

TU CUERPO NO CAMBIA POR CANSARSE.

Se adapta a lo que le pedís, ni más ni menos. Si siempre le pedís lo mismo, no tiene por qué cambiar. Tres principios lo explican.

01

SOBRECARGA PROGRESIVA

En fisiología existe algo que se llama principio de sobrecarga progresiva: el cuerpo cambia solo cuando el estímulo es un poco más exigente que lo que ya sabe hacer.

PARA ENTENDERLO

Es como aprender un idioma: si repetís siempre las mismas veinte palabras, las vas a decir perfecto, pero nunca vas a hablar más.

02

ESPECIFICIDAD

En ciencias del deporte se la conoce como principio SAID: te adaptás específicamente a lo que le pedís al cuerpo.

PARA ENTENDERLO

Si querés correr cansado, tenés que entrenar a correr cansado. Si querés más músculo, el músculo tiene que recibir trabajo suficiente y cerca de su esfuerzo real.

03

RECUPERACIÓN

La adaptación no pasa mientras entrenás: pasa después, mientras descansás. El entrenamiento es la señal; el descanso es cuando el cuerpo responde.

PARA ENTENDERLO

Es como una herida que cicatriza: si la volvéis a abrir todos los días, nunca se cierra más fuerte.

UN PLAN SON 4 PALANCAS. BIEN COMBINADAS.

VOLUMEN

Cuánto trabajo hacés.

En fuerza se cuenta en series efectivas por músculo por semana. En carrera, en minutos o kilómetros.

Ejemplo: 3 series de sentadilla el lunes + 3 de búlgara el jueves = 6 series semanales de cuádriceps.

INTENSIDAD

Qué tan pesado o qué tan rápido.

En fuerza la medimos con el RIR: cuántas repeticiones te quedan en reserva al terminar la serie. En carrera, con el ritmo o con el test de la conversación.

Ejemplo: 8 repeticiones con RIR 2 = podrías haber hecho 10 con buena técnica.

FRECUENCIA

Cuántas veces por semana estimulás algo.

Repartir el volumen en 2 o más días rinde más que meter todo en uno solo, y se recupera mejor.

Ejemplo: en vez de 12 series de pecho un solo día, 6 el lunes y 6 el jueves.

DESCANSO

Entre series y entre sesiones.

Es parte del entrenamiento, no un premio. Descansar poco entre series pesadas te hace levantar menos y estimular menos.

Ejemplo: 2 a 3 minutos entre series de básicos; 48 horas antes de volver a cargar fuerte el mismo músculo.

RIR: ¿CUÁNTAS TE QUEDABAN?

RIR son las repeticiones que te quedan en reserva al terminar la serie, con buena técnica. En verde, la zona donde trabaja la mayoría de las series.

RIR QUÉ SIGNIFICA

0 **Al fallo.** No sale ni una más. Sirve muy de vez en cuando; como costumbre, suma fatiga y lesiones más que músculo.

1 **Muy duro.** Te queda una, con técnica. La zona para las últimas series de un bloque.

2 **Duro.** Te quedan dos. Donde hago trabajar la mayoría de las series de fuerza e hipertrofia.

3 **Exigente.** Te quedan tres. Ideal para aprender la técnica y para las primeras semanas.

4 **Cómodo.** Te quedan cuatro. Para la entrada en calor y las semanas de descarga.

5 **Demasiado fácil.** Te quedan cinco o más. Para el músculo, casi no es una señal: hay que subir la carga.

ASÍ SE REPARTE UNA SEMANA CON SENTIDO.

Correr cansado: 8 km de carrera y 8 estaciones. Elegí la fila de los días que podés entrenar y seguí ese orden.

CARRERA	INTENSO	FUERZA	COMPROMISO	FONDO
La mayoría suave: a ritmo de conversación	1 sesión de intervalos por semana	1 o 2 veces por semana · 4–6 reps en los básicos	Correr cansado: carrera + estaciones	Una salida larga y suave

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
3 DÍAS	FUERZA CUERPO COMPLETO	LIBRE	INTERVALOS DE CARRERA	LIBRE	LIBRE	CORRER CANSADO	LIBRE
4 DÍAS	FUERZA CUERPO COMPLETO	INTERVALOS DE CARRERA	LIBRE	CORRER CANSADO	LIBRE	FONDO LARGO	LIBRE
5 DÍAS	FUERZA TREN INFERIOR	INTERVALOS DE CARRERA	FUERZA TREN SUPERIOR	LIBRE	CORRER CANSADO	FONDO LARGO	LIBRE

Con 3 días, la fuerza va en una sola sesión de cuerpo completo. Con 5, se divide en tren inferior y superior. Si no tenés trineo, empujá un auto en punto muerto o hacé subidas a un cajón con peso.

Es una semana tipo para que entiendas la estructura, no un plan personalizado. Las cargas, el volumen y los ejercicios exactos dependen de tu diagnóstico.

CADA SESIÓN, CON TU PLANILLA.

En los casilleros S1 a S4 anotá la carga que usaste cada semana del bloque. Si en la semana 3 levantas más que en la 1 con el mismo RIR, estás progresando.

Cada ejercicio está en video: en el celular, tocalo (▶) y lo ves en movimiento. En papel, escaneá el código.



VER EN VIDEO

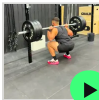
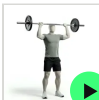
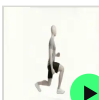
FUERZA CUERPO COMPLETO

FUERZA

65 MIN

Una sola sesión de fuerza: los básicos que más transfieren a la carrera.

EN LA SEMANA DE 3 Y 4 DÍAS

EJERCICIO	DOSIS	S1	S2	S3	S4
ENTRADA EN CALOR · 8-10 MIN					
 Movilidad + 2 o 3 series de aproximación del primer ejercicio					
PRINCIPAL					
 Sentadilla trasera con barra	4 x 5 · RIR 2 · 3 min				
 Peso muerto rumano con barra	3 x 6-8 · RIR 2 · 2 min				
 Press militar de pie con barra	3 x 6 · RIR 2 · 2 min				
ESPECÍFICO					
 Remo con barra inclinado	3 x 8 · RIR 2 · 90 s				
 Zancadas caminando Prepara las sandbag lunges.	3 x 20 pasos · con peso				

INTERVALOS DE CARRERA

CARRERA

50 MIN

La sesión intensa de la semana: subir tu ritmo de carrera.

EN LA SEMANA DE 3 Y 4 Y 5 DÍAS

EJERCICIO	DOSIS	S1	S2	S3	S4
ENTRADA EN CALOR					
10 min de trote suave + 4 aceleraciones de 20 s					
PRINCIPAL					
 6 × 800 m a ritmo de 5 km Sin cinta ni pista: 6 × 3 min fuerte.	2 min de trote suave entre cada uno				
VUELTA A LA CALMA					
10 min de trote muy suave					

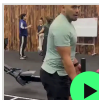
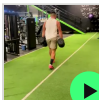
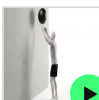
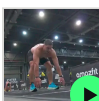
CORRER CANSADO

ESTACIONES

60 MIN

Lo que define una HYROX: correr con las piernas cargadas.

EN LA SEMANA DE 3 Y 4 Y 5 DÍAS

EJERCICIO	DOSIS	S1	S2	S3	S4
ENTRADA EN CALOR					
 10 min suave + movilidad de cadera y hombros		☐	☐	☐	☐
4 RONDAS · 2 MIN DE PAUSA ENTRE RONDAS					
 1 km a ritmo de carrera	Ritmo que podrías sostener los 8 km	☐	☐	☐	☐
 Sled push	25 m · rondas 1 y 3	☐	☐	☐	☐
 Farmers carry Pesas pesadas, pasos cortos y rápidos, hombros abajo.	100 m · rondas 1 y 3	☐	☐	☐	☐
 Wall ball	20 repeticiones · rondas 2 y 4	☐	☐	☐	☐
 Burpee con salto en largo	10 m · rondas 2 y 4	☐	☐	☐	☐
VUELTA A LA CALMA					
 5–10 min de trote o caminata		☐	☐	☐	☐

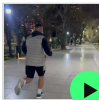
FONDO LARGO

CARRERA

45–70 MIN

La base aeróbica: suave, largo y sin mirar el reloj.

EN LA SEMANA DE 4 Y 5 DÍAS

EJERCICIO	DOSIS	S1	S2	S3	S4
PRINCIPAL					
 45 a 70 min a ritmo de conversación	Si no podés hablar en frases completas, bajá el ritmo	☐	☐	☐	☐

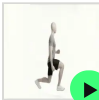
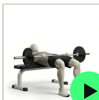
FUERZA TREN INFERIOR

FUERZA

60 MIN

Piernas fuertes para empujar el trineo y no apagarte en las lunge.

EN LA SEMANA DE 5 DÍAS

EJERCICIO	DOSIS	S1	S2	S3	S4
ENTRADA EN CALOR · 8-10 MIN					
 Movilidad + 2 o 3 series de aproximación del primer ejercicio		☐	☐	☐	☐
PRINCIPAL					
 Sentadilla trasera con barra	4 x 5 · RIR 2 · 3 min	☐	☐	☐	☐
 Peso muerto rumano con barra	3 x 6-8 · RIR 2 · 2 min	☐	☐	☐	☐
ESPECÍFICO					
 Zancadas caminando	3 x 20 pasos · con peso	☐	☐	☐	☐
 Hip thrust con barra	3 x 8 · RIR 2 · 90 s	☐	☐	☐	☐
 Plancha alta	3 x 40 s	☐	☐	☐	☐

FUERZA TREN SUPERIOR

FUERZA

60 MIN

Tirar y empujar: trineo, remo, SkiErg y wall balls.

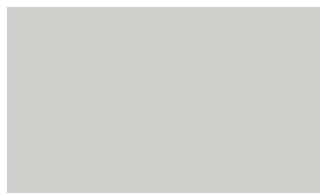
EN LA SEMANA DE 5 DÍAS

EJERCICIO	DOSIS	S1	S2	S3	S4
ENTRADA EN CALOR · 8-10 MIN					
 Movilidad + 2 o 3 series de aproximación del primer ejercicio		☐	☐	☐	☐
PRINCIPAL					
 Press militar de pie con barra	4 × 5 · RIR 2 · 2-3 min	☐	☐	☐	☐
 Remo con barra inclinado	4 × 6-8 · RIR 2 · 2 min	☐	☐	☐	☐
ESPECÍFICO					
 Dominadas	3 × 6-8 · RIR 2 · 2 min	☐	☐	☐	☐
 Arrastre de trineo Mano sobre mano, cuerpo bajo.	4 × 20 m · pesado	☐	☐	☐	☐
 Press de banca con mancuernas	3 × 8-10 · RIR 2 · 90 s	☐	☐	☐	☐

Cada ejercicio está en video en dustinalonso.com/entrenar.

SEMANA A SEMANA, UN POCO MÁS.

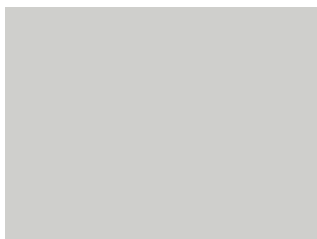
Un bloque de cuatro semanas: tres que suben y una que baja para que el cuerpo asimile.



SEMANA 1

BASE

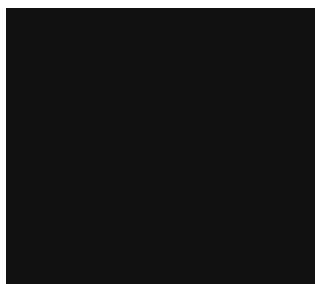
RIR 3. Aprendés las cargas. Terminás cada serie sabiendo que te quedaban tres.



SEMANA 2

CONSTRUCCIÓN

RIR 2. Una serie más en los básicos, o un poco más de carga.



SEMANA 3

PICO

RIR 1. La semana más exigente del bloque. Acá se anotan las mejores marcas.



SEMANA 4

DESCARGA

RIR 3-4. Cerca de 40 % menos de series. El cuerpo asimila todo lo anterior.

— LA REGLA PARA SUBIR

Cuando completás todas las series en el tope del rango de repeticiones con el RIR indicado, a la semana siguiente subís la carga: el disco más chico que tengas, o entre 2,5 y 5 %. En carrera, sumás minutos de a poco y de a uno: o volumen, o ritmo, nunca los dos juntos.

— CÓMO SABER SI FUNCIONA

Arrancá y terminá cada bloque con el mismo test. Si los números no se mueven, el plan se ajusta: así es como lo trabajo en la app.

LOS 5 ERRORES QUE MÁS VEO.

ERROR

Ir siempre al fallo

CORRECCIÓN

La mayoría de las series con RIR 1–3. El fallo, de vez en cuando y en ejercicios seguros.

ERROR

Cambiar de rutina cada semana

CORRECCIÓN

Un mismo bloque de 4 a 8 semanas, progresando en los mismos ejercicios.

ERROR

Correr todo rápido

CORRECCIÓN

La mayor parte del volumen suave. Lo intenso, poco y bien hecho.

ERROR

No anotar nada

CORRECCIÓN

Registrar cargas, repeticiones y sensaciones. Lo que no se mide, no se puede ajustar.

ERROR

No parar nunca

CORRECCIÓN

Una semana de descarga cada 4 a 6 semanas y dormir de 7 a 9 horas.

ESTA ES LA ESTRUCTURA. LO QUE FALTA ES TU PLAN.

Esta guía te da el mapa. Pero las cargas, el volumen y el orden dependen de vos: tu experiencia, tus días, tu material y tus molestias. Eso es lo que armo con cada alumno, y lo seguimos juntos en mi app.

01	02	03	04
DIAGNÓSTICO	TU PLAN	LA APP	AJUSTES
Tu objetivo, tus días, tu material, tu experiencia y tus molestias.	Lo armo para vos: la semana de esta guía, ajustada a tu punto de partida.	Cada día, cada ejercicio en video y dónde anotar tus cargas.	Con lo que registrás ajusto las semanas siguientes. Ves tu progreso en números.

PARA HYROX TE RECOMIENDO

RENDIMIENTO HÍBRIDO

6 SEMANAS · 5 DÍAS POR SEMANA · \$55.000

Llegar a una carrera híbrida o a una HYROX preparado para correr cansado. Pagás en mi app con Mercado Pago, completás el diagnóstico y arrancás.

Escaneá el código o entrá a dustinalonso.com/programa-rendimiento-hibrido



QUIÉN TE VA A ENTRENAR

DUSTIN ALONSO

Preparador físico · HYROX Performance Coach · Entrenador desde 2019. Entreno gente que quiere correr fuerte y estar fuerte, y entreno lo que enseño.

43:00

10 km · marca personal

7.º

General · Smart Race #2

Pro

2 h 15

Media maratón · Salta

hola@dustinalonso.com · [@dustin_alonso9](https://www.instagram.com/dustin_alonso9) · dustinalonso.com

FUENTES

Schoenfeld, Ogborn y Krieger (2017). Relación dosis-respuesta entre el volumen semanal de entrenamiento y la masa muscular. Journal of Sports Sciences.
Schoenfeld, Ogborn y Krieger (2016). Efectos de la frecuencia de entrenamiento sobre la hipertrofia. Sports Medicine.
Schoenfeld y col. (2016). Descansos más largos entre series mejoran la fuerza y la hipertrofia. Journal of Strength and Conditioning Research.

Helms y col. (2016). La escala de esfuerzo basada en repeticiones en reserva (RIR). Strength and Conditioning Journal.
American College of Sports Medicine (2009). Modelos de progresión del entrenamiento de fuerza.
Seiler (2010). Distribución de la intensidad en deportes de resistencia. International Journal of Sports Physiology and Performance.
HYROX: formato oficial de la carrera.