Canelith

COLECCIÓN ENTRENAMIENTO

MUESTRA GRATIS · GUÍA PARA BAJAR GRASA · CASA Y GYM

MÁS LIGERA, MÁS FUERTE

Baja grasa con un plan que puedas sostener: fuerza de cuerpo completo 3 días por semana, cardio a tu ritmo, más movimiento y hábitos.

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 QUÉ PASA EN TU CUERPO, MITOS QUE TE FRENAN, PALABRAS QUE VAS A VER



Merlyna

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

LO QUE DE VERDAD HACE LA DIFERENCIA, PLAN EN CASA, PLAN EN GYM



Thunderbolt

La tortuga. Lenta, pero nunca se detiene.

ELIGE TU NIVEL Y AVANZA



Oliver

El gato gris que descansa echado. Calma pura.

TÉCNICA QUE LO CAMBIA TODO, HÁBITOS QUE SOSTIENEN TU CAMBIO



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

BIENVENIDA



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

Bienvenida

“Más ligera, más fuerte” es la guía para ti si quieres bajar grasa con un plan que puedas sostener: fuerza de cuerpo completo 3 días por semana, cardio a tu ritmo y más movimiento en el día. Entrenas los días que tú escojas, siempre con un día de descanso entre uno y otro: por ejemplo lunes, miércoles y viernes.

No te vamos a prometer una cantidad de kilos ni una fecha. Cada cuerpo responde distinto y el peso sube y baja por muchas razones. Lo que sí te damos es un plan bien hecho para que pierdas grasa, conserves tu músculo y te sientas con más energía.

CÓMO USAR ESTA GUÍA

1. Lee primero los capítulos del cuerpo, los mitos y “Lo que de verdad hace la diferencia”. Son cortos y te ahorran frustraciones.
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, haz tu cardio y estira.
5. Mide tu avance con varias señales, no solo con la báscula.

Tres reglas: constancia antes que castigo, fuerza antes que agotamiento y paciencia antes que prisa.

Si has tenido o tienes una relación difícil con la comida o con tu cuerpo, busca primero el acompañamiento de un profesional de la salud antes de seguir un plan para bajar de peso. Tu bienestar va primero.

¿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 a la silla seguidas, con buena técnica	Menos de 10	10 a 20	Más de 20
Flexiones apoyando las manos en una mesa o un mesón firme	Menos de 8	8 a 15	Más de 15
Plancha sobre antebrazos, sin que se hunda la cadera	Menos de 20 s	20 a 45 s	Más de 45 s

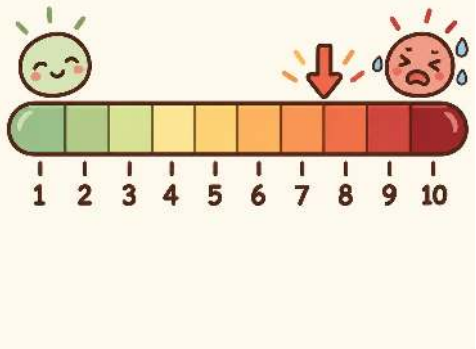
PRUEBA	PRINCIPIANTE	INTERMEDIO	AVANZADO
Caminata rápida sin parar	Menos de 15 min	15 a 30 min	Más de 30 min

LO QUE CAMBIA ENTRE NIVELES

	PRINCIPIANTE	INTERMEDIO	AVANZADO
Series por ejercicio	2	3	3 a 4
Repeticiones	10 a 12	10 a 15	8 a 12
Descanso entre series	60 a 90 s	60 a 75 s	60 a 90 s
Peso	Tu cuerpo y liga	Liga o mancuernas ligeras	Mancuernas más pesadas o liga fuerte
Ejercicios	Versiones con apoyo	Se suma peso y ejercicios en una pierna	Más trabajo en una pierna y pausas

¿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, y te recuperes bien para el siguiente entreno.

Cuándo bajar: si sientes dolor en las articulaciones, mareo, cansancio que no se pasa de un día para otro o si pierdes la técnica en las últimas repeticiones.

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.

OTRAS FORMAS DE SUBIR LA DIFICULTAD SIN CAMBIAR DE NIVEL

- Agrega peso (liga, mancuerna o botella llena).
- Haz más repeticiones dentro del rango.
- Descansa un poco menos entre series, sin perder la técnica.
- Suma 5 minutos a tu cardio o 1.000 pasos a tu caminata diaria.
- Cambia a la versión en una pierna.

Consejo de Thunderbolt: sube una sola cosa a la vez: o el peso, o las repeticiones, o el cardio. Así tu cuerpo se adapta sin agotarse.

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

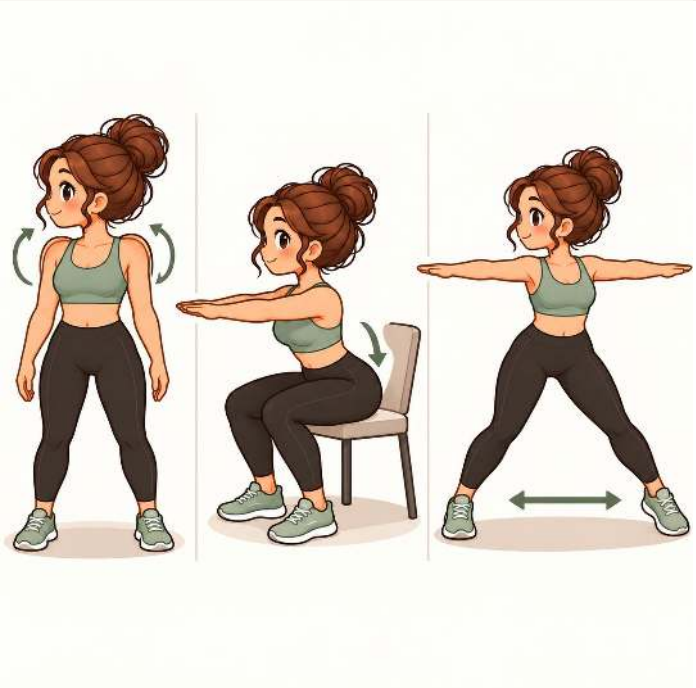
EJERCICIO	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3
Ejemplo: sentadilla goblet	8 kg · 12, 12, 11	8 kg · 13, 12, 12	10 kg · 12, 11, 11

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 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 — 4 min



Sentadilla a la silla 1 min
Lenta, tocando la silla con la cadera y subiendo sin sentarte del todo.



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



Remo con liga 1 min
Liga anclada a la altura del pecho, lleva los codos atrás juntando las escápulas.



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

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.



Pasos laterales con brazos 1 min
Paso a un lado y junta, abriendo y cerrando los brazos. Sin saltar.



Jumping jacks suaves 1 min
Solo intermedio y avanzado. A media velocidad.

El calentamiento está completo cuando sientes el cuerpo tibio, la respiración un poco más rápida y todavía puedes hablar.

Estiramiento final (5 min)



1. **Cuádriceps de pie** apoyado en una pared, lleva el talón hacia el glúteo y sostén el tobillo. 30 s por lado.



2. **Figura 4 acostado** boca arriba, cruza un tobillo sobre la rodilla contraria y jala esa pierna hacia el pecho. 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 una pared con el codo a la altura del hombro y gira suave el cuerpo hacia el lado contrario. 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: usa el estiramiento para bajar el ritmo. Respira lento y profundo; es el momento en que tu cuerpo pasa de "modo entreno" a "modo recuperación".



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 un ejercicio de piernas, uno de empuje, uno de tirón, uno de cadera o glúteos y uno de abdomen.

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.
5. Estira 5 minutos.

Si tienes poco tiempo: haz los 5 ejercicios seguidos, sin descanso entre uno y otro, y descansa al final de la vuelta. Repite las vueltas que te tocan según las series de tu nivel.

NIVEL	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO ENTRE SERIES	DURACIÓN APROXIMADA
PRINCIPIANTE	2	10 a 12	60 a 90 s	40 min con cardio
INTERMEDIO	3	10 a 15	60 a 75 s	50 min con cardio
AVANZADO	3 a 4	8 a 12	60 a 90 s	60 min con cardio

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

Ejemplo de semana: lunes Día 1, miércoles Día 2, viernes Día 3; martes y sábado, caminata o bicicleta; jueves y domingo, descanso con caminata suave si quieres.

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 tirón

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 60 a 90 s
Peso: Tu cuerpo y liga



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 60 a 75 s
Peso: Liga o mancuernas ligeras



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



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



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



4. **Hip thrust en sofá** — TÉCNICA PÁG. 12



5. **Plancha 30 s**

AVANZADO

3 a 4 series × 8 a 12 rep. · descanso 60 a 90 s
Peso: Mancuernas más pesadas o liga fuerte



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



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



3. **Remo renegado** — TÉCNICA PÁG. 12



4. **Hip thrust a una pierna** — TÉCNICA PÁG. 12



5. **Plancha con brazo y pierna contrarios** — TÉCNICA PÁG. 12

Consejo: en la sentadilla, siéntate atrás como si buscaras una silla. Si los talones se despegan del piso, baja menos.

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



Merlyna 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 pegada al pecho. Baja lo más que puedas con la espalda recta y sube empujando con los talones. Con pausa: quédate 2 s abajo.

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 y un poco más abiertas que los hombros. Dobla los codos hasta acercar el pecho y empuja.

Error común: Dejar caer la cadera o sacar la cola.



Flexión de pecho inclinada

Igual que la flexión, con las manos sobre una mesa, un mesón o el borde del sofá. Mientras más bajo el apoyo, más difícil.

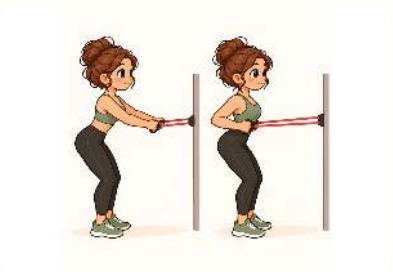
Error común: Abrir los codos a los lados; van a unos 45° del cuerpo.



Flexión de pecho

En el piso, manos debajo de los hombros y cuerpo en línea recta. Baja hasta que el pecho quede cerca del piso y empuja. Si no alcanzas, apoya las rodillas.

Error común: Hundir la cadera o bajar solo la cabeza.



Remo con liga

Liga anclada a la altura del pecho, de pie o sentado. Jala llevando los codos atrás y junta las escápulas.

Error común: Subir los hombros hacia las orejas.



Remo con mancuerna a una mano

Una mano y una rodilla apoyadas en una silla o banco, espalda recta. Sube la mancuerna hacia la cadera con el codo pegado.

Error común: Girar el tronco para subir el peso.



Remo renegado

En plancha alta con las manos sobre mancuernas y los pies abiertos. Sube una mancuerna hacia la cadera, bájala y alterna.

Error común: Balancear la cadera de lado a lado.



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.



Hip thrust en sofá

Espalda alta apoyada en el borde del sofá, pies en el piso. Baja la cadera y súbela hasta quedar en mesa, con la barbilla metida.

Error común: Apoyar la espalda baja en vez de la parte de abajo de las escápulas.



Hip thrust a una pierna

Igual que el hip thrust en sofá, con una pierna en el aire. Sube con la pierna apoyada.

Error común: Rotar la cadera hacia el lado de la pierna libre.



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 baja al estirar.



Plancha con brazo y pierna contrarios

En plancha alta, estira un brazo al frente y la pierna contraria atrás; sostén 1 s y alterna.

Error común: Girar 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, un nutricionista ni un entrenador. Consulta antes de empezar si:

- Estás en embarazo o tuviste un parto hace menos de 6 meses.
- Tienes diabetes, presión alta o alguna condición del corazón.
- Tomas medicamentos que afectan el peso, el azúcar en la sangre o la presión.
- Tienes dolor en rodillas, cadera o espalda, o una lesión o cirugía reciente.
- Has tenido o tienes una relación difícil con la comida.
- Hace mucho no haces ejercicio.

Para de inmediato si sientes mareo, dolor en el pecho, falta de aire que no se pasa 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.

PALABRA	QUÉ QUIERE DECIR
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.
Cardio moderado	Cardio a un ritmo en el que puedes decir frases cortas, pero no cantar.
Intervalos	Alternar ratos rápidos y ratos suaves, por ejemplo 1 minuto rápido y 2 suaves.
Pasos diarios	Todos los pasos que das en el día, contados con el celular o un reloj.

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

¿Te gustó el Día 1? Consigue la guía completa

Más ligera, más fuerte 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.
- 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.
- Schoenfeld BJ, Aragon AA, Wilborn CD, Krieger JW, Sonmez GT. (2014). Body composition changes associated with fasted versus non-fasted aerobic exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 11, 54.
- Organización Mundial de la Salud (2020). Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios.
- Bellicha A, et al. (2021). Effect of exercise training on weight loss, body composition changes, and weight maintenance in adults with overweight or obesity: An overview of 12 systematic reviews and 149 studies. *Obesity Reviews*, 22(S4), e13256.
- Lopez P, et al. (2022). Resistance training effectiveness on body composition and body weight outcomes in individuals with overweight and obesity across the lifespan: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 23(5), e13428.
- Wewege MA, et al. (2022). The effect of resistance training in healthy adults on body fat percentage, fat mass and visceral fat: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 52(2), 287-300.
- Paluch AE, et al. (2022). Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. *The Lancet Public Health*, 7(3), e219-e228.
- Ramírez-Campillo R, et al. (2013). Regional fat changes induced by localized muscle endurance resistance training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(8), 2219-2224.
- Paddon-Jones D, et al. (2008). Protein, weight management, and satiety. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 87(5), 1558S-1561S.
- Slavin JL. (2005). Dietary fiber and body weight. *Nutrition*, 21(3), 411-418.
- Malik VS, et al. (2013). Sugar-sweetened beverages and weight gain in children and adults: a systematic review and meta-analysis. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 98(4), 1084-1102.

- Wewege M, van den Berg R, Ward RE, Keech A. (2017). The effects of high-intensity interval training vs. moderate-intensity continuous training on body composition in overweight and obese adults: a systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 18(6), 635-646.
- Nedeltcheva AV, et al. (2010). Insufficient sleep undermines dietary efforts to reduce adiposity. *Annals of Internal Medicine*, 153(7), 435-441.
- Rolls BJ, Morris EL, Roe LS. (2002). Portion size of food affects energy intake in normal-weight and overweight men and women. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 76(6), 1207-1213.
- 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.