

Autor: Alan Roca

Médico holístico · Entrenador deportivo · Especialista en psicología deportiva
alanroca.com

ANTES DE EMPEZAR (LECTURA OBLIGATORIA)

Este plan está diseñado para personas **asintomáticas** o con **riesgo controlado** que desean volver a entrenar con método.

☐ **NO sigas este plan sin evaluación previa si tienes:**

- dolor torácico con el esfuerzo
- mareos o síncope
- palpitaciones sostenidas
- enfermedad cardiovascular no controlada

En caso de duda, **evalúate antes**.

PRINCIPIOS DEL PLAN (NO NEGOCIABLES)

1. **Primero consistencia, luego intensidad**
 2. **Una sola variable a la vez** (volumen *o* intensidad *o* fuerza)
 3. **Fuerza siempre presente**
 4. **La mayoría del entrenamiento es fácil**
 5. **Cada 4ª semana es de descarga**
 6. **El objetivo es entrenar 12 semanas seguidas sin lesionarte**
-

CÓMO MEDIR LA INTENSIDAD

Escala RPE (0–10)

- **RPE 2–4:** fácil, puedes hablar en frases completas
- **RPE 5–6:** moderado, frases cortas
- **RPE 7–8:** duro, palabras sueltas
- **RPE 9–10:** máximo (NO se usa en este plan)

ESTRUCTURA GENERAL

- 5 días de actividad / semana
 - 2 días de fuerza
 - 1 día libre real
 - Movilidad integrada
-

FASE 1 — SEMANAS 1 a 4

“GANAR EL DERECHO A ENTRENAR”

Objetivo

- Crear hábito
 - Mejorar tolerancia de carga
 - Proteger tendones y articulaciones
-

SEMANAS 1–3 (MISMA ESTRUCTURA)

☐ Día 1 – Aeróbico fácil

- 30–45 min
- RPE 3–4
- Modalidad: bici / correr suave / caminar rápido

☐ Día 2 – Fuerza A

- Sentadilla o prensa → 3×10
- Peso muerto rumano → 3×10
- Empuje (flexiones / press) → 3×8–10
- Plancha → 3×30–40 s
- Gemelos → 3×12–15

☐ Carga moderada, **sin fallo**

☐ Día 3 – Aeróbico fácil

- 35–50 min
- RPE 3–4

☐ **Día 4 – Fuerza B**

- Zancadas → 3×8 c/pierna
 - Remo → 3×10
 - Hip thrust / puente → 3×12
 - Core anti-rotación → 3×10
 - Tibial anterior → 3×15
-

☐ **Día 5 – Aeróbico continuo**

- 40–60 min
- RPE 3–4

☐ **Día 6 – Movilidad opcional**

- 15–20 min (cadera, tobillo, columna)

☐ **Día 7 – DESCANSO**

SEMANA 4 — DESCARGA

- Reduce volumen **30%**
 - Mantén fuerza con **1–2 series**
 - Nada de intensidad nueva
-

FASE 2 — SEMANAS 5 a 8

“CONSTRUCCIÓN INTELIGENTE”

Objetivo

- Mejorar base aeróbica
 - Introducir **1 sesión de calidad**
 - Mantener fuerza
-

SEMANAS 5–7

☐ Día 1 – Aeróbico fácil

- 40–60 min
 - RPE 3–4
-

☐ Día 2 – Fuerza A

(misma estructura, +5–10% carga si todo va bien)

☐ Día 3 – Calidad moderada

- Calentamiento 15'
- **3×8–10 min a RPE 5–6**
- Recuperación 3'
- Enfriar 10'

☐ NO es sufrimiento. Es control.

☐ Día 4 – Descanso activo / movilidad

- 20–30 min muy suave o movilidad
-

☐ Día 5 – Fuerza B

(mantenimiento técnico)

☐ **Día 6 – Aeróbico largo**

- 60–75 min
 - RPE 3–4
-

☐ **Día 7 – DESCANSO**

SEMANA 8 — DESCARGA

- Volumen –25–30%
 - Mantén 1 estímulo corto de calidad
 - Fuerza con menos series
-

FASE 3 — SEMANAS 9 a 12

“ESPECIFICIDAD Y CONSOLIDACIÓN”

Objetivo

- Mejorar rendimiento
 - Aprender a tolerar intensidad
 - Mantener salud
-

SEMANAS 9–11

☐ Día 1 – Aeróbico fácil

- 45–60 min
 - RPE 3–4
-

☐ Día 2 – Fuerza (mantenimiento)

- 2–3 series
 - Cargas estables
 - Sin fatigar
-

☐ Día 3 – Calidad 1 (umbral controlado)

- 15' calentar
 - **2–3×12 min a RPE 6–7**
 - Recuperación 4'
 - Enfriar
-

☐ Día 4 – Aeróbico fácil

- 40–50 min
-

☐ **Día 5 – Calidad 2 (opcional, solo si te sientes bien)**

- 6–8 repeticiones de 2–3 min
- RPE 7
- Recuperación completa

☐ Si hay fatiga → se elimina esta sesión.

☐ **Día 6 – Aeróbico largo**

- 75–90 min
 - RPE 3–4
-

☐ **Día 7 – DESCANSO**

SEMANA 12 — CONSOLIDACIÓN / TEST SUAVE

Opciones:

- Repetir semana 11 con menos volumen
- O test submáximo:
 - 20 min a ritmo constante
 - Sin buscar récords

El objetivo es **sentirte mejor**, no demostrar nada.

SEÑALES DE ALERTA (PARAR Y AJUSTAR)

- ☐ Dolor torácico
- ☐ Mareos / síncope
- ☐ Falta de aire rara
- ☐ Palpitaciones sostenidas
- ☐ Dolor que empeora semana a semana

☐ **Parar no es fracasar. Parar es inteligencia.**

MENSAJE FINAL

Este plan no está diseñado para impresionar en redes.
Está diseñado para que **dentro de 6 meses sigas entrenando.**

Entrenar después de los 45 no es una lucha contra la edad.
Es una oportunidad para entrenar **mejor que nunca.**

RECURSOS COMPLEMENTARIOS

- ☐ **Libro:** *Alma y Ruedas*
- ☐ **eBook:** *La mente gana primero*
- ☐ **Web:** <https://alanroca.com>