Canelith

COLECCIÓN ENTRENAMIENTO

MUESTRA GRATIS · GUÍA DE ENTRENAMIENTO · CASA Y GYM

CUERPO COMPLETO

Todo tu cuerpo en 3 días por semana, de principiante a avanzado: los movimientos básicos, rutinas por nivel y cómo combinarla con las otras guías.

Muestra gratis | Día 1 completo | 3 niveles



Con Canela y Minchu

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, CÓMO COMBINARLA CON LAS OTRAS GUÍAS CANELITH, PREGUNTAS FRECUENTES



Minchu

La gata atigrada. Curiosa, siempre pregunta el porqué.

TE EXPLICO LOS MÚSCULOS, MITOS QUE TE FRENAN, PLAN EN GYM



Oliver

El gato gris que descansa echado. Calma pura.

TÉCNICA QUE LO CAMBIA TODO, HÁBITOS QUE SOSTIENEN TU ENTRENAMIENTO



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



Merlyna

La coneja. Constante y de buen ánimo, paso a paso.

PLAN EN CASA



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 entrena todo tu cuerpo en cada sesión: piernas, cadera, espalda, pecho, hombros, brazos y abdomen. Entrenas 3 días por semana, los que tú escojas, siempre con un día de descanso entre uno y otro: por ejemplo lunes, miércoles y viernes.

Es la mejor opción si tienes poco tiempo, si estás empezando o si quieres un plan completo sin pensar qué toca cada día. Cada sesión tiene 5 ejercicios: uno de sentadilla o una pierna, uno de cadera, uno de empujar, uno de halar y uno de abdomen.

CÓMO USAR ESTA GUÍA

1. Lee primero los capítulos de músculos y técnica. Son cortos y evitan errores.
2. Haz la prueba de nivel y empieza en el que te salga.
3. Elige tu plan: en casa o en el gym. Sigue el mismo plan al menos 4 semanas.
4. Antes de cada rutina, calienta; al terminar, estira.
5. Sube de nivel cuando la guía te lo diga, no antes.

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. 13**. 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.

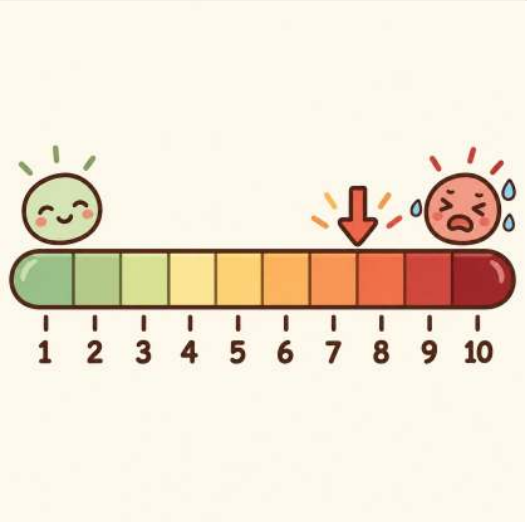
PRUEBA	PRINCIPIANTE	INTERMEDIO	AVANZADO
Sentadilla al aire, con buena técnica	Menos de 15	15 a 30	Más de 30
Flexiones de brazos inclinadas en una mesa firme	Menos de 8	8 a 15	Más de 15
Puente de glúteo a una pierna (por lado)	Menos de 8	8 a 15	Más de 15
Plancha sobre antebrazos, sin que se hunda la cadera	Menos de 30 s	30 a 60 s	Más de 60 s

LO QUE CAMBIA ENTRE NIVELES

	PRINCIPIANTE	INTERMEDIO	AVANZADO
Series por ejercicio	2	3	4
Repeticiones	10 a 12	10 a 15	8 a 12
Descanso entre series	75 s	75 a 90 s	90 s
Peso	Tu cuerpo	Liga o mancuernas ligeras	Mancuernas, liga fuerte o mochila con peso
Ejercicios	Con apoyo y en dos piernas	Sin apoyo y algunos en una pierna	En una pierna, con pausas y más peso

¿Cuánto peso uso? La escala de esfuerzo: al terminar cada serie, pregúntate cuántas repeticiones más te saldrían con buena técnica. Esa respuesta te dice si el peso es el adecuado.

ESFUERZO	CÓMO SE SIENTE	CUÁNDO USARLO
5 a 6 de 10	Te quedan 4 o más repeticiones.	Calentamiento, primera semana y semana de descarga.
7 a 8 de 10	Te quedan 2 o 3 repeticiones.	La mayoría de tus series.
9 de 10	Te queda 1 repetición.	Solo la última serie de un ejercicio, de vez en cuando, en intermedio y avanzado.
10 de 10	No sale ni una más.	Opcional, solo en intermedio y avanzado: la última serie de un ejercicio de máquina o de un solo músculo.



Si te quedan más de 4 repeticiones, sube el peso. Si no alcanzas el mínimo del rango, bájalo.

¿Y llegar al fallo? Lo que más ayuda a que el músculo crezca es terminar las series **cerca** del fallo, con 1 a 3 repeticiones en reserva. Llegar al fallo (que no salga ni una más) no da más músculo que quedarte a 1 o 2 repeticiones, pero cansa mucho más y te cuesta recuperarte para la siguiente sesión. Para ganar fuerza tampoco hace falta: basta con quedarte a 2 o 3 repeticiones con un peso que cueste. Por eso en esta guía:

- **La mayoría de tus series:** 7 a 8 de 10 (te quedan 2 o 3).
- **La última serie de un ejercicio:** puedes llegar a 9 de 10 (te queda 1).
- **El fallo (10 de 10), solo si quieres y solo en intermedio y avanzado:** en la última serie de ejercicios de un solo músculo o de máquina, como curl de bíceps, elevaciones laterales, extensión de cuádriceps o curl femoral en máquina. Con la técnica perfecta hasta la última repetición.
- **Nunca al fallo:** en sentadilla, peso muerto, press con barra, ni si eres principiante, ni si entrenas sin nadie que te ayude con una barra encima.

Cuándo subir de nivel: cuando completes todas las series y repeticiones de tu nivel con buena técnica durante 2 semanas seguidas.

Cuándo bajar: si sientes dolor en una articulación, si pierdes la técnica en las últimas repeticiones o si no te recuperas para la siguiente sesión.

OTRAS FORMAS DE SUBIR LA DIFICULTAD SIN CAMBIAR DE NIVEL

- Haz más repeticiones dentro del rango.
- Agrega peso: liga más fuerte, mancuerna, botella llena o mochila con libros.
- Baja más lento (3 segundos).
- Haz una pausa de 1 o 2 segundos abajo.
- Cambia a la versión de una pierna o un brazo.
- Haz superseries: dos ejercicios seguidos sin descanso (por ejemplo, el de piernas y el de remo) y descansa al terminar los dos.

Sube una sola cosa a la vez: primero repeticiones y luego peso.

Tu plan por bloques (12 semanas): el plan avanza en 3 bloques de 4 semanas. En cada bloque subes un poco y terminas con una semana suave para que el cuerpo se recupere y vuelvas con más fuerza.

SEMANA	QUÉ HACES	ESFUERZO
1	Aprende o repasa la técnica y encuentra tu peso. Anótalo.	6 a 7 de 10
2	Suma repeticiones dentro del rango.	7 a 8 de 10
3	Suma una serie o un poco de peso.	7 a 8 de 10
4 · Descarga	La mitad de las series, con el peso de la semana 1.	5 a 6 de 10
5 a 8	Repite el bloque, empezando con lo que lograste en la semana 3.	Igual que arriba
9 a 12	Repite otra vez. En la semana 12, vuelve a hacer la prueba de nivel.	Igual que arriba

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.

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 goblet	8 kg · 12, 12, 11	8 kg · 13, 12, 12	10 kg · 12, 11, 11

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

Wilson nunca empieza en frío ni se va sin estirar.

Calentamiento, cardio y estiramiento

Calentamiento (8 a 10 min, todos los niveles)



1 MOVILIDAD — 3 min



Círculos de hombros y brazos 1 min
30 s hacia adelante y 30 s hacia atrás, empezando pequeño y terminando con los brazos estirados.



Círculos de cadera 1 min
Manos en la cintura, círculos grandes, 30 s hacia cada lado.



Giros de tronco de pie 1 min
Brazos sueltos, gira el tronco de lado a lado. La cadera mira al frente.

2 ACTIVACIÓN DE TODO EL CUERPO — 4 min



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



Remo con liga 1 min
Suave, llevando los codos hacia las costillas. Sin liga: junta los omoplatos 2 segundos y suelta.



Bicho muerto (dead bug) 1 min
Boca arriba, estira un brazo atrás y la pierna contraria al frente sin despegar la espalda baja; alterna.



Plancha corta 1 min
Dos tandas de 20 s sobre antebrazos, con 20 s de descanso. Principiante: con rodillas apoyadas.

3 SUBIR EL PULSO — 2 a 3 min



Marcha subiendo rodillas 1 min
Marcha en el sitio llevando las rodillas a la altura de la cadera y moviendo los brazos.



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



Buenos días 1 min
Manos en la nuca, bisagra de cadera con la espalda recta.

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

Estiramiento final (5 min)



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



2 **Cuádriceps de pie**
apoyado en una pared, lleva el talón hacia el glúteo sin arquear la espalda. 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 **Pecho en la pared**
apoya el antebrazo en el marco de una puerta y gira el tronco hacia el otro lado. 30 s por lado.



5 **Postura del niño**
de rodillas, siéntate sobre los talones y estira los brazos al frente. 30 s.

Consejo de Wilson: respira lento mientras estiras. El estiramiento no debe doler: busca una tensión suave.



Merlyna 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. Cada día trabaja todo el cuerpo con 5 ejercicios distintos.

CÓMO FUNCIONA CADA DÍA

1. Calienta 10 minutos.
2. Haz los 5 ejercicios del día en orden. Completa todas las series de un ejercicio antes de pasar al siguiente.
3. Descansa entre series lo que indica tu nivel.
4. Haz el cardio de tu nivel, ahí mismo o en un día libre.
5. Estira 5 minutos.

NIVEL	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO ENTRE SERIES	DURACIÓN APROXIMADA
PRINCIPIANTE	2	10 a 12	75 s	35 min sin cardio
INTERMEDIO	3	10 a 15	75 a 90 s	45 min sin cardio
AVANZADO	4	8 a 12	90 s	55 min sin cardio

En los ejercicios de una pierna o un brazo, las repeticiones son por lado. En los isométricos, sostienes el tiempo indicado.

Ejemplo de semana: lunes Día 1, miércoles Día 2, viernes Día 3.

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
5 DÍAS	Día 1	Cardio y core suave	Día 2	Cardio y movilidad	Día 3	Descanso	Descanso

¿Quieres moverte de lunes a viernes? Haz la fuerza 3 días y, en los días del medio, 30 a 40 minutos de cardio suave (caminar rápido, bicicleta o elíptica) y 10 minutos de movilidad o abdomen. No hagas fuerza de cuerpo completo dos días seguidos: el músculo necesita unas 48 horas para recuperarse.

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

DÍA 1 Sentadilla, empuje y remo

piernas, pecho y espalda

Sentadilla: bajar la cadera como si te fueras a sentar y volver a subir.

Empujar: alejar el peso del cuerpo, como en la flexión de pecho o el press.

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. 13.

PRINCIPIANTE

2 series × 10 a 12 rep. · descanso 75 s
Peso: Tu cuerpo



1. **Sentadilla a la silla** — TÉCNICA PÁG. 11



2. **Flexión de pecho en la pared** — TÉCNICA PÁG. 11



3. **Remo con liga** — TÉCNICA PÁG. 11



4. **Puente de glúteo** — TÉCNICA PÁG. 12



5. **Bicho muerto (dead bug)** — TÉCNICA PÁG. 12

INTERMEDIO

3 series × 10 a 15 rep. · descanso 75 a 90 s
Peso: Liga o mancuernas ligeras



1. **Sentadilla goblet** — TÉCNICA PÁG. 11



2. **Flexión de pecho inclinada** — TÉCNICA PÁG. 11



3. **Remo con liga a una mano** — TÉCNICA PÁG. 12



4. **Puente a una pierna** — TÉCNICA PÁG. 12



5. **Plancha 30 s**

AVANZADO

4 series × 8 a 12 rep. · descanso 90 s
Peso: Mancuernas, liga fuerte o mochila con peso



1. **Sentadilla goblet con pausa abajo** — TÉCNICA PÁG. 11



2. **Flexión de pecho** — TÉCNICA PÁG. 11



3. **Remo con mancuerna a una mano** — TÉCNICA PÁG. 12



4. **Hip thrust en sofá con peso**



5. **Plancha tocando hombros** — TÉCNICA PÁG. 12

Consejo: en la flexión de pecho, el cuerpo baja en bloque, de la cabeza a los talones. Si la cadera se hunde, vuelve a la versión más fácil.

Final intenso (opcional)

Si quieres terminar con algo que te haga sudar, al final de la rutina haz estos 4 ejercicios seguidos: 30 segundos a toda y 20 segundos de descanso entre uno y otro. Eso es una vuelta. Haz 2 vueltas. No lo hagas si ese día te duele algo o dormiste muy mal.



PRINCIPIANTE	INTERMEDIO	AVANZADO
 1 Marcha subiendo rodillas	 1 Jumping jacks	 1 Burpee abriendo piernas
 2 Golpes al frente (boxeo)	 2 Patinador	 2 Sentadilla con salto
 3 Sentadilla al aire	 3 Mountain climbers	 3 Mountain climbers + burpee
 4 Pasos laterales con brazos	 4 Sentadilla con salto	 4 Patinador

Si tienes poco tiempo: haz los ejercicios en superseries: el 1 con el 2, el 3 con el 4, y el 5 solo. Descansa al terminar cada pareja.

Minchu 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



Sentadilla a la silla

Pies al ancho de los hombros. Baja la cadera atrás hasta tocar la silla y sube sin sentarte del todo.

Error común: Dejar que las rodillas se vayan hacia adentro.



Sentadilla goblet

Sostén una mancuerna, botella 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 en la pared

De pie frente a la pared, manos a la altura del pecho. Dobla los codos acercando el pecho a la pared y empuja para volver.

Error común: Dejar caer la cabeza hacia adelante.



Flexión de pecho inclinada

Manos en una mesa firme o en el borde del sofá. Cuerpo en línea recta; baja el pecho hacia el apoyo y empuja.

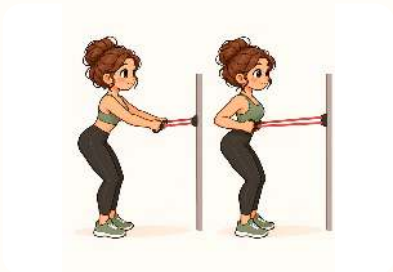
Error común: Hundir la cadera.



Flexión de pecho

Manos un poco más abiertas que los hombros, cuerpo en línea recta. Baja el pecho cerca del piso y empuja. Puedes apoyar las rodillas.

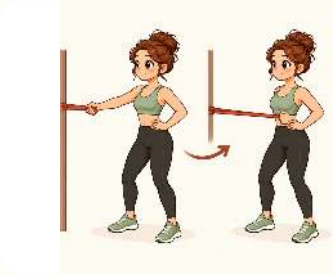
Error común: Abrir los codos hacia los lados en forma de T.



Remo con liga

Sentado con las piernas estiradas y la liga en los pies, o de pie con la liga amarrada al frente. Lleva los codos atrás, pegados al cuerpo.

Error común: Subir los hombros hacia las orejas.



Remo con liga a una mano

Igual que el remo con liga, con un brazo a la vez y el tronco quieto.

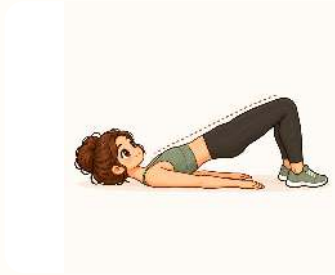
Error común: Girar el tronco para jalar más.



Remo con mancuerna a una mano

Una mano y una rodilla apoyadas en una silla o banco, espalda recta. Lleva la mancuerna hacia la cadera.

Error común: Jalar con el brazo en vez de llevar el codo atrás.



Puente de glúteo

Boca arriba, rodillas dobladas y pies al ancho de la cadera. Sube la cadera hasta formar una línea de rodillas a hombros y aprieta arriba 1 s.

Error común: Arquear la espalda baja en vez de apretar los glúteos.



Puente a una pierna

Puente con una pierna estirada al frente o doblada al pecho. Sube con la pierna apoyada.

Error común: Girar la cadera hacia un lado.



Bicho muerto (dead bug)

Boca arriba, brazos al techo y rodillas a 90°. Estira un brazo atrás y la pierna contraria al frente sin despegar la espalda baja; alterna.

Error común: Arquear la espalda al estirar la pierna.



Plancha tocando hombros

Plancha alta con pies separados. Toca el hombro contrario con una mano y alterna.

Error común: Balancear la cadera.



Canela tu salud va primero, siempre.

Antes de empezar: tu salud primero

Esta guía es para personas sanas que quieren entrenar por su cuenta; no reemplaza la valoración de un médico ni de un entrenador. Consulta antes de empezar si:

- Estás en embarazo o tuviste un parto hace menos de 6 meses.
- Tienes dolor de espalda, hombro, cadera, rodilla o muñeca.
- Tuviste una lesión o cirugía reciente.
- Tienes presión alta, alguna condición del corazón o hace mucho no haces ejercicio.

Para de inmediato si sientes mareo, dolor en el pecho, falta de aire que no se pasa, hormigueo, pérdida de fuerza o dolor agudo en una articulación. 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.
Esfuerzo 8 de 10	Qué tan dura fue la serie. Con 8 de 10 te quedan unas 2 repeticiones más con buena técnica.
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.

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

¿Te gustó el Día 1? Consigue la guía completa

Cuerpo completo con Canela y Minchu 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.

7 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

- American College of Sports Medicine (2026). Resistance training prescription for muscle function, hypertrophy, and physical performance in healthy adults: an overview of reviews. Position stand. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, abril de 2026.
- Schoenfeld BJ, Ogborn D, Krieger JW. (2017). Dose-response relationship between weekly resistance training volume and increases in muscle mass: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 35(11), 1073-1082.
- Schoenfeld BJ, Grgic J, Krieger J. (2019). How many times per week should a muscle be trained to maximize muscle hypertrophy? A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 37(11), 1286-1295.
- Schoenfeld BJ, Grgic J, Van Every DW, Plotkin DL. (2021). Loading recommendations for muscle strength, hypertrophy, and local endurance: a re-examination of the repetition continuum. *Sports*, 9(2), 32.
- Schumann M, et al. (2022). Compatibility of concurrent aerobic and strength training for skeletal muscle size and function: an updated systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 52, 601-612.
- 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.
- 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.
- 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.