FIERRO

Plan de entrenamiento de 12 semanas

PDF gratis en español. Pesos en kilos. Se lee sin cuenta.

Fierro es un diario de entrenamiento 100% gratis, en español y en inglés. Arma un plan de 12 semanas, registra cada serie de pesas y deja una meta de proteína y de calorías al lado del registro. No pide tarjeta ni tiene anuncios. No promete un cambio de cuerpo, ni trata ninguna condición.

Qué es el bloque

Semanas 1 a 4: anota pesos que terminas con una repetición de margen.
Semanas 5 a 11: sube un disco pequeño solo si las series salieron limpias.
Semana 12: baja la carga y conserva los mismos ejercicios.
Después puedes abrir otro bloque desde el último peso real, no desde cero.
Tres o cuatro días alcanzan. Tú eliges el descanso. Si falta una máquina, cambias el ejercicio y anotas el que sí hiciste.

Semana de ejemplo

Empuje	Press de banca	4 series	6 a 8
Empuje	Press militar	3 series	8 a 10
Jalon	Remo en banco	4 series	8 a 10
Jalon	Jalon o dominada	3 series	6 a 10
Pierna	Sentadilla	4 series	6 a 8
Pierna	Peso muerto rumano	3 series	8 a 10
Abdomen	Elevacion de rodillas	3 series	8 a 15

Cómo registrar series de pesas

Anota el ejercicio, los kilos y las repeticiones el mismo día, antes de irte. No cuentes el calentamiento como marca. La siguiente vez, ese levantamiento abre en la serie más pesada que terminaste.
Eso es el diario de entrenamiento: una lista, no un relato del día.
Si faltas una semana, el número anterior sigue ahí.

Calculadora de proteína

En la app, la meta es 2,2 g por kilo si marcas bajar, 1,8 para mantener y 2,0 para construir. El día de descanso puede quedarse en la misma banda.
Es comida al lado del diario, no un diagnóstico. Si un profesional ya te dio un número, ese manda. La calculadora del sitio hace la cuenta y no guarda el formulario hasta que creas la cuenta.

Lo que esta hoja no dice

No fija una fecha para el físico ni dice que el bloque trate nada.
Doce semanas son un calendario para repetir el trabajo y leer el registro.

La app, si la quieres, está en fierro.fitness. La cuenta es gratis.
Esta hoja no pertenece a ninguna cadena de gimnasios ni a una escuela.
Fierro Team