fase II

FASE III: HIPERTROFIA

15



Estás a punto de empezar la Fase III. Ya no eres una novata. Has logrado un nivel básico de fuerza y empiezas a notar tu nueva definición muscular. Es un momento para celebrar, pero también un momento peligroso. Alguien que empieza verá progreso en casi cualquier programa. Alguien más avanzado no. Necesitamos ahora realizar ciertos cambios para asegurar que sigues progresando.

Denominamos a esta fase *hipertrofia*, una palabra que asusta a algunas mujeres. Se imaginan músculos hinchados y un cuerpo poco femenino. Una guerrera espartana conoce la verdad. Sabe que algo más de músculo mejorará su figura y resaltarán sus curvas. Es además una excelente manera de reducir grasa corporal.

Entrenamiento

La programación se vuelve algo más compleja, y debemos considerar los siguientes factores a la hora de diseñar la rutina óptima:

- Los ciclos de supercompensación son más largos y necesitas más intensidad para romper la homeostasis, por tanto debemos dejar más tiempo entre entrenamientos del mismo grupo muscular.
- Requieres más volumen de entrenamiento para producir la misma respuesta, lo que obliga a añadir más frecuencia.
- Queremos seguir aumentando ligeramente las ganancias de fuerza logradas en la Fase II, pero añadimos días donde elevamos el número de repeticiones para estimular algo más de hipertrofia.
- Utilizar continuamente el mismo rango de repeticiones ya no es tan efectivo, y conviene separar sesiones de fuerza y sesiones de hipertrofia (periodización ondulante). Este enfoque maximiza la tensión los días de fuerza y aumenta el estrés metabólico los días de hipertrofia. Como vimos, ambos factores son importantes para optimizar la hipertrofia total. Esta separación permite también más tiempo de descanso entre sesiones de un mismo tipo.
- Para evitar aburrimiento y trabajar otros movimientos, introducimos más variedad en los ejercicios.

¿Cómo integramos todos estos criterios en un programa específico? Aquí están las claves de la nueva rutina:

- Rutina dividida, torso-pierna. Los días de pierna se hace énfasis también en ejercicios dominantes de glúteos.
- Dos días de entrenamiento de fuerza, uno para torso y otro para pierna.
- Dos días de entrenamiento de hipertrofia, uno para torso y otro para pierna.
- Un día de trabajo de potencia y HIIT/LISS.

Esta sería la planificación semanal del entrenamiento.

GUERRERA ESPARTANA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Torso Fuerza	Pierna Fuerza	Descanso	Torso Hipertrofia	Pierna Hipertrofia	Potencia + HIIT/LISS

Los días de fuerza trabajarás con pesos más cercanos a tu 1RM y menos repeticiones, dejando suficiente descanso entre series (mayor tensión mecánica). Los días de hipertrofia reduces peso pero aumentas repeticiones, a la vez que recortas los descansos (mayor estrés metabólico).

Sesiones de Fuerza

Lunes	Martes	Jueves	Viernes	Sábado
Torso Fuerza	Pierna Fuerza	Torso Hipertrofia	Pierna Hipertrofia	Potencia y HIIT/LISS
Press Banca 3x3-5	Sentadilla 3x3-5	Press Militar 4x8-10	Hip Thrust 4x8-10	
Press Militar 3x3-5	Peso Muerto 3x3-5	Press Banca 4x8-10	Sentadilla frontal 4x8-10	Box Jumps 3x10
Remo con Barra 3x3-5	Elevaciones de piernas 3x8-10	Dominadas (prono) 3x fallo	Peso muerto rumano 4x8-10	Clean 3x3
Dominadas (supino) 3x 4-6	Levantamiento de cadera con barra 3x3-5	Flexiones verticales 4x8-10	Desplantes con barra 4x8-10	HIIT/LISS (alternar)
Ejercicio extra				
Dips (Fondos en paralelas) 3x 4-6	Sentadilla a una pierna (sin peso) 2x5 (por lado)	Flexiones 2xF (al fallo)	Sentadilla búlgara 2x8-10 (por lado)	

Notas generales:

- Descansos de 2-3 minutos entre ejercicios y series los días de fuerza, de 1-2 minutos los días de hipertrofia. Si te encuentras muy fatigada, deja un poco más, pero intenta ser consistente.
- Si completas los ejercicios prescritos en menos de 45-50 minutos y te sientes con energía, haz el ejercicio extra. Si no, pasa directamente a la movilidad.

Notas día 1:

- Si eres capaz de hacer más de 6 dominadas o fondos en paralelas (muy pocas mujeres pueden) utiliza lastre. Puedes usar un cinturón (como [éste](#)) o una mochila robusta para añadir peso.

Notas día 2:

- Si no puedes hacer sentadilla a una pierna asistida, haz sentadilla normal (2x15-20). Baja todo lo que puedas.

Notas día 3:

- Si tu banco es regulable, aumenta la inclinación del banco en las dos últimas series de press de banca. Si no, haz las cuatro series con banco plano.
- Para las flexiones verticales, utiliza el nivel que te permita estar en el rango 8-10.
- Para las flexiones (ejercicio extra), utiliza un nivel que te permita hacer al menos 8.

Notas día 4:

- Son 10 desplantes en total, es decir, 5 con cada pierna.

Notas día 5:

- Realiza 3x10 de box jumps (o saltos sobre plataforma/superficie elevada). Descansa 2 minutos.
- Realiza 3x3 de cleans. Descansa 2 minutos.
- Realiza la sesión HIIT o LISS según la semana.

Sesiones HIIT/LISS

Al igual que en la fase I, proponemos rotar sesiones de HIIT y LISS. Pero como siempre, puedes optimizar resultados si realizas HIIT durante la fase folicular de tu período y LISS durante la fase lútea.

Si no tienes kettlebells, deberás ir rotando las dos sesiones HIIT de calistenia (HIIT-1 y HIIT-2) pero aumentando las rondas, como muestra esta tabla.

	Con kettlebells	Sin kettlebells
S1	HIIT-1	HIIT-1 (2 rondas)
S2	LISS	LISS
S3	HIIT-2	HIIT-2 (3 rondas)
S4	LISS	LISS
S5	HIIT-3	HIIT-1 (3 rondas)
S6	LISS	LISS
S7	HIIT-4	HIIT-2 (4 rondas)
S8	LISS	LISS

HIIT-1

2 rondas de:

- 100 saltos de cuerda (o correr en el sitio, 100 zancadas)
- 30 marcha de glúteos (15 por pierna)
- 1 minuto plancha abdominal
- 5 dominadas (en el nivel más alto que puedas)
- 10 flexiones (en el nivel más alto que puedas)

Nota: si no tienes kettlebells usarás este HIIT dos semanas. La segunda vez realiza 3 rondas en vez de 2.

HIIT-2

3 rondas de:

- 40 desplantes (20 por pierna)
- 10 flexiones (en el nivel más alto que puedas)
- 30 elevación de pierna cuadrúpeda (15 por lado)
- 10 **burpees**

Nota: si no tienes kettlebells usarás este HIIT dos semanas. La segunda vez realiza 4 rondas en vez de 3.

HIIT-3

4 rondas de:

- 10 swings
- 10 squat goblet
- 5 dominadas (alterna agarre en cada ronda)
- 100 saltos de cuerda (o correr en el sitio, 100 zancadas)
- 5 clean&press (por lado)
- 10 flexiones
- 1 minuto descanso

HIIT-4

15-9-6 de:

- Thruster
- Flexión
- Swing
- Burpee

Nota: si sólo usas una kettlebell, para el thruster realiza todas las repeticiones por lado antes de pasar a las flexiones.

Debes registrar en el diario el tiempo realizado en cada HIIT o el tiempo de la sesión LISS, según corresponda.

Progreso

El objetivo de la Fase II era mejorar en cada entrenamiento. Ahora es imposible. Cuanto más avanzas, más lento es el progreso. Es más realista pensar en avanzar de peso cada semana. Recuerda que mejorar no es solamente levantar más peso, también levantar el mismo peso más veces.

La forma de progresar ahora es diferente que en la primera fase. Para los días de fuerza debes empezar con un peso que te permita llegar a 3 repeticiones, tu 3RM, de manera similar a como estimaste el 5RM en la primera fase, pero esta vez, con más experiencia, acercándote más al 3RM real. Para los días de hipertrofia, deberías empezar con tu 8RM en la mayoría de ejercicios.

En cada sesión, intenta completar todas las series y repeticiones prescritas, en el rango superior. Cuando lo logres en un ejercicio específico, es hora de aumentar el peso, por ejemplo en un 5%. Utilizando como ejemplo uno de los ejercicios de fuerza, donde indica 3x3-5, podría resultar la siguiente evolución con un peso determinado (cada línea representa una sesión).

3,3,2 (completas 3 repeticiones las dos primeras series, y 2 en la tercera)

3,3,3

4,3,3

4,4,4

5,4,4

5,5,4

5,5,5 (completas 5 repeticiones en las 3 series, **aumentas un 5%**)

Al aumentar el peso, deberías lograr llegar a 3 repeticiones en la primera serie de la siguiente sesión. Si no lo logras, reduce un poco el peso. De esta manera empiezas de nuevo, logrando cada vez más repeticiones. Cuando puedes completar otra vez todas las repeticiones en todas las series, aumentas de nuevo el peso.

En el caso de los entrenamientos de hipertrofia, la lógica es exactamente la misma, pero debes empezar con un peso que te permita estar en la parte baja del rango indicado, y mantener el peso hasta que logres llegar al rango máximo. En ese momento, aumentas el peso.

Alimentación

El enfoque de alimentación de esta fase es igual que el de la fase anterior, adaptada según tu progreso. Revisemos cómo han avanzado nuestras guerreras y los nuevos ajustes que deberían hacer para lograr sus objetivos.

Caso 1: Helena

Durante la fase II Helena ha seguido perdiendo grasa. El programa de fuerza, junto con las recargas, le ha permitido ganar algo de músculo a la vez. Está ya muy cerca del 20% de grasa corporal, por lo que convendría que continúe con el bloque de definición (con una recarga semanal) durante las primeras semanas de la fase III.

Pero estando en esta fase, es muy probable que Helena alcance el 20% de grasa corporal, y en ese momento tiene dos alternativas posibles:

- Iniciar un bloque de volumen para hacer más énfasis en ganar músculo adicional.
- Pasar unas semanas con bloque de mantenimiento, sin déficit calórico, para ver cómo responde su cuerpo.

A Helena le gustan los cambios que ve en el espejo, y dado que falta poco para el verano decide utilizar un bloque de mantenimiento, preparándose para la última fase donde hará una definición final pensando en su visita a la playa.

En la cuarta semana de la fase III Helena alcanza el 20% de grasa corporal, pesando 57 Kg, por lo que sus calorías de mantenimiento serían las siguientes.

HELENA	
Edad	35
Altura (cm)	160
Peso (kg)	57
% grasa (opcional)	20%
Biotipo	Manzana
Calorías de mantenimiento	2006

Y el bloque de mantenimiento que comenzaría en ese momento utilizaría los siguientes macros aproximadamente. Recuerda que al ser “manzana” Helena usará menos carbohidratos que las otras dos guerreras.

BLOQUE/FASE	CALORÍAS	P (g)	CH (g)	G (g)	P (%)	CH (%)	G (%)
Mantenimiento	2.006	114	171	96	23	34	43

Veamos un ejemplo de menú para un día de entrenamiento en sus calorías de mantenimiento.

Menú días de entrenamiento bloque mantenimiento Helena

Alimentos		Cal	Pr (g)	Ch (g)	Gr (g)
Desayuno		558	21	65	26
Gachas de avena cocida en leche y miel con fresas y nueces	50g Avena (en seco)	250	9	40	5
	150ml Leche entera	93	5	7	5
	75g Fresas	24	1	6	0
	10g Miel (media cucharada)	30		8	
	20g Nueces	130	4	2	14
Café con Leche	50ml Leche entera	31	2	2	2
Comida		629	45	33	31
Filete de ternera con patatas	130g Filete de ternera	243	38		8
	100g Patatas (cocidas)	93	2	20	0
Ensalada de tomate y cebolla	100g Cebolla	20	2	3	0
	1 Tomate (mediano)	40	1	5	0
	20g Perejil	7	0	2	0
	15ml Aceite de oliva (1 cucharada)	120			14
Chocolate	20g Chocolate negro (>85%)	106	2	4	9
ENTRENAMIENTO					
Batido		295	25	42	4
Batido / licuado de proteína y plátano	250ml Leche de almendras	60	1	8	3
	1 plátano (mediano)	105	1	25	0
	10g Miel (cucharada)	30	0	8	0
	25g Proteína de suero (1 scoop)	100	23	1	1
	5g Creatina				
Cena		526	31	30	34
Salmón a la plancha con boniato y ensalada verde	120g Salmón	175	26	1	7
	100g Boniato o camote (cocido)	114	3	19	5
	100g Ensalada verde (espinaca, lechuga y rúcula)	30	1	6	0
	50g Aguacate	87	1	4	8
	15ml Aceite de oliva (1 cucharada)	120			14
TOTAL		2008	122	170	94

Los días de descanso debe recortar unas 200-250 calorías, disminuyendo principalmente carbohidrato.

Caso 2: Atalanta

Con el ciclo de volumen que realizó durante la fase II, Atalanta ha logrado ganar más de 1 Kg adicional de músculo y también un poco más de grasa, teniendo ahora un 24%. No está en el límite superior todavía, pero dado que también quiere prepararse para el verano, decide hacer un bloque de definición.

Sus nuevas calorías de mantenimiento serían las siguientes.

ATALANTA	
Edad	28
Altura (cm)	165
Peso (kg)	56
% grasa (opcional)	24
Biotipo	Pera
Calorías de mantenimiento	2099

Y su bloque de definición sería por tanto el siguiente.

BLOQUE/FASE	CALORÍAS	P (g)	CH (g)	G (g)	P (%)	CH (%)	G (%)
Definición	1.699	123	168	59	29	40	31

Veamos un ejemplo de menú para un día de entrenamiento.

Menú día de entrenamiento bloque definición Atalanta

Alimentos		Cal	Pr (g)	Ch (g)	Gr (g)
Desayuno		421	28	30	20
Huevos con salmón ahumado y queso fresco de cabra	2 Huevos hervidos	154	12	1	11
	50g Salmón ahumado	59	9	0	2
	30g Queso de cabra fresco	76	5	2	6
Fruta	1 Pera o manzana	100	1	25	0
Café con leche	50ml Leche entera	32	2	2	2
Comida		568	39	36	26
Pechuga de pollo con tabule de quínoa	120g Pechuga de pollo	132	29		1
	100g Quínoa (cocida)	143	5	23	2
	100g Cebolla o cebollín	20	2	3	0
	1 Tomate (mediano)	40	1	5	0
	20g Perejil	7	0	2	0
Postre	15ml Aceite de oliva	120			14
	20g Chocolate negro (>85%)	106	2	4	9
ENTRENAMIENTO					
Batido		295	25	42	4
Batido / licuado de proteína y plátano	250ml Leche de almendras	60	1	8	3
	1 Plátano (mediano)	105	1	25	0
	10g Miel (media cucharada)	30	0	8	0
	25g Proteína de suero (1 scoop)	100	23	1	1
	5g Creatina				
Cena		406	36	52	6
Atún a la plancha con patatas cocidas y aderezo de mayonesa casera	100g Atún o bonito	125	29	0	1
	200g Patatas (cocidas)	185	4	41	0
	100g Ensalada verde (espinaca, lechuga y rúcula)	36	2	8	0
Ensalada verde	15g Mayonesa casera	60	1	3	5
TOTAL		1690	129	160	57

Es probable que durante este bloque de definición Atalanta note algo de cansancio. En este caso podría incluir una recarga semanal, aunque no es estrictamente necesario al venir de una fase de volumen y considerando su % de grasa, que no es muy bajo.

Caso 3: Cinista

Cinista ha continuado ganando un par de kilos de músculo y algo de grasa durante la Fase II. Pesa ahora 59 Kg, con un 22% de grasa corporal. Se siente mejor anímicamente y se da cuenta de los problemas que había sufrido durante años por consumir niveles muy bajos de energía. Los cambios en el espejo son claros y muy favorables. Decide continuar unas semanas adicionales con el mismo bloque de volumen.

FASE IV: AJUSTE FINAL

16



Nos acercamos a la meta. Has logrado un gran progreso durante las fases estructurales anteriores, ahora aprenderás a esculpir. Dado que los ajustes dependen mucho de tu situación actual y tipo de cuerpo, esta fase es menos prescriptiva que las anteriores, y deberás adaptarla a tu caso particular y objetivos.

Por ejemplo, el bloque de alimentación está orientado a una pérdida rápida de grasa, pero podrías reemplazarlo por un bloque de definición normal o incluso mantenimiento, si estás contenta con tu % de grasa actual.

¿Por qué propongo la pérdida de grasa rápida y ajustes en esta última fase? Dos motivos:

- Para optimizar el resultado debes empezar esta fase con una cantidad decente de músculo y un metabolismo saludable.

- Intentar personalizar el entrenamiento sin una base mínima de fuerza y técnica, y sin conocer cómo evoluciona tu cuerpo con un programa general bien diseñado, es poco recomendable.

Entrenamiento

Cuando el objetivo es perder grasa rápido, la recomendación de muchos es añadir más cardio y aumentar el número de repeticiones (y por tanto reducir el peso que mueves).

La lógica detrás de estas recomendaciones es intentar aumentar las calorías quemadas, pero es un error por dos motivos:

- Cuando estás en déficit calórico importante, tu energía disponible para entrenar es baja, por lo que no debes aumentar el volumen de entrenamiento, sino reducirlo.
- Es muy importante en esta fase minimizar la pérdida muscular. Y la principal variable de entrenamiento que determina esto es la intensidad, no el volumen. Es decir, la alta intensidad es interpretada por tu cuerpo como señal para mantener la musculatura.

Antes de pasar al detalle de los entrenamientos, veamos algunas recomendaciones generales sobre cómo mejorar la figura de cada tipo de cuerpo.

Manzana

El foco principal es perder grasa abdominal. No sólo por estética, también por salud. Este tipo de cuerpo está relacionado con resistencia a la insulina y otros problemas metabólicos, menos usuales en mujeres con mayor acumulación de grasa en la zona gluteofemoral. Seguramente ya has perdido buena parte de la grasa sobrante en las fases anteriores, pero en esta última notarás todavía más el cambio.

Un error frecuente en estas mujeres es realizar muchos ejercicios abdominales de aislamiento para intentar bajar la grasa. Es una mala idea. Lo que sí tiene sentido es fortalecer la musculatura abdominal profunda (transverso abdominal) para fortalecer tu faja natural y así disminuir tu cintura, logrando una proporción cadera/cintura más atractiva.

Hay dos ejercicios efectivos para esto:

- **Planchas abdominales.** Es un ejercicio isométrico (sin movimiento) que ya introdujimos en fases previas, y que deberías enfatizar en esta última fase.
- **Vómito de gato.** No es el nombre más bonito del mundo pero es muy ilustrativo, a la vez que un gran ejercicio para el transverso. Para realizar este ejercicio, ponte en posición cuadrúpeda, apoyada sobre las palmas de las manos y las rodillas, con la espalda recta. Desde esta posición, toma aire y empieza a encorvar la espalda, pensando en llevar el ombligo hacia la columna vertebral, a la vez que vas expulsando todo el aire. Aguanta en la posición final 10 segundos, con el transverso totalmente tenso. Repite 8-10 veces.



Por último, recuerda que la acumulación de grasa abdominal está muy relacionado con niveles elevados de cortisol. No olvides descansar suficiente por la noche y quizá incorporar algún método de gestión del estrés, como meditación.

Pera

La grasa gluteofemoral, típica de una mujer con tipo de cuerpo pera es difícil de eliminar, pero seguro que has logrado un avance importante durante las fases anteriores.

Visualmente, el problema muchas veces no es un cuerpo inferior voluminoso, sino una desproporción con el cuerpo superior. Para mejorar tus proporciones deberías hacer lo siguiente durante esta última fase:

- Más énfasis en cuerpo superior, en rangos de hipertrofia (8-12 repeticiones)
- Menos énfasis en cuerpo inferior, en repeticiones bajas (3-5) para lograr densidad muscular sin aumentar volumen.

Uno de los problemas de la grasa de muslos y glúteos es que tiene pocos receptores beta-2 y peor riego sanguíneo (**más detalle**). En consecuencia, la movilización de grasa provocada por las catecolaminas se dificulta. ¿Cómo resolver este problema? Con la siguiente combinación:

- **HIIT + cardio en ayunas.** El HIIT inicial moviliza la grasa y el cardio posterior ayuda a oxidarla. Al hacer el entreno en ayunas mantienes la insulina baja, facilitando la acción de las catecolaminas.
- **Suplementos pre-entreno:** Cafeína para aumentar las catecolaminas y BCAA para minimizar la pérdida muscular al entrenar en ayunas.

Espárrago

Para mejorar tu impacto visual debes **acercar tu ratio cintura:cadera a 0.7**, pero en vez de reducir cintura (como es el caso del biotipo manzana) tu objetivo debe ser aumentar cadera, trabajando los glúteos en rango de hipertrofia.

Trabajar también el cuerpo superior en rango de hipertrofia destacará tu cintura, logrando una figura más femenina.

Una mujer con biotipo espárrago debe limitar el cardio, ya que en exceso reducirá las ganancias musculares que necesitas para resaltar tus curvas.

Visión general del entrenamiento

En esta fase tendrás poca energía (si utilizas el bloque de definición máxima), por lo que reducimos el volumen total de entrenamiento, intentando mantener la intensidad, el factor principal para proteger la musculatura. Este es el plan:

- **Tres entrenamientos de fuerza semanales** para minimizar la pérdida muscular, con foco en los grandes movimientos, sin mucho volumen. Por este motivo volvemos a un esquema full-body, donde alternamos dos sesiones (A y B).
- **Un entrenamiento quema-grasa semanal** basado en complejo con barra, coincidiendo con el día de recarga. Cada dos semanas introducimos un entrenamiento de guerrera, que combina un HIIT de complejo con barra, algo de cardio ligero y un HIIT final basado en calistenia.

Esta sería la distribución de los entrenamientos para las cuatro semanas que dura esta fase.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
S1	A	-	B	-	A	COM-1
S2	B	-	A	-	B	GUERR-1
S3	A	-	B	-	A	COM-2
S4	B	-	A	-	B	GUERR-2

Sesiones de Fuerza

En esta fase las sesiones se personalizan según tu tipo de cuerpo, siguiendo las pautas que revisamos previamente.

Sesión A

Manzana	Pera	Espárrago
Peso muerto 3x3-5 Press de banca 3x3-5 Press militar 3x3-5	Peso muerto 3x3-5 Press de banca 3x8-10 Press militar 3x8-10	Peso muerto 3x8-10 Press de banca 3x8-10 Press militar 3x8-10
Plancha abdominal 3x 2 minutos Vómito de gato 10x 8-12 segundos	Flexión 3xF (al fallo) Dominadas 4xF (al fallo)	Flexión 3xF (al fallo) Dominadas 4xF (al fallo)

Notas:

- **Todas:** Puedes intercambiar el orden del press de banca y el press militar en cada sesión. Por ejemplo el lunes haces primero press de banca y el viernes haces primero el press militar. Ambos siempre detrás del peso muerto.
- **Manzana:** Si no llegas a 2 minutos seguidos en plancha abdominal, descansa 5-10 segundos y vuelve a mantener la posición hasta que pasen 2 minutos.
- **Pera y Espárrago:** En las flexiones, utiliza un nivel que te permita hacer al menos 8-10. En las dominadas, usa un nivel que te permita hacer al menos 6-8, y alterna el agarre en cada serie.

Sesión B

Manzana	Pera	Espárrago
<p>Sentadilla 3x3-5</p> <p>Remo con barra 3x3-5</p> <p>Hip thrust 3x3-5</p>	<p>Sentadilla 3x3-5</p> <p>Remo con barra 3x8-10</p> <p>Clean 3x3-5</p>	<p>Sentadilla 3x8-10</p> <p>Peso muerto rumano 3x8-10</p> <p>Hip thrust 3x8-10</p>
<p>Plancha lateral 3x1 minuto (por lado)</p> <p>Vómito de gato 10x 8-12 segundos</p>	<p>Flexión vertical 3xF (al fallo)</p> <p>Dips 3xF (al fallo)</p>	<p>Flexión vertical 3xF (al fallo)</p> <p>Dips 3xF (al fallo)</p>

Notas:

- **Manzana:** Si no llegas a 1 minuto en plancha lateral, descansa 5-10 segundos y vuelve a mantener la posición hasta que pase 1 minuto.
- **Pera y Espárrago:** En las flexiones verticales, utiliza un nivel que te permita hacer al menos 6-8. Lo mismo en los Dips.

Sesiones HIIT/LISS

Nos basaremos en complejos con barra y calistenia para las sesiones HIIT, combinándolos en los entrenamientos de guerrera. Dado que son sesiones muy dependientes de glucógeno, y tendrás poco glucógeno durante la semana, haz coincidir estos entrenamientos con tu recarga semanal (si utilizas el bloque de alimentación de definición máxima).

Complejos con barra

A estas alturas ya tienes un buen dominio de los ejercicios básicos, por lo que puedes empezar a combinarlos en forma de complejos con barra. Utilizaremos los siguientes.

COM-1

4 rondas de:

- 5 remos
- 5 cleans
- 5 sentadillas frontales
- 5 **push press**
- 5 sentadillas (trasera)

2 minutos de descanso entre rondas

COM-2

4 rondas de:

- 6 pesos muertos rumanos
- 6 remos
- 6 cleans
- 6 **push press**
- 6 desplantes (3 con cada pierna)

2 minutos de descanso entre rondas

En ambas sesiones utiliza el 65-70% de tu 1RM en el movimiento más débil, generalmente el push press. Ajusta posteriormente el peso según cómo te sientas. Si tienes que hacerlo con la barra vacía al principio no te preocupes, será un entrenamiento efectivo incluso usando sólo la barra.

Sesiones de Guerrero

En las semanas 2 y 4 combinamos los complejos con algo de cardio y un HIIT basado en calistenia.

La técnica es la siguiente:

1. Realiza el complejo con barra que corresponda.
2. Descansa 3-5 minutos.
3. Realiza cardio ligero durante unos minutos, según tu tipo de cuerpo: manzana = 20 min, pera = 15 min, espárrago = 10 min. Usa lo que más te guste: correr, saltar cuerda o bici estática, siempre a un 60-70% de tu capacidad cardíaca máxima.
4. Descansa 3-5 minutos.
5. Realiza el HIIT de calistenia que corresponda.

Es un entrenamiento duro, pero no debería superar los 40-50 min de duración total. No cambies el orden de los HIIT, haz el complejo al principio, mientras estás fresca, y deja los ejercicios corporales para el final.

GUERR-1

COM-1 + cardio (10-15-20 min) + HIIT calistenia

Donde el *HIIT calistenia* es el siguiente.

4 rondas de:

- 10 sentadillas

- 10 flexiones (en el nivel que te permita llegar a 10)
- 10 desplantes (5 con cada pierna)

Las sentadillas y desplantes son sin peso.

GUERR-2

COM-2 + cardio (10-15-20 min) + HIIT calistenia

Donde el *HIIT calistenia* es el siguiente.

3 rondas de:

- 10 **burpees**
- 10 sentadillas (sin peso)
- 8 dips o fondos en paralelas
- 10 levantamientos de piernas

P r o g r e s o

Para los entrenamientos de fuerza el enfoque es idéntico a la fase anterior. Registra los pesos en cada serie e intenta aumentar las repeticiones totales, empezando en el rango inferior de cada ejercicio (3 en unos casos y 8 en otros).

Si sigues el bloque de alimentación de definición máxima es muy difícil progresar en esta fase. Si consigues mantener la fuerza durante este mes has hecho un buen trabajo.

Alimentación

El objetivo del bloque de alimentación durante esta fase es lograr una pérdida rápida de grasa o de definición máxima, pero no es la única opción que tienes. Al recortar mucho las calorías no vas a poder avanzar mucho en ganancia muscular, que es el otro componente necesario para “esculpir” tu cuerpo.

Por tanto, debes seleccionar el bloque de alimentación que acompañará esta fase de entrenamiento a partir de tu punto actual y objetivos.

Revisemos el estado actual de nuestras guerreras y las decisiones que toma cada una.

Caso 1: Helena

Helena ha alcanzado el 20% de grasa corporal durante la fase III y se ha mantenido en ese nivel, ganando además un poco de músculo extra.

Está muy contenta con sus resultados. En los 5 meses desde que empezó el programa ha pasado del 25% de grasa al 20%, con más músculo. El desarrollo de glúteos y piernas, junto con la pérdida de grasa abdominal, ha mejorado enormemente su figura.

HELENA	
Edad	35
Altura (cm)	160
Peso (kg)	57.8
% grasa (opcional)	20%
Biotipo	Manzana
Calorías de mantenimiento	2024

Está decidida a dar el último paso y hacer el ciclo de definición máxima.

BLOQUE/FASE	CALORÍAS	P (g)	CH (g)	G (g)	P (%)	CH (%)	G (%)
Definición máxima	1.273	127	58	59	40	18	42

Veamos un ejemplo de menú para este caso.

Menú día de entrenamiento bloque definición máxima Helena

Alimentos		Cal	Pr (g)	Ch (g)	Gr (g)
Desayuno		515	42	14	30
Huevo frito con salmón	1 Huevo	68	5	1	5
	100g Salmón ahumado	120	18	0	5
	30g Espinacas	7	1	1	0
	7ml Aceite de oliva (1/2 cucharada)	60			7
Yogurt con coco rallado y canela	200g Yogurt griego de leche entera	195	17	9	9
	5g Coco rallado	33		1	3
Café con leche	50ml Leche entera	32	2	2	2
Comida		476	49	34	16
Pechuga de pollo al romero con espárragos grillados ensalada de hoja verde y tomates	200g Pechuga de pollo	210	46		2
	1 Tomate (mediano)	22	0	5	0
	100g Ensalada verde (espinaca, lechuga y rúcula)	24	2	4	0
	15ml Aceite de oliva (1 cucharada)	120			14
Fruta	1 Pera o manzana	100	1	25	0
Cena		304	33	11	13
Merluza a la plancha con espinacas salteadas en mantequilla	200g Merluza a la plancha	128	28	1	1
	7ml Aceite de oliva (1/2 cucharada)	60			7
	100g Espinacas	23	3	4	0
	50g Cebolla	21	1	5	0
	10g Mantequilla	72	1	1	5
TOTAL		1295	124	59	60

Dado que las calorías son ya bastante bajas, no es necesario recortarlas los días de descanso. Debe mantener este nivel calórico de manera constante e incluir una recarga semanal que se sitúe entre un 10-15% por encima de sus calorías de mantenimiento, con un incremento importante del carbohidrato. En la recarga sí se puede añadir un batido de proteína para ayudar a llegar a las calorías totales. Si tienes algún capricho antojo de algún postre, hoy es el día para comerlo.

Helena también podría probar un esquema de ayuno intermitente durante esta fase, por ejemplo 16/8, saltándose el desayuno o la cena.

Psicológicamente esto le permite sentirse saciada en cada comida, y puede optimizar los beneficios de una restricción calórica temporal al mantener más tiempo la insulina baja, interesante cuando estamos peleando con niveles de grasa bajos. Veamos un ejemplo, asumiendo que Helena entrena justo antes de romper el ayuno.

Alimentos		Cal	Pr (g)	Ch (g)	Gr (g)
Ayuno 16 horas					
Pre-Entrenamiento (30min-1h)		12	2	0	1
Suplementos	100mg-200mg Cafeína (250ml de café n	2			1
	4g-6g BCAA	10	2		
ENTRENAMIENTO					
Comida		561	43	48	19
Pechuga de pollo al romero con espárragos grillados	150g Atún o bonito	159	34	0	2
	100g Arroz blanco (cocido)	120	4	25	0
	50g Cebolla	21	0	5	0
	100g Col o repollo	22	1	4	0
	100g Champiñones	28	2	5	0
	10g Semillas de sésamo	70	2	2	5
	15g Mantequilla (1 cucharada)	109			12
Fruta	100g Fresas	32	0	7	0
Snack		111	5	7	7
Yogurt con almendras y canela	120g Yogurt de leche entera	76	4	6	4
	5 Almendras	35	1	1	3
Cena		624	39	18	45
Salmón a la plancha y ensalada verde con queso de cabra y nueces	120g Salmón	175	26	1	7
	80g Rúgula	20	2	3	0
	30g Queso de cabra	108	7	1	9
	10g Nueces de Castilla	65	2	1	7
	10g Miel (cucharada)	30		8	
	15ml Aceite de oliva (1 cucharada)	120			14
Chocolate	20g Chocolate negro (85%>)	106	2	4	9
TOTAL		1296	88	73	71

Incluimos un snack, pero si prefieres puedes añadirlo a cualquier comida y no hacer snack.

Beber más agua durante esta fase también ayuda a engañar al hambre. Recuerda hacer una recarga semanal durante esta fase.

Caso 2: Atalanta

El ciclo de definición que realizó Atalanta durante la fase III, junto con recargas estratégicas, le ha permitido bajar a un 22% de grasa, manteniendo un metabolismo saludable y sin pérdida muscular.

Le gusta su nuevo cuerpo pero quiere experimentar con un bloque de definición máxima. Dado que viene de una fase con ligero déficit, antes de la definición máxima decide pasar dos semanas en sus calorías de mantenimiento para recuperar el metabolismo y aprovechar al máximo los entrenamientos. Limita por tanto el bloque de definición máxima a las dos últimas semanas.

Sus nuevas calorías de mantenimiento serían las siguientes.

ATALANTA	
Edad	28
Altura (cm)	165
Peso (kg)	55
% grasa (opcional)	22
Biotipo	Pera
Calorías de mantenimiento	1997

Y estos son los bloques que utilizará durante esta última fase.

BLOQUE/FASE	CALORÍAS	P (g)	CH (g)	G (g)	P (%)	CH (%)	G (%)
Mantenimiento (2 semanas)	1.997	110	193	87	22	39	39
Definición máxima (2 semanas)	1.210	121	55	56	40	18	42

Menú día de entrenamiento bloque de mantenimiento Atalanta

Alimentos		Cal	Pr (g)	Ch (g)	Gr (g)
Desayuno		480	16	60	20
Gachas de avena cocida en leche, con fresas, almendras y canela	50g Avena (en seco)	192	8	33	3
	150ml Leche entera	93	5	7	5
	75g Fresas	24	1	6	
	10g Miel (media cucharada)	30		8	
	20g Almendras	110	1	4	10
Café con Leche	50ml Leche entera	31	2	2	2
Comida		602	39	39	31
Pechuga de pollo a la plancha con boniato cocido y ensalada de tomate, cebolla y orégano	150g Pechuga de pollo	195	30		8
	150g Boniato o camote (cocido)	114	4	26	
	100g Cebolla o cebollín	20	2	3	
	1 Tomate (mediano)	40	1	5	
	3g Orégano	7		2	
	15ml Aceite de oliva (1 cucharada)	120			14
Postre	20g Chocolate negro (>85%)	106	2	4	9
ENTRENAMIENTO					
Batido		359	31	43	8
Batido / licuado de proteína y plátano	200ml Leche entera	124	7	9	7
	1 Plátano (mediano)	105	1	25	0
	10g Miel (media cucharada)	30		8	
	25g Proteína de suero (1 scoop)	100	23	1	1
	5g Creatina				
Cena		565	32	53	25
Filete de salmón a la plancha con quínoa y ensalada verde con queso feta y aguacate	120g Salmón	175	26	1	7
	150g Quínoa (cocida)	175	4	40	1
	100g Ensalada verde (espinaca,	30	1	6	
	30g Queso feta	65	1	6	4
	60g Aguacate	125	1	5	11
	15ml Aceite de oliva (1 cucharada)	120			14
TOTAL		2006	118	195	83

El menú de definición máxima sería muy similar al que vimos para Helena.

Caso 3: Cinista

Cinista ha continuado progresando durante la fase III, aumentando músculo y un poco de grasa a la vez. Está ya en 61 Kg, con un 23% de grasa corporal.

Su mejora en fuerza y estética ha sido muy buena. Quiere centrarse las últimas semanas del programa en reducir un poco de grasa, pero dado que tiene tendencia a perder músculo, decide optar por un bloque de definición normal, no tan agresivo.

Estas son las calorías y macros correspondientes.

CINISTA	
Edad	40
Altura (cm)	170
Peso (kg)	61
% grasa (opcional)	23
Biotipo	Espárrago
Calorías de mantenimiento	2089

BLOQUE/FASE	CALORÍAS	P (g)	CH (g)	G (g)	P (%)	CH (%)	G (%)
Definición	1.776	134	214	43	30	48	22

Y este un menú de ejemplo.

GUERRERA ESPARTANA

		Alimentos	Cal	Pr (g)	Ch (g)	Gr (g)
		Desayuno	435	17	57	16
Gachas de avena cocida en leche con fresas, nueces y canela	50g Avena (en seco)	192	8	33	3	
	150ml Leche entera	93	5	7	5	
	75g Fresas	24	1	6	0	
	10g Miel (media cucharada)	30		8		
	10g Nueces	65	2	1	7	
Café con leche	50ml Leche entera	31	2	2	2	
		Comida	522	44	68	7
Pechuga de pollo al romero con arroz y ensalada rallada de repollo y zanahoria	150g Pechuga de pollo	165	34		2	
	150g Arroz grano largo (cocido)	180	5	38	0	
	150g Repollo blanco rallado	36	2	8	0	
	150g Zanahoria rallada	60	1	14	0	
	50g Cebolla	21	1	5	0	
	15g Mayonesa casera	60	1	3	5	
ENTRENAMIENTO						
		Batido	192	24	16	3
Batido / licuado de proteína con fresas	250ml Leche de almendras	60	1	8	3	
	25g Proteína de suero (1 scoop)	100	23	1	1	
	100g Fresas	32	0	7	0	
		Cena	646	53	76	16
Atún con patatas homeadas y ensalada de hojas verdes	200g Atún o bonito	200	46	0	1	
	200g Patatas homeadas	190	4	43	0	
	100g Ensalada verde (espinaca, lechuga y rúcula)	36	2	8	0	
	15ml Aceite de oliva (1/2 cucharada)	120			14	
Fruta	1 Pera o manzana	100	1	25	0	
		TOTAL	1795	137	217	43

Suplementos

Durante esta fase dejarás de tomar proteína de suero y creatina por varios motivos:

- Incluso en suplementos muy seguros y probados como estos, es recomendable tomar descansos cada cierto tiempo.
- Comerás poco, por lo que debes priorizar la proteína procedente de comida real, como carne y pescado. Aparte de proteína, estos alimentos incluyen gran cantidad de nutrientes, y en esta fase es fundamental priorizar la densidad nutricional. Además, la comida real es mucho más saciante que los batidos, otro motivo para dejar de lado estos últimos cuando restringimos mucho las calorías. Sólo deberías

tomar un batido los días de recarga, ya que en esos momentos puede ayudarte a lograr el superávit calórico requerido.

- La creatina genera cierta retención de líquido, y aunque no es problemático al tratarse de líquido intramuscular, algunas personas notan mejor definición sin ella. De todas maneras, si notas que te ayuda a entrenar con más energía, puedes mantener su consumo.

Por otro lado introducimos los siguientes suplementos:

- **BCAA:** son aminoácidos ramificados, en concreto leucina, isoleucina y valina, los aminoácidos principales para tus músculos. No es realmente obligatorio que lo tomes, especialmente si consumes suficiente proteína, pero una dosis de 4-6 gramos media hora antes del entrenamiento puede ayudar a minimizar el catabolismo muscular, especialmente importante en esta fase por la restricción calórica. **(ejemplo)**
- **Cafeína:** Una dosis de 200mg media hora antes del entrenamiento ayudará a movilizar más grasa y te dará energía extra. Durante esta fase intenta reducir el consumo de café el resto del día, para hacer esta dosis más efectiva. Puedes tomar un café bien cargado (un espresso normal tiene unos 100 mg de cafeína) o un suplemento **(ejemplo)**.

TU DIARIO

17

Lo que no se define no se puede medir. Lo que no se mide, no se puede mejorar. Lo que no se mejora, se degrada siempre

William Thomson

La peor tinta vence a la mejor memoria. Sin duda podrás lograr buenos resultados "a ojo", pero no serán los mejores. La información es poder. Con mayor información tomarás mejores decisiones, y mejores decisiones traerán mejores resultados.

Para obtener los mejores resultados con Guerrera Espartana necesitarás registrar tres elementos:

- **Entrenamiento**, con el detalle de los ejercicios realizados y el peso utilizado.
- **Alimentación**, incluyendo las calorías totales y la distribución de macronutrientes.
- **Composición corporal**, principalmente medidas y porcentaje de grasa.

Veamos cada uno de ellos en más detalle.

Diario de entrenamiento

Una de las herramientas más subestimadas en el gimnasio es el diario de entrenamiento. El diario te permite llevar el detalle de tu progreso, analizar estancamientos y mejorar continuamente. Es difícil mejorar lo que no se mide.

Tus músculos crecerán a medida que la exigencia sobre ellos aumenta. Para ello, cada semana debes hacer un poco más que la semana anterior. Si no registras el detalle, probablemente no recuerdes lo que hiciste. Ten en cuenta que no sólo importa el peso. Si la semana pasada podías hacer 4 repeticiones con 40Kg de sentadilla y esta semana hiciste 5, has mejorado.

Si eres principiante, las mejores serán rápidas los primeros meses, pero después se volverán cada vez más lentas. Llegado un punto, tendrás que luchar por cada kilo adicional. Llevar un registro detallado te permitirá ver la tendencia y tomar medidas cuando se produzcan estancamientos. ¿Por qué muchas fracasan? porque una vez superada la fase de rápidas ganancias iniciales, se desmotivan. El avance se vuelve lento, y terminan moviendo los mismos pesos, con las mismas repeticiones durante meses. Finalmente abandonan.

Un diario de entrenamiento te hace más consciente de tu progreso y de tus problemas. Entender ambos te mantendrá en el camino correcto.

En cada sesión debes registrar la fecha y el detalle de cada ejercicio. Guerrera Espartana incluye un diario de entrenamiento que puedes tomar como base, personalizado con el detalle del programa, adaptable a tu gusto.

Este es un ejemplo de la Fase II.

GUERRERA ESPARTANA

Entrenamiento B		Fecha								
		Sets x Reps	Sesión 2	Sesión 4	Sesión 6	Sesión 8	Sesión 10	Sesión 12	Sesión 14	Sesión
Levantamiento de cadera con barra / Hip Thrust (alternar)	Calentamiento	2x5	20	20	20	20	20	20	20	20
		1x5	25	0	25	0	25	0	25	0
		1x3	35	0	40	0	40	0	40	0
		1x2	50	0	50	0	55	0	55	0
	Trabajo Lev. cadera	3x5	66,0		68,0		70,0		72,0	
	Trabajo Hip thrust	3x5		60,0		62,0		62,0		62,0
Press militar	Calentamiento	2x5	20	20	20	20	20	20	20	20
		1x5	20	20	20	20	20	20	20	20
		1x3	20	20	25	25	25	25	30	30
		1x2	25	25	30	30	30	35	35	35
	Trabajo	3x5	32,0	34,0	36,0	38,0	40,0	42,0	44,0	46,0
	Clean	Calentamiento	2x5	20	20	20	20	20	20	20
1x5			20	20	20	20	20	20	20	25
1x3			25	25	25	25	30	30	30	35
1x2			30	30	30	35	35	35	40	40
Trabajo		5x3	36	38,0	40,0	42,0	44,0	46,0	48,0	50,0

Te recomiendo también escribir notas que te parezcan relevantes, como los tiempos de descanso que usaste, si te notaste especialmente fuerte (o débil) o cualquier molestia que hayas sentido. Toda esta información puede ser valiosa más adelante.

En cualquier caso, la forma del diario es lo de menos. Personalmente recomiendo hojas de cálculo ya que te dan mucha flexibilidad y las puedes personalizar como quieras, pero los más clásicos pueden usar el método tradicional: papel y lápiz. Los más modernos preferirán alguna aplicación para el teléfono. La elección es tuya.

Diario de alimentación

Cuando estás buscando un resultado muy concreto en tu cuerpo, es fundamental tener una idea aproximada de las calorías que ingieres y su distribución en macronutrientes.

Pero así como la información del diario de entrenamiento puedes llevarla sin problemas en una hoja de cálculo o un cuaderno de papel, para llevar el registro de tu alimentación es mucho más práctico utilizar alguna de las aplicaciones que existen, como fatsecret o myfitnesspal.

Tampoco es necesario que lleves el detalle cada día, pero sí durante un tiempo en cada fase para tener una idea más clara de lo que estás consumiendo y su impacto.

Una forma sencilla de aproximar las calorías sin tener que apuntar todo es fijando las porciones de los alimentos que comes, especialmente de los que representan la mayor parte de las calorías. Por ejemplo puedes comer siempre la misma porción de proteína y almidón dentro de cada fase (quizá 200 g para volumen y 150 g para definición), utilizar siempre la misma cantidad de aceite de oliva en cada ensalada (por ejemplo 1 cucharada), comer las mismas frutas, tomar el mismo batido post-entreno etc. Planificar las comidas con antelación, comprando mayor cantidad el fin de semana en vez de improvisar cada día también ayuda.

Diario de tu cuerpo

Podríamos decir que los dos diarios anteriores: entrenamiento y alimentación, registran los estímulos que recibe tu cuerpo. Este último diario registra cómo responde tu cuerpo. Aunque hay miles de variables adicionales que podríamos medir, nos interesa especialmente lo siguiente:

- Medidas en centímetros.
- Porcentaje de grasa.
- Peso. Pero recordando que el peso es un pobre indicador de progreso, especialmente en la mujer. La fase del ciclo hormonal en la que te encuentras influye de manera importante en el peso total.
- Porcentaje de masa magra, que se calculan a partir de las dos medidas anteriores.
- Foto. Una imagen vale más que mil indicadores.

Cómo se modifica tu cuerpo a partir de la alimentación y el entrenamiento te da información concreta de lo que está funcionando y lo que no. Te

dice si estás entrenando bien, si estás comiendo demasiado o no estás comiendo suficiente.

Pero así como debes llevar un registro de cada sesión de entrenamiento y de lo que comes (la mayoría de días), los cambios en tu cuerpo no se producen de un día para otro. Recuerda también que puede haber variaciones importantes en función de tu período. No te obsesiones con los resultados de una medición específica, fíjate en la tendencia.

Te recomiendo registrar los indicadores de tu cuerpo una vez cada semana o incluso cada dos semanas. El diario de Guerrera Espartana te permite registrar esta información.

PERSONALIZACIÓN Y DESPEDIDA

18

Con esto concluimos el detalle de Guerrera Espartana. Tienes toda la información necesaria para transformar tu cuerpo. Pero soy el primero en admitir que hay más de un camino hacia el éxito, y que no todas tienen la misma definición de éxito ni las mismas circunstancias de partida. Veamos cómo personalizar el programa según tu caso particular.

Personalización

Las fases están pensadas para realizarse de manera secuencial. Cada una de ellas se nutre de la fase anterior y te prepara para la siguiente.

Pero a la vez pueden considerarse fases independientes, con entidad propia, reutilizables por separado o incluso en el marco de otro programa. Los plazos que propongo para cada fase son también modificables.

A continuación doy algunas ideas para adaptar el programa según tu experiencia y preferencia:

- Si nunca has levantado peso, es posible que debas alargar un par de meses más la fase II de fuerza. Si sigues progresando cada semana te recomendaría estirar esta fase hasta que las ganancias lineales ya no sean posibles. Recuerda que el grueso de tus ganancias de fuerza vendrán de esta fase, no la cortes antes de tiempo.
- Si estás acostumbrada a levantar, cumples los criterios mínimos de fuerza (intermedio) y tienes experiencia con rutinas full-body, podrías recortar la fase II a un mes o incluso empezar directamente con la fase III.

- ¿Necesitas entrar en un vestido para una boda dentro de 1 mes? ¿Quizá tu propia boda? ¿O vas a la playa dentro de 3 semanas y quieres lucir tu mejor cuerpo posible? En ese caso puedes utilizar el bloque de definición máxima de la Fase IV (pero siempre que hayas avanzado al menos 2-3 meses con el programa para asegurar que partes de un buen metabolismo).
- Aunque la fase IV puede realizarse en cualquier momento, está claramente orientadas a optimizar tu impacto visual en un momento concreto, generalmente el verano (¡playa!). En función del momento en el que empieces el programa, puedes alargar las Fases II y III para asegurar que cuadras bien las fechas. O si estás contenta con el resultado de las fases anteriores, podrías no hacer nunca la fase IV ni hacer una restricción calórica fuerte. Tú decides.
- Si tu tipo de cuerpo es muy marcado (pera, manzana o espárrago) puedes tomar las ideas de la fase IV de Ajustes respecto a cómo entrenar según tu tipo de cuerpo y personalizar el entrenamiento durante una fase previa (o después de completar todo el programa de Guerrera Espartana).

Pero que sea modular y flexible no quiere decir que todas las combinaciones tengan sentido. Si nunca has levantado peso en serio o no cumples los criterios de fuerza indicados, no te saltes la fase II. Si tienes bastante grasa pero eres débil no creas que vas a tener mejores resultados pasando directamente a la fase de definición máxima. Si te metes en una fase de definición máxima con un metabolismo ralentizado sólo aumentarás el problema y los resultados no serán los que esperas.

En definitiva, puedes seguir el programa tal cual o tomar las cosas que te interesan según tu punto de partida y objetivos, pero respetando siempre ciertos principios básicos.

Al terminar el programa, toma un respiro. La barra es un instrumento poderoso, pero hay que respetarlo. Con el tiempo, sobre todo a medida que aumentas tu fuerza, la barra estresa articulaciones, comprime las

vértebras, carga los tendones.... Date un descanso de unas semanas donde vuelves a entrenamientos más globales, o repites la Fase I orientada a ejercicios corporales. Te aseguro que apreciarás más la barra cuando te reencuentres con ella unas semanas después.

Despedida

Llegamos al final del libro, pero esto es sólo el principio. Ahora todo depende de ti. Puedes ignorar este conocimiento o puedes empezar a ponerlo en práctica y a convertirte en la mejor versión de ti misma.

El objetivo de la lucha no es verte bien en bikini (aunque este será un efecto secundario), sino ganar confianza en ti misma y en lo que eres capaz de lograr cuando te lo propones.

No te obsesiones con lograr un resultado específico o parecerte a las celebridades del momento. Haz tu mejor esfuerzo y, sobre todo, disfruta el proceso.

Únete a la comunidad privada y comparte tu viaje con el resto de guerreras.

¡Que empiece la batalla!

ANEXOS

Anexo I: Equipamiento

Mi primer pensamiento cuando entro en un gimnasio ultra moderno es “cuánto dinero y espacio desperdiciado”. Más equipo no es mejor. Equipo con más electrónica no es mejor.

Una máquina de gimnasio moderna puede costar miles de euros, y está diseñada para trabajar unos pocos músculos de manera aislada, ocupando un precioso espacio sólo para ese ejercicio. Por el contrario, un set olímpico (barra y discos) y un rack te permiten trabajar todo el cuerpo, de manera más efectiva, en menos espacio y por mucho menos dinero.

Si no te importa pagar un gimnasio, puedes apuntarte durante unos meses a uno que cuente con el equipamiento necesario. Asegúrate simplemente que tiene rack de sentadillas o jaula de potencia y barra (libre), no multipower o máquina Smith.

Si prefieres invertir las cuotas del gimnasio en equipamiento para toda la vida te recomiendo leer este apartado.

Empecemos haciendo números. Asumiendo que el precio de un gimnasio normal es de 50 euros al mes (sin contar pago inicial de matrícula o inscripción), un año te saldría por 600 euros y dos años por 1.200 euros. Por menos de ese dinero podrías comprar todo lo necesario para entrenar por tu cuenta durante toda tu vida.

Pero desde luego es una inversión mucho mayor que la necesaria para seguir los programas anteriores: casi nada en **Desencadenado** y una kettlebell para **Efecto*Kettlebell**. Por ese motivo entro un poco más en detalle en las alternativas, pero ten en cuenta que los productos que indico son orientativos, a modo de ejemplo. Si puedes buscar en sitios de

segunda mano quizá encuentres también buenas opciones con precios reducidos.

Set olímpico (barra y discos)

Preferiblemente compra una barra olímpica, para discos de 50mm. Para una mujer recomiendo una barra de 15 Kg, ya que al principio incluso 20 Kg puede ser mucho para algunos ejercicios como el press militar.



Ejemplo amazon

Ejemplo corpomachine

Respecto a los discos, intenta que los de 20 Kg tengan el diámetro oficial (casi 45 cm), lo que coloca la barra en la altura adecuada en la mayoría de casos para el peso muerto (si eres muy alta o tienes poca flexibilidad tendrás que elevarla un poco más). Los discos recubiertos de goma son menos ruidosos y no dañan el suelo ante eventuales caídas. Pero son más caros.

Ejemplo amazon

Ejemplo corpomachine

Los discos más pequeños suelen ser de entre 1 y 1.5Kg. Al poner uno de cada lado, el progreso mínimo sería de 2-3Kg, que puede ser mucho para una mujer después de varias semanas progresando. Intenta comprar discos pequeños, de 0.5Kg. Otra posibilidad es simplemente comprar dos tobilleras con peso para añadir a la barra y modular mejor el avance (**ejemplo**).

Si no vienen incluidos con los discos, compra también un par de pinzas o cierres para fijar los discos en la barra.



Rack / Jaula

Lo más básico y barato es un rack simple para apoyar la barra.



Ejemplo de amazon

El problema de usar un simple rack es que no te permite fallar tus repeticiones, y si entrenas sola, puede ser peligroso.

Lo más recomendable es usar una jaula de potencia. Te permite colocar barras de protección para soportar la carga en caso de que no puedas levantar el peso en una sentadilla o press de banca. Un ejemplo de modelo básico sería el siguiente.



Ejemplo de amazon.

Si no tienes barra de dominadas, puede interesarte una jaula que la traiga integrada. Este es un modelo más avanzado, que incluye además agarres para hacer fondos en paralelas.



Ejemplo en amazon

Ejemplo en corpomachine

Si el espacio es un problema, puedes optar por “media jaula”, autónoma o para fijar en pared (más barata).



Ejemplo en corpomachine

Ejemplo en corpomachine (montaje en pared)

También hay modelos mixtos, como este rack de seguridad. Si conoces a un soldador no es muy difícil fabricar uno a medida. Es lo que yo hice.



Banco

Cualquier banco decente que soporte un buen peso te sirve. Lo importante es que te permita apoyar cómodamente los pies en el suelo para que tengas suficiente estabilidad. Si tienes las piernas cortas utiliza alguna superficie elevada en el suelo para ofrecer buen apoyo.

Si permite cambiar la inclinación del respaldo podrás trabajar press inclinado/declinado, pero no es necesario para Guerrera Espartana.

Puedes usar banco con apoyos integrados para la barra o usar directamente el rack. En función del espacio que tengas puede interesarte que sea plegable. El banco te será útil no solo para press de banca, también para otros ejercicios como el Hip thrust, sentadilla búlgara o incluso Dips.



[Ejemplo en amazon](#)

[Ejemplo en corpomachine \(sin soportes\)](#)

[Ejemplo en corpomachine \(asiento regulable\)](#)

Otros

Hay otros dos elementos muy recomendables.

- **Protector de suelo**, para apoyar las pesas sin dañar la superficie, y reducir el ruido producido al contacto con el suelo.
- **Magnesio**. Mejora el agarre y hace los levantamientos más seguros ([ejemplo](#)).

Otras consultas típicas sobre material tienen que ver con los siguientes elementos, todos opcionales.

Correas / straps

En algunos movimientos, como el peso muerto, la fuerza de agarre puede ser el limitante en el peso máximo que puedes levantar. Mi recomendación en este caso es mejorar la fuerza de agarre. No tiene sentido desarrollar fuerza que no vas a poder usar en el mundo real. No digo que no puedas utilizar correas de vez en cuando, pero no dependas de ellas. Cuantos menos apoyos externos, mejor. [Ejemplo](#).

Cinturón

El cinturón refuerza la contracción abdominal y te permite levantar más peso con seguridad. Pero **sólo lo recomendaría en levantamientos donde estés muy cerca de tus máximos**. Si lo usas por costumbre generas dependencia de elementos externos (al igual que con las correas), pudiendo crear desequilibrios, o haciendo que tus abdominales y lumbares no se fortalezcan de manera proporcional al resto de músculos. **Ejemplo**.

Calzado

Puedes utilizar calzado especial de levantamiento, pero no es necesario. La única condición es que utilices calzado de suela dura. Suelas con mucha goma o cámara de aire restan estabilidad. Es mejor entrenar descalza que con este tipo de calzado.

Anexo II: Otros temas femeninos

Guerrera Espartana adapta la nutrición y entrenamiento a las particularidades de la mujer, pero es imposible cubrirlo todo. A continuación enlazo algunos artículos del Blog donde podrás encontrar más información sobre temas específicos.

Celulitis

El terror de muchas mujeres. Aunque tiene un componente genético importante, es exacerbado por los hábitos modernos: mala alimentación, muchas horas sentada (que reduce el riego sanguíneo a la zona), poca actividad física...

Para empezar, el nombre celulitis es poco afortunado. El “-itis” se asocia a inflamación, pero no es el caso.

En **este artículo** hablo más de las causas y algunas recomendaciones a seguir.

En cualquier caso, a ningún hombre le importa un poco de celulitis en unos muslos y glúteos bien formados.

Embarazo

El embarazo es una etapa muy especial para la mujer. Se producen cambios hormonales y anatómicos que deben considerarse, para optimizar tanto la salud de la madre como del feto. Un par de artículos al respecto:

- **Nutrición y embarazo.**
- **Nutrición y entrenamiento.**

Pérdida del período

Aunque tener la regla no es algo que agrade a muchas, está claro que es parte de una buena salud femenina. Su ausencia (en edad fértil) es síntoma de que algo no está bien. Si es tu caso, puedes [leer este artículo](#) sobre cómo recuperar la regla.

Anexo III: Consultas frecuentes

Resumo a continuación las preguntas típicas con relación al programa. Recuerda sumarte al grupo privado de Guerrero Espartana en Facebook para plantear preguntas adicionales.

Mi gimnasio no tiene barras y rack pero tiene máquina Smith (multipower), ¿me sirve?

Respuesta corta: No, cambia de gimnasio.

Respuesta larga: La máquina Smith no te enseña a levantar peso. Fuerza un patrón de movimiento antinatural y no involucra de la misma manera los músculos estabilizadores.

Mi gimnasio no tiene barras y rack pero tiene press de pierna, ¿ me sirve?

Respuesta corta: No, cambia de gimnasio.

Respuesta larga: Dado que la máquina de press de pierna no te obliga a sujetar la barra sobre la espalda algunas personas piensan que es un ejercicio más seguro. Esta concepción es equivocada. La postura a la que obliga el press de pierna es poco natural, y al permitirte mover mucho más peso termina generando mayores fuerzas de compresión, potencialmente más lesivas para piernas, cadera y espalda baja. Por supuesto tampoco te ayuda a desarrollar equilibrio y fuerza real. Por último, un estudio reciente indica que la sentadilla libera un 25% más testosterona y un 200% más hormona de crecimiento.

Mi gimnasio no tiene barras y rack pero tiene la máquina..., ¿es lo mismo?

Respuesta corta: No, cambia de gimnasio.

Respuesta larga: No, cambia de gimnasio, ahora.

¿Puedo reemplazar la barra por mancuernas?

En muchos casos sí. Por ejemplo puedes utilizar mancuernas para press de banca, press militar, remo, desplantes...

Es más difícil para ejercicios como sentadilla o peso muerto, donde la barra facilita realizar el movimiento y levantar más peso.

En cualquier caso, lo más importante es mantener el principio de sobrecarga progresiva, asegurando que vas utilizando cada vez más peso según indica el programa.

Nunca he levantado pesas ¿puedo seguir Guerrera Espartana?

Desde luego. El programa está estructurado de tal manera que empieza con los movimientos básicos, haciendo mucho énfasis en practicar y aprender la técnica adecuada. De hecho, la Fase I utiliza sólo tu cuerpo, para establecer un nivel de fuerza básica y trabajar tu control motor antes de añadir peso.

Llevo varios años levantado pesas ¿Guerrera Espartana me ayudará?

Sí. Combinamos ejercicios básicos con técnicas avanzadas para mejorar sea cual sea tu nivel.

¿Puedo combinar Guerrera Espartana con Yoga o Pilates?

Tanto Yoga como Pilates son actividades beneficiosas para mejorar aspectos posturales. El Yoga añade además un componente de relajación y conexión mente-cuerpo, apreciado por muchas mujeres (y hombres). Por tanto, si disfrutas cualquier de estas actividades, no las abandones, pero deberían ser el complemento a Guerrera Espartana, no tu tipo de actividad física principal. No lograrán darte el cuerpo funcional y esculpido que buscas.

He dejado el programa un tiempo (vacaciones, enfermedad...), ¿cómo lo retomo?

Si han sido menos de dos semanas, probablemente no te impacte mucho. Simplemente repite el último entrenamiento. Te parecerá muy duro, pero seguramente puedas hacerlo sin problemas.

Si han pasado entre dos semanas y dos meses, haz una semana de descarga, con un 60-70% de tus máximos (1RM). Las mayores agujetas conocidas las tienen aquellas que intentan volver a sus pesos máximos después de un par de meses de descanso. El motivo es que el sistema neuromuscular contribuye en gran medida a las ganancias de fuerza, pero se desentrena con menos velocidad que los músculos. Eso hará que puedas levantar más de lo que tus músculos pueden realmente tolerar. Salvo que puedas permitirte pasar tres o cuatro días en la cama sin sentir las piernas, mejor retoma tus levantamientos con calma.

Si hablamos de más de dos meses es probable que hayas perdido bastante fuerza. Te recomiendo retomar el programa de Fase II hasta recuperar los niveles de fuerza que tenías antes. La buena noticia es que buena parte de la "maquinaria" que desarrollaste se mantiene, lo que te permite regresar a tu viejo nivel en mucho menos tiempo del que tardaste en adquirirlo. Es lo que se denomina "memoria muscular", o según el refranero, "quien tuvo retuvo".

¿Es lesivo levantar pesas?

Muchos padres quieren que sus hijos jueguen al fútbol o sus hijas corran, pero no quieren que levanten pesas. Es el mismo miedo irracional de aquellos que tiene miedo de volar en avión pero no de viajar en coche, a pesar de que las estadísticas nos dicen que el primero es muchísimo más seguro. Si hablamos de estadísticas, levantar pesas es una actividad con una tasa de lesión mucho más baja que el fútbol o el running. Además, al fortalecer todo tu cuerpo reduce las posibilidades de lesión en el resto de actividades diarias. Pero como cualquier actividad, tiene su riesgo. Sigue las pautas de cada ejercicio, empieza despacio, y estarás bien.

Ser débil es mucho más lesivo que levantar pesas.

En [este artículo](#) doy más información sobre pesas y lesiones.

Soy una mujer de más de 50 y menopáusica ¿puedo hacer el programa?

Sí. Los músculos vienen bien a cualquier edad. La fuerza te mantiene joven, y de hecho es especialmente importante en las mujeres de edad avanzada. Previene por ejemplo problemas frecuentes a esta edad como la osteoporosis o trastornos del suelo pélvico.

Algunas advertencias si es tu caso:

- No intentes llegar mucho más lejos de los niveles de fuerza que indico para el nivel intermedio. A partir de ciertas edades, es mejor no pasarse con los levantamientos máximos. Lograrás buenos resultados con pesos algo menores y más repeticiones.
- Dedicar más tiempo a la movilidad. En realidad todos deberían hacerlo, pero las restricciones de movilidad se acentúan con el tiempo. Una buena movilidad reducirá desgastes o lesiones y te mantendrá activa más tiempo.
- Come suficiente proteína. Con la edad se desarrolla cierta resistencia anabólica. Aumentar un poco la proteína ayuda a vencerla.

Y disfruta lo bueno de tu edad. Más arrugas pero menos dudas. Piel más suelta pero confianza más firme. Mente más vieja, pero espíritu más joven.

¿Debo adaptar el entrenamiento a la fase en la que me encuentro en mi ciclo menstrual?

Sí y no. Me explico. Como vimos en el capítulo "*Tu período, tus hormonas y tu tipo de cuerpo*", es cierto que cada fase del período está marcada por niveles diferentes de las hormonas sexuales, que influyen ligeramente en la sensibilidad a la insulina o facilidad para el uso de cada combustible (más glucógeno o grasa). Guerrera Espartana aprovecha estas variaciones para darte recomendaciones sobre cómo estructurar sesiones de HIIT y cardio en cada fase y así optimizar los resultados (junto con personalizaciones en la alimentación según la fase).

Pero intentar personalizar mucho más aumentaría en gran medida la complejidad para una potencial ventaja muy pequeña. No merece la pena. Además, cada mujer experimenta su período de manera diferente, por lo que tendrás que escuchar tu cuerpo. Si hay alguna semana donde te sientes con especial energía, trabaja más duro. Si pasas días con dolores o sencillamente no te encuentras con ánimo, haz lo que puedas y regresa otro día.

Estoy embarazada ¿Puedo seguir el programa?

El embarazo no es una enfermedad, y mantener un buen nivel de actividad física durante esta etapa es bueno para la madre y para el niño.

Podrás seguir Guerrera Espartana en gran medida, pero [lee este artículo para tener más detalle](#) sobre las consideraciones a tener en cuenta.

¿Puedo modificar la forma de mis pechos con el entrenamiento?

Los pechos son principalmente tejido graso, por lo que no puedes darles forma directamente con el ejercicio. Pero el entrenamiento adecuado de los pectorales ofrecerá un mejor apoyo al pecho y estimulará la fascia que los rodea. Más allá de su forma, está muy demostrada la relación entre la actividad física y una menor incidencia del cáncer de mama. En resumen, por la salud y belleza de tus pechos, entrena.

Practico otro deporte, ¿Guerrera Espartana puede afectar mi rendimiento en dicho deporte?

No puedo dar una respuesta universal, pero con alta probabilidad sí impactará... positivamente. Ganar fuerza te hace mejor en casi cualquier deporte. Si eres nadadora, tenista o corredora de maratones, ser más fuerte te hará rendir mejor. Sin duda debes seguir un programa de entrenamiento específico a tu deporte, por lo que tendrás que reducir las sesiones de Guerrera Espartana, pero un par de entrenamientos de fuerza a la semana te ayudarán.

Estoy acostumbrada a sesiones muy largas ¿No es mejor hacer más?

Mientras sigas progresando no intentes hacer más. Piensa en hacer todo lo necesario, no todo lo posible. Entrenar más de la cuenta sólo va a comprometer tu capacidad de recuperación y empeorar la sobrecompensación. Tu nivel de fatiga al terminar de entrenar no es un buen indicador de la efectividad de la sesión. Cualquiera puede diseñar un entrenamiento que te deje reventada, pero eso no quiere decir que vayas a progresar mejor. Más daño muscular no implica más progreso. Si te dan un martillazo en el muslo te dolerá mucho, pero no te ayudará.

Me recomendaron hacer más énfasis en la parte excéntrica del movimiento para desarrollar fuerza más rápido, ¿es cierto?

Esta idea tiene cierto respaldo científico, y en casos concretos puede ser útil. Yo lo recomiendo por ejemplo para mejorar las dominadas, enfatizando la fase excéntrica o negativa (la bajada). Pero poner demasiado énfasis en ello no es práctico ni va a dar resultados notablemente mejores. No debes perder de vista el objetivo final: ser más fuerte, y no vas a mejorar tu capacidad de levantar peso si lo único que haces es bajarlo.

De manera natural, si puedes subir 50Kg de peso muerto, seguramente puedas bajar 60Kg. Entrenar para crear todavía más diferencia entre lo que puedes subir y bajar no es buena idea, y pone excesiva carga en músculos y articulaciones.

¿Puedo hacer cambios al programa?

Si no tienes experiencia, sigue el programa tal cual. Considera simplemente las recomendaciones que indico en el apartado final de “Personalización” para adaptarlo a tus objetivos.

Si tienes experiencia conocerás mejor tu cuerpo: qué músculos responden bien, cuáles necesitan más trabajo, tu capacidad de recuperación etc. En este caso haz los ajustes que consideres, pero te recomendaría probarlo al menos una vez tal como está diseñado.

¿Puedo cambiar el orden de los ejercicios?

Similar a la respuesta anterior. Si estás segura de lo que haces, adelante, si no mejor sigue el plan. Está diseñado así por un motivo. En algunos casos el orden no es muy relevante, y por ejemplo adelantar un ejercicio donde estás estancada puede ayudarte a romper estancamientos, al enfrentarlo más fresca.

Pero ciertas secuencias es mejor mantenerlas. Por ejemplo no es recomendable hacer peso muerto antes que sentadilla, ya que fatiga los músculos de la espalda que necesitarás posteriormente para soportar la barra. O no debes empezar con ejercicios de aislamiento, ya que meter los grandes movimientos al principio libera una cascada de hormonas anabólicas que mejorará el efecto de todo el entrenamiento, etc.

¿Puedo mezclar cardio y pesas en el mismo entrenamiento?

Idealmente no. Varios estudios concluyen que combinar entrenamientos aeróbicos y de fuerza en la misma sesión envía señales mixtas a nuestros músculos, y limita las ganancias musculares. En la medida de lo posible, separa las sesiones, tal como indica el programa. Si sueles tener muchas agujetas en las piernas después de sesiones intensas de sentadillas, un poco de cardio ligero después de entrenar te puede ayudar, pero hablamos de 15-20 minutos tranquilos.

Tengo muchas agujetas de la sesión anterior ¿debo entrenar igualmente?

Salvo que el dolor sea insoportable mi recomendación es que entrenes. En la mayoría de casos el dolor se hace más tolerable después de un buen calentamiento y no te impedirá progresar. Si esperas siempre hasta que se te quiten las agujetas probablemente no mejores nunca.

Por supuesto debes distinguir entre agujetas (que aparecen 16-32 horas después del entrenamiento) y una posible lesión, que aparece durante el entrenamiento o poco después.

Se me clava la barra en la espalda al hacer sentadillas, ¿puedo usar protección?

Si eres capaz de vivir con la vergüenza, adelante...

Fuera bromas, no recomiendo usar toalla o soportes de goma porque si no sientes la barra nunca aprenderás a adoptar la postura correcta. Además, cualquier cosa que pongas entre tú y la barra cambiará tu centro de gravedad.

Con la postura adecuada, la barra no debe hacerte daño (la única excepción es que tengas una lesión que no te permita colocar la barra de la manera adecuada). Recuerda que debes tensar la espalda superior, retrayendo las escápulas para que sobresalgan los trapecios, ofreciendo una zona de apoyo a la barra para evitar que toque tu columna. Son los trapecios y la parte posterior de los deltoides los que sujetan la barra.

Séneca decía que el yugo se siente más pesado sobre la espalda débil. Es el momento de fortalecer esa espalda.

¿Puedo usar cinturón, correas para el agarre, magnesio etc?

Revisa el apartado de equipamiento, donde entramos más en detalle en estos elementos.

¿Dónde puedo hacer otras consultas?

En el grupo privado.

Sobre los autores y agradecimientos

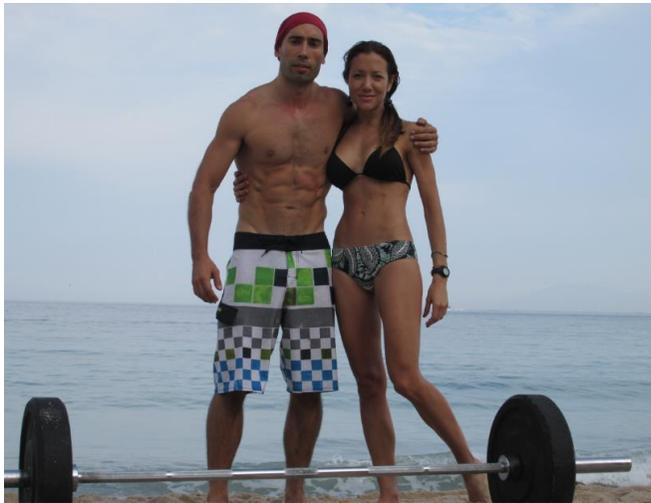
Soy Marcos Vázquez, creador de **Fitness Revolucionario**, apasionado de la salud y los entrenamientos clásicos: calistenia, kettlebells y barra.



Este programa no hubiera sido posible sin la ayuda de Elizabeth Ochoa, mi guerrera espartana 😊.



Gracias también a todas las mujeres que colaboraron probando el programa y revisando el contenido. Y sobre todo, gracias a ti por apoyar nuestro trabajo con tu compra. Sin ti, nada de esto sería posible.



¡Gracias!

Nos seguimos viendo en el [Blog](#), [Facebook](#) y [Twitter](#)