Canelith

COLECCIÓN ENTRENAMIENTO

MUESTRA GRATIS · GUÍA DE ENTRENAMIENTO · CASA Y GYM

# ALTO RENDIMIENTO

Para quien ya entrena y quiere rendir más: fuerza, potencia, velocidad y resistencia, con recuperación y prevención de lesiones.

Muestra gratis | Día 1 completo | 3 niveles

INCLUYE

1. La prueba para saber tu nivel
2. El calentamiento y el estiramiento
3. El Día 1 en casa para los 3 niveles
4. La técnica de cada ejercicio del día
5. Las palabras de la guía explicadas
6. Cómo conseguir la guía completa




CANELITH.COM

# Tu equipo en esta guía

No entrenas en solitario. Cada personaje te acompaña en una parte de la guía y te deja su consejo.



## Canela

La perrita dorada del vestido rosado. La que lleva el equipo.

**BIENVENIDA, PREGUNTAS FRECUENTES, ANTES DE EMPEZAR: TU SALUD PRIMERO**



## Minchu

La gata atigrada. Curiosa, siempre pregunta el porqué.

**TE EXPLICO LAS CUALIDADES FÍSICAS, MITOS QUE TE FRENAN, PALABRAS QUE VAS A VER**



## Zapote

El pez de la pecera. Rápido, preciso y siempre listo para la siguiente meta.

**PLAN EN CASA, PLAN EN GYM, CATÁLOGO DE EJERCICIOS**



## Oliver

El gato gris que descansa echado. Calma pura.

**RECUPERACIÓN Y SEMANAS DE DESCARGA, TÉCNICA QUE LO CAMBIA TODO, HÁBITOS QUE SOSTIENEN TU RENDIMIENTO**



## Thunderbolt

La tortuga. Lenta, pero nunca se detiene.

**ELIGE TU NIVEL Y AVANZA**



## Bella

La perra negra de rizos. La fuerte del grupo.

**QUÉ NECESITAS**



## Wilson

El gato blanco con naranja, siempre de pie y en movimiento.

**CALENTAMIENTO, CARDIO Y ESTIRAMIENTO**



**Técnica**
antes que peso

**Constancia**
antes que intensidad

**Descanso**
como parte del plan



**Canela** empieza por aquí: cómo funciona la guía y cómo sacarle provecho.

# Bienvenida

Esta guía es para ti si ya entrenas y quieres rendir más: correr más rápido, saltar más alto, tener más fuerza y aguantar más en tu deporte. Trabaja fuerza, potencia, velocidad, cambios de dirección y resistencia, con un plan para casa y otro para el gym.

Entrenas 3 días por semana, con un día de descanso entre uno y otro: por ejemplo lunes, miércoles y viernes. Si practicas un deporte, deja la sesión más dura lejos del partido o la competencia.

Alto rendimiento no es entrenar al máximo todos los días. Es hacer pocas cosas muy bien hechas, descansar lo suficiente y repetirlas un poco mejor cada semana.

### CÓMO USAR ESTA GUÍA

1. Lee primero los capítulos de cualidades, técnica y recuperación. Ahí está la diferencia entre progresar y lesionarte.
2. Haz la prueba de nivel y empieza en el que te salga.
3. Elige tu plan: en casa o en el gym.
4. Antes de cada rutina, calienta; al terminar, estira.
5. Sigue el bloque de cuatro semanas: tres de trabajo y una de descarga.

Tres reglas: técnica antes que peso, constancia antes que intensidad y descanso como parte del plan.

**¿No entiendes una palabra?** Al final está “Palabras que vas a ver”, con todas las palabras de la guía explicadas fácil: **pág. 11**. Y cada día del plan trae su “Cómo leer este día”.

**1 · Prueba**
haz la prueba de nivel

**2 · Elige**
casa o gym

**3 · Avanza**
sube cuando toque



**Thunderbolt** avanza despacio, pero nunca se detiene. Empieza donde estás, no donde quisieras estar.

# Elige tu nivel y avanza

Haz esta prueba antes de empezar, con descanso de 2 minutos entre cada parte. Tu nivel es el de la fila más alta que cumples completa. Si dudas entre dos, empieza por el más fácil.

| PRUEBA | PRINCIPIANTE | INTERMEDIO | AVANZADO |
|---|---|---|---|
| **Tiempo entrenando fuerza con constancia** | Menos de 6 meses | 6 meses a 2 años | Más de 2 años |
| **Flexiones de pecho seguidas, con buena técnica** | Menos de 10 | 10 a 25 | Más de 25 |
| **Sentadilla búlgara sin peso (por pierna), sin perder el equilibrio** | Menos de 8 | 8 a 15 | Más de 15 |
| **Plancha sobre antebrazos, sin que se hunda la cadera** | Menos de 45 s | 45 a 90 s | Más de 90 s |

| PRUEBA | PRINCIPIANTE | INTERMEDIO | AVANZADO |
|---|---|---|---|
| **5 saltos seguidos cayendo en silencio y con las rodillas alineadas** | No lo logro | Lo logro con algunos errores | Lo logro siempre |

## LO QUE CAMBIA ENTRE NIVELES

| | PRINCIPIANTE | INTERMEDIO | AVANZADO |
|---|---|---|---|
| **Series por ejercicio** | 2 a 3 | 3 a 4 | 4 a 5 |
| **Repeticiones** | 8 a 10 en fuerza | 5 a 8 en fuerza; 3 a 5 en potencia | 3 a 6 en fuerza; 3 en potencia |
| **Esfuerzo** | RPE 6 a 7 | RPE 7 a 8 | RPE 7 a 8 |
| **Descanso entre series** | 90 s | 2 min | 2 a 3 min |
| **Saltos y aceleraciones** | Sin impacto: aterrizajes, frenadas y aceleraciones suaves | Saltos y aceleraciones cortas | Saltos más altos y aceleraciones de 20 m |

**Cuándo subir de nivel:** cuando completes todas las series de tu nivel con buena técnica y esfuerzo RPE 8 o menos durante dos bloques de cuatro semanas seguidos.

**Cuándo bajar:** si sientes dolor en articulaciones o tendones, si pierdes la técnica en las últimas repeticiones o si tus marcas bajan dos semanas seguidas.

## SI FALTAS O PARAS UN TIEMPO

- **Faltaste un día:** sigue con el día que te tocaba. No hagas dos sesiones el mismo día para ponerte al día.
- **Paraste 1 o 2 semanas:** vuelve con una serie menos por ejercicio y un poco menos de peso. En una o dos semanas estás donde ibas.
- **Paraste un mes o más:** haz otra vez la prueba de nivel y empieza en el que te salga.
- **Te enfermaste:** con fiebre, malestar en todo el cuerpo o tos con flema, no entrenes. Con un resfriado leve y sin fiebre, puedes caminar o hacer una sesión suave.

## OTRAS FORMAS DE SUBIR LA DIFICULTAD SIN CAMBIAR DE NIVEL

- **Pareja fuerza y salto (solo avanzado):** haz una serie de tu ejercicio principal, descansa 1 a 2 minutos y haz 3 saltos con toda la potencia. La fuerza “despierta” al músculo y el salto sale más explosivo.
- Sube el peso un poco: 1 a 2 kg en mancuernas o 2,5 a 5 kg en la barra.
- Haz una repetición más dentro del rango.
- Haz una pausa de 2 segundos abajo.
- Cambia a la versión en una pierna o un brazo.
- Cambia una sola cosa a la vez.

**Tu registro:** anota cada ejercicio con el peso y las repeticiones de cada serie. Si cada semana subes un poquito, vas por buen camino.

| EJERCICIO | SEMANA 1 | SEMANA 2 | SEMANA 3 |
|---|---|---|---|
| **Ejemplo: sentadilla con barra** | 60 kg · 5, 5, 5, 5 | 62,5 kg · 5, 5, 5, 4 | 62,5 kg · 5, 5, 5, 5 |

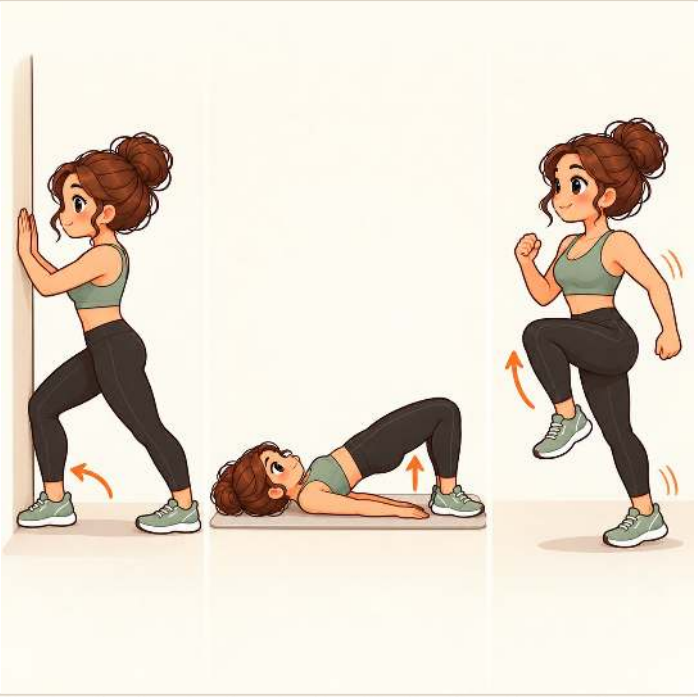
Se lee así: “8 kg · 12, 12, 11” es el peso que usaste y las repeticiones que hiciste en cada serie.

**Consejo de Thunderbolt:** cada cuatro a seis semanas, repite la prueba de nivel en las mismas condiciones: misma hora, mismo calentamiento y mismo piso. Así sabes si de verdad mejoraste.

**Wilson** nunca empieza en frío ni se va sin estirar.

# Calentamiento, cardio y estiramiento

## Calentamiento (10 a 12 min, todos los niveles)



### 1 MOVILIDAD — 3 min



**Círculos de cadera** 1 min

Manos en la cintura, círculos grandes, 30 s hacia cada lado.



**Movilidad de tobillo contra la pared** 1 min

Pie a un palmo de la pared, lleva la rodilla a tocarla sin despegar el talón. 30 s por pierna.



**Giros de columna en cuatro apoyos** 1 min

Una mano en la nuca, gira el codo hacia el techo y vuelve. 30 s por lado.

## 2 ACTIVACIÓN — 3 min



**Puente de glúteo** 1 min
Lento, apretando 1 segundo arriba.



**Bicho muerto (dead bug)** 1 min
Boca arriba, brazos al techo y rodillas a 90°. Estira un brazo y la pierna contraria sin despegar la espalda baja; alterna.



**Sentadilla al aire** 1 min
Lenta, bajando lo que puedas con buena técnica.

## 3 PREPARAR PARA CORRER Y SALTAR — 4 a 6 min



**Skipping bajo** 1 min
Trota en el sitio subiendo un poco las rodillas, apoyando en la punta del pie.



**Taloneo** 1 min
Trota llevando los talones hacia los glúteos.



**Saltos suaves en el sitio** 1 min
Saltos pequeños y rápidos, cayendo en la punta del pie. Principiante: elevación de pantorrillas sin saltar.



**Aceleración progresiva** 1 a 3 min
3 carreras de 15 a 20 m, la primera al 50 %, la segunda al 70 % y la tercera al 90 %. Camina de regreso.

Antes del ejercicio principal del día, haz 2 a 4 series de aproximación con poco peso.

El calentamiento está completo cuando sientes el cuerpo caliente, las piernas sueltas y la respiración un poco más rápida.

# • Estiramiento final (5 min)



1 **Figura 4 acostado**
boca arriba, cruza un tobillo sobre la rodilla contraria y jala esa pierna hacia el pecho. 30 s por lado.



2 **Flexor de cadera**
en posición de zancada con la rodilla de atrás en el piso, empuja la cadera adelante. 30 s por lado.



3 **Estiramiento de isquiotibiales**
boca arriba, sube una pierna estirada y sostenla con las manos o una toalla. 30 s por lado.



4 **Pantorrilla en la pared**
manos en la pared, una pierna atrás estirada con el talón en el piso. 30 s por lado.



5 **Pecho en el marco de la puerta**
antebrazo apoyado en el marco, gira el cuerpo hacia el lado contrario. 30 s por lado.



**Consejo de Wilson:** después de los días más duros, camina 5 minutos antes de estirar. Ayuda a que el pulso baje despacio.



**Zapote** 3 días por semana, los que tú escojas, con un día de descanso entre uno y otro.

# Plan en casa

Entrenas 3 días por semana, con un día de descanso entre uno y otro. El Día 1 es de fuerza, el Día 2 de potencia y el Día 3 de fuerza en una pierna y resistencia.

## CÓMO FUNCIONA CADA DÍA

1. Calienta 10 a 12 minutos.
2. Haz los 5 ejercicios del día en orden. Los de potencia y velocidad van primero, cuando tienes más energía.
3. Completa todas las series de un ejercicio antes de pasar al siguiente.
4. Descansa entre series lo que indica tu nivel. En aceleraciones y saltos, descansa lo necesario para que la siguiente salga igual de rápida.
5. Haz el cardio de tu nivel y estira 5 minutos.

| NIVEL | SERIES | REPETICIONES | DESCANSO ENTRE SERIES | DURACIÓN APROXIMADA |
|---|---|---|---|---|
| PRINCIPIANTE | 2 a 3 | 8 a 10 | 90 s | 45 min con cardio |
| INTERMEDIO | 3 a 4 | 5 a 8 en fuerza; 3 a 5 en potencia | 2 min | 55 min con cardio |
| AVANZADO | 4 | 4 a 6 en fuerza; 3 en potencia | 2 a 3 min | 65 min con cardio |

En los ejercicios de una pierna o un brazo, las repeticiones son por lado. En las aceleraciones, cada repetición es una carrera.

### ASÍ SE VE TU SEMANA

| | L | M | X | J | V | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| EJEMPLO 1 | Día 1 | Descanso | Día 2 | Descanso | Día 3 | Descanso | Descanso |
| EJEMPLO 2 | Descanso | Día 1 | Descanso | Día 2 | Descanso | Día 3 | Descanso |

Escoge los 3 días que mejor te queden, siempre con uno de descanso entre ellos.

## DÍA 1 Fuerza y aceleración

piernas, pecho y espalda

Aceleración: arrancar y ganar velocidad en pocos metros.

**Cómo leer este día:** busca la columna de tu nivel. Haz los ejercicios en orden, de arriba abajo, y termina todas las series de uno antes de pasar al siguiente. Arriba de cada columna están tus series, repeticiones, descanso y con qué peso. "3 × 12 a 15" quiere decir 3 series de 12 a 15 repeticiones. Cómo se hace cada ejercicio, paso a paso, está en el catálogo: la página va en cada uno. ¿Una palabra que no conoces? Búscala en "Palabras que vas a ver", **pág. 11**.

### PRINCIPIANTE

2 a 3 series × 8 a 10 rep. · descanso 90 s
**Esfuerzo:** RPE 6 a 7



1. **Aceleración suave**
   TÉCNICA PÁG. 9



2. **Sentadilla goblet**
   TÉCNICA PÁG. 9



3. **Flexión de pecho inclinada**
   TÉCNICA PÁG. 9



4. **Peso muerto rumano**
   TÉCNICA PÁG. 10



5. **Remo con liga**
   TÉCNICA PÁG. 10

### INTERMEDIO

3 a 4 series × 5 a 8 en fuerza; 3 a 5 en potencia rep. · descanso 2 min
**Esfuerzo:** RPE 7 a 8



1. **Aceleraciones de 10 m**
   TÉCNICA PÁG. 9



2. **Sentadilla goblet con pausa abajo**
   TÉCNICA PÁG. 9



3. **Flexión de pecho**
   TÉCNICA PÁG. 9



4. **Peso muerto rumano con mancuernas**
   + mancuerna
   TÉCNICA PÁG. 10



5. **Remo con mancuerna a una mano**
   TÉCNICA PÁG. 10

### AVANZADO

4 series × 4 a 6 en fuerza; 3 en potencia rep. · descanso 2 a 3 min
**Esfuerzo:** RPE 7 a 8



1. **Aceleraciones de 20 m**
   TÉCNICA PÁG. 9



2. **Sentadilla búlgara con mancuernas**



3. **Flexión de pecho con pies elevados**
   TÉCNICA PÁG. 10



4. **Peso muerto rumano a una pierna con mancuerna**
   + mancuerna



5. **Remo con mancuerna a una mano con pausa**
   TÉCNICA PÁG. 10

**Consejo:** en las aceleraciones, inclina el cuerpo hacia adelante y empuja el piso hacia atrás con pasos cortos y potentes. No trates de dar zancadas largas desde el primer paso.

**Zapote** cada ejercicio con su dibujo, cómo hacerlo y el error que más se comete.

# Catálogo de ejercicios

Cada ejercicio explica cómo hacerlo y el error que más se comete.

## Casa



### Aceleración suave

Es una carrera corta, sin ir a fondo. De pie, con el cuerpo un poco inclinado hacia adelante, arranca y corre a un 70 % de tu velocidad durante 10 metros (unos 12 pasos largos). Frena poco a poco en 5 metros y vuelve caminando.

**Error común:** Frenar de golpe con las piernas rectas.



### Aceleraciones de 10 m

Es una carrera corta a toda velocidad. De pie, con un pie adelante y el cuerpo inclinado, arranca lo más rápido que puedas y corre 10 metros (unos 12 pasos largos). Frena poco a poco, vuelve caminando y descansa hasta recuperar el aire. Cada carrera cuenta como una repetición.

**Error común:** Correr con el tronco recto desde el primer paso: los primeros pasos van inclinados, empujando el piso hacia atrás.



### Aceleraciones de 20 m

Es una carrera corta a toda velocidad, de 20 metros (unos 25 pasos largos o media cancha de baloncesto). Arranca de pie, con un pie adelante y el cuerpo inclinado; corre a fondo, frena poco a poco y vuelve caminando. Descansa 2 minutos o más antes de la siguiente: cada carrera debe salir igual de rápida. Cada carrera cuenta como una repetición.

**Error común:** Acortar el descanso y volverla cardio. Si la carrera sale más lenta, descansa más.



### Sentadilla goblet

Sostén una mancuerna o mochila pegada al pecho. Baja lo más que puedas con la espalda recta y sube empujando con los talones.

**Error común:** Despegar los talones del piso.



### Flexión de pecho inclinada

Manos en una mesa firme o en el borde del sofá, cuerpo en línea. Baja el pecho y empuja.

**Error común:** Dejar caer la cadera.



### Flexión de pecho

En el piso, manos un poco más abiertas que los hombros. Baja el pecho cerca del piso con el cuerpo recto y empuja.

**Error común:** Abrir los codos hacia los lados en ángulo recto.



### Flexión de pecho con pies elevados

Flexión con los pies sobre un escalón o silla firme.

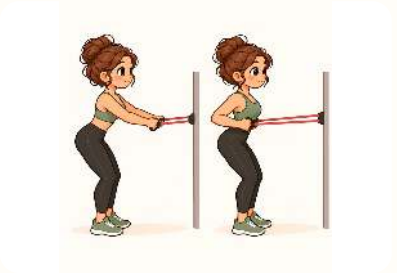
**Error común:** Arquear la espalda baja.



### Peso muerto rumano

De pie, rodillas un poco dobladas. Lleva la cadera atrás bajando las manos o el peso pegado a las piernas hasta media canilla, y sube apretando glúteos.

**Error común:** Redondear la espalda o doblar demasiado las rodillas.



### Remo con liga

Liga anclada a la altura del pecho. Jala los codos hacia atrás pegados al cuerpo y junta las escápulas.

**Error común:** Subir los hombros hacia las orejas.



### Remo con mancuerna a una mano

Una mano y una rodilla sobre la silla o sofá, espalda recta. Sube la mancuerna hacia la cadera.

**Error común:** Girar el tronco para subir más.



**Canela** tu salud va primero, siempre.

# Antes de empezar: tu salud primero

Esta guía es para personas sanas que ya entrenan y quieren mejorar su rendimiento; no reemplaza la valoración de un médico, fisioterapeuta ni entrenador. Consulta antes de empezar si:

- Estás en embarazo o tuviste un parto hace menos de 6 meses.
- Tienes una lesión, dolor que no se va o estás volviendo a entrenar después de una cirugía.
- Tienes presión alta, alguna condición del corazón o te has desmayado haciendo ejercicio.
- Se te ha ido la menstruación por varios meses, has tenido fracturas por estrés o pierdes peso sin buscarlo: pueden ser señales de que tu cuerpo no tiene la energía suficiente para lo que entrenas.

Para de inmediato si sientes mareo, dolor en el pecho, falta de aire que no se pasa, dolor agudo en una articulación, hormigueo o pérdida de coordinación. La molestia muscular de los días siguientes es normal; el dolor punzante no.



**Minchu** te explica cada palabra rara de la guía.

# Palabras que vas a ver

Si una palabra de la guía no te queda clara, búscala aquí.

| PALABRA | QUÉ QUIERE DECIR |
|---|---|
| **Repetición** | Hacer el movimiento una vez completo, por ejemplo bajar y subir en una sentadilla. |
| **Serie** | Un grupo de repeticiones seguidas, sin parar. “3 × 12” quiere decir 3 series de 12 repeticiones. |
| **Rango** | Los números entre los que te mueves. “10 a 12” quiere decir mínimo 10 y máximo 12. |
| **Descanso entre series** | El tiempo que esperas entre una serie y la siguiente del mismo ejercicio. |
| **Fallo** | Cuando no puedes hacer ni una repetición más con buena técnica. Acercarte al fallo ayuda a crecer; llegar al fallo no da más músculo y cansa más. En esta guía es opcional y solo en ejercicios de máquina o de un solo músculo. |
| **Ejercicio principal** | El ejercicio más pesado del día en el gym. Va primero, cuando tienes más energía, y descansa más. |
| **Ejercicios de apoyo** | Los que completan el día después del principal, con menos peso y más repeticiones. |
| **Series de aproximación** | Series cortas con poco peso antes del ejercicio principal, para preparar la técnica. No cuentan como tus series. |
| **Superserie** | Dos ejercicios seguidos, sin descanso entre ellos. Descansas al terminar los dos. |
| **Isométrico** | Te quedas quieto en una posición y el músculo trabaja sin moverse, como en la plancha. |
| **Pausa** | Quedarte quieto 1 o 2 segundos en el punto más difícil del movimiento. |
| **Una pierna o un brazo** | El ejercicio se hace con un lado a la vez. Las repeticiones son por cada lado. |
| **Bisagra de cadera** | Doblarte desde la cadera, llevando la cola atrás con la espalda recta, como en el peso muerto rumano. |
| **Core** | El abdomen, la cintura y la espalda baja: la zona que mantiene el tronco firme. |
| **Sobrecarga progresiva** | Subir poco a poco repeticiones, series o peso para que el cuerpo siga mejorando. |
| **Semana de descarga** | Una semana suave cada 4, con menos series y menos peso, para recuperarte. |
| **Prueba del habla** | Para saber si el cardio es moderado: puedes decir frases cortas, pero no cantar. |
| **RPE** | La escala de esfuerzo de 1 a 10. Con RPE 8 te quedan unas 2 repeticiones más. |
| **Potencia** | Fuerza aplicada rápido, como en un salto o un lanzamiento. |
| **Aceleración** | Carrera corta, de 10 a 20 metros, a toda velocidad, con descanso completo entre una y otra. |
| **Máxima intención** | Hacer cada repetición lo más rápido y fuerte que puedas, aunque el peso sea liviano. |
| **Zona 2** | Cardio suave y largo, a un ritmo en el que puedes hablar en frases cortas. |

**Canela:** esta es una muestra. La guía completa te lleva 12 semanas paso a paso.

# ¿Te gustó el Día 1? Consigue la guía completa

**Alto rendimiento con Zapote** trae los 3 días en casa y los 3 días en el gym para los 3 niveles, la prueba para saber tu nivel, cómo subir de nivel, el plan de 12 semanas, la técnica de todos los ejercicios con su dibujo, hábitos, preguntas frecuentes y tu registro para imprimir.

**9 USD** en **canelith.com/tienda** → Entrenamiento · o las 6 guías en el **Pack de entrenamiento.**

¿Quieres que te armen la rutina a tu medida? Pide tu **valoración inicial** con nuestro entrenador en **canelith.com**, sección Entrenamiento.



## "Tu cuerpo no cambia en un día, cambia con cada día que eliges volver."

Vuelve a esta guía cada vez que subas de nivel. Y si quieres un plan hecho para ti, pide tu **entrenamiento personalizado** en **canelith.com**.

**Canelith · Bien hecho y bien explicado.**

## Referencias


- Currier BS, D'Souza AC, Fiatarone Singh MA, et al. (2026). American College of Sports Medicine Position Stand: Resistance training prescription for muscle function, hypertrophy, and physical performance in healthy adults: an overview of reviews. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 58(4), 851-872.
- American College of Sports Medicine (2009). Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(3), 687-708.
- Suchomel TJ, Nimphius S, Stone MH. (2016). The importance of muscular strength in athletic performance. *Sports Medicine*, 46(10), 1419-1449.
- Gabbett TJ. (2016). The training-injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 273-280.
- Mountjoy M, et al. (2018). IOC consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update. *British Journal of Sports Medicine*, 52(11), 687-697.
- Lauersen JB, Bertelsen DM, Andersen LB. (2014). The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*, 48(11), 871-877.
- McNulty KL, Elliott-Sale KJ, Dolan E, et al. (2020). The effects of menstrual cycle phase on exercise performance in eumenorrheic women: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 50(10), 1813-1827.
- Armour M, Ee CC, Naidoo D, et al. (2019). Exercise for dysmenorrhoea. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 9, CD004142.
- van Dyk N, Behan FP, Whiteley R. (2019). Including the Nordic hamstring exercise in injury prevention programmes halves the rate of hamstring injuries: a systematic review and meta-analysis of 8459 athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 53(21), 1362-1370.
- Harøy J, Clarsen B, Wiger EG, et al. (2019). The Adductor Strengthening Programme prevents groin problems among male football players: a cluster-randomised controlled trial. *British Journal of Sports Medicine*, 53(3), 150-157.
- Balsalobre-Fernández C, Santos-Concejero J, Grivas GV. (2016). Effects of strength training on running economy in highly trained runners: a systematic review with meta-analysis of controlled trials. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(8), 2361-2368.
- Organización Mundial de la Salud (2020). Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios.
- Grgic J, Schoenfeld BJ, Orazem J, Sabol F. (2022). Effects of resistance training performed to repetition failure or non-failure on muscular strength and hypertrophy: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Sport and Health Science*, 11(2), 202-211.

- Refalo MC, Helms ER, Trexler ET, Hamilton DL, Fyfe JJ. (2023). Influence of resistance training proximity-to-failure on skeletal muscle hypertrophy: a systematic review with meta-analysis. *Sports Medicine*, 53(3), 649-665.
- Refalo MC, Helms ER, Robinson ZP, Hamilton DL, Fyfe JJ. (2024). Similar muscle hypertrophy following eight weeks of resistance training to momentary muscular failure or with repetitions-in-reserve in resistance-trained individuals. *Journal of Sports Sciences*, 42(1), 85-101.
- Robinson ZP, Pelland JC, Remmert JF, Refalo MC, Jukic I, Steele J, Zourdos MC. (2024). Exploring the dose-response relationship between estimated resistance training proximity to failure, strength gain, and muscle hypertrophy: a series of meta-regressions. *Sports Medicine*, 54(9), 2209-2231.


Esta guía es informativa y no reemplaza la valoración de un médico, fisioterapeuta o entrenador.