Canelith

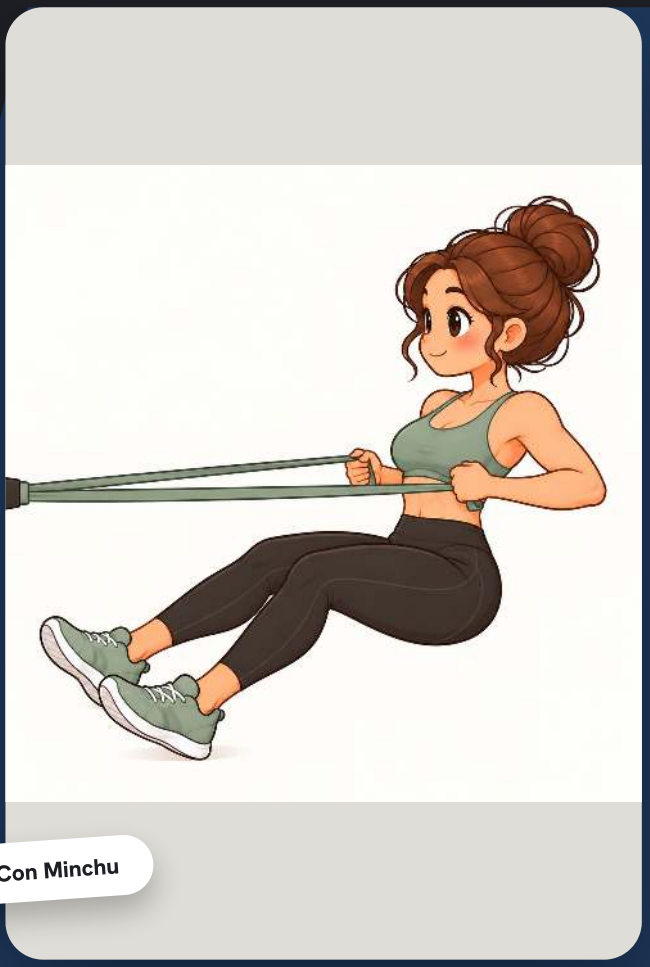
COLECCIÓN ENTRENAMIENTO

MUESTRA GRATIS · GUÍA DE ENTRENAMIENTO · CASA Y GYM

TREN SUPERIOR CON MINCHU

Tu guía de espalda, pecho, hombros y brazos, de principiante a avanzado: postura, técnica, rutinas por nivel 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

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



Bella

La perra negra de rizos. La fuerte del grupo.

TE EXPLICO LOS MÚSCULOS, MITOS QUE TE FRENAN, QUÉ NECESITAS



Minchu

La gata atigrada. Curiosa, siempre pregunta el porqué.

¿ME VOY A PONER MUY GRANDE?, PLAN EN CASA, PLAN EN GYM



Oliver

El gato gris que descansa echado. Calma pura.

TÉCNICA QUE LO CAMBIA TODO, HÁBITOS QUE SOSTIENEN TU TREN SUPERIOR



Thunderbolt

La tortuga. Lenta, pero nunca se detiene.

ELIGE TU NIVEL Y AVANZA



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

Esta guía te lleva de principiante a avanzado en el trabajo de espalda, pecho, hombros y brazos, con un plan para casa y otro para el gym. Entrenas 3 días por semana, los que tú escojas, siempre con un día de descanso entre uno y otro: por ejemplo martes, jueves y sábado.

Un tren superior fuerte no es solo verse bien en camiseta: te ayuda a cargar el mercado, levantar a un niño, empujar una puerta pesada y pasar horas en el computador sin terminar con los hombros adelante.

CÓMO USAR ESTA GUÍA

1. Lee primero los capítulos de músculos, técnica y "¿Me voy a poner muy grande?". 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.
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.

¿Ya entrenas pierna o glúteos? Alterna los días: por ejemplo, lunes, miércoles y viernes pierna o glúteos; martes, jueves y sábado tren superior. Deja al menos un día completo de descanso a la semana.

¿No entiendes una palabra? Al final está "Palabras que vas a ver", con todas las palabras de la guía explicadas fácil: **pág. 12**. 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
Flexiones de pecho en el piso, con buena técnica	Menos de 5	5 a 15	Más de 15
Plancha alta, con los brazos estirados	Menos de 30 s	30 a 60 s	Más de 60 s
Superman sostenido arriba	Menos de 20 s	20 a 40 s	Más de 40 s

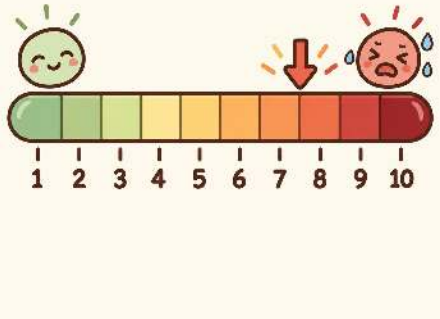
PRUEBA	PRINCIPIANTE	INTERMEDIO	AVANZADO
¿Entrenas tren superior actualmente?	No, o hace más de 3 meses	1 vez por semana	2 veces o más por semana

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	60 s	60 a 90 s	90 s
Peso	Liga suave o botellas	Liga más fuerte o mancuernas ligeras	Mancuernas más pesadas o variantes más difíciles
Ejercicios	Con apoyo: pared, rodillas o silla	Sin apoyo y con pausas	Con una mano, pies elevados o tu propio peso colgando

¿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, extensión o patada de tríceps, elevaciones laterales y pájaros. Con la técnica perfecta hasta la última repetición.
- **Nunca al fallo:** en press de pecho con barra, press militar, remo 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 hombro, codo o muñeca, o si no puedes mantener 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 más fuerte, mancuerna o botella más llena).
- Haz más repeticiones dentro del rango.
- Baja más lento (3 a 4 segundos).
- Haz una pausa de 2 segundos en el punto más difícil.
- Cambia a la versión con un solo brazo.

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: remo con mancuerna a una mano	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 cuello 30 s
De pie, baja el mentón al pecho y lleva la cabeza de un hombro al otro en semicírculo, despacio. No la lleves hacia atrás.



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



Rotación de tronco en cuatro apoyos 1 min
En cuatro apoyos, pon una mano en la nuca y gira el codo hacia el techo y luego hacia el piso. 30 s por lado.



Círculos de muñeca 30 s
Con los dedos entrelazados, haz círculos suaves hacia los dos lados.

2 ACTIVACIÓN DE ESPALDA Y HOMBROS — 4 min



Apertura de liga al frente 1 min
Brazos estirados al frente, abre la liga hasta el pecho juntando los omóplatos.



Rotación externa con liga 1 min
Codo pegado a la cintura y doblado a 90°. Lleva la mano hacia afuera sin despegar el codo. 30 s por brazo.



Ángeles en la pared 1 min
Espalda y brazos contra la pared, en forma de W. Sube los brazos deslizando hasta donde no se despeguen, y baja.



Remo con liga suave 1 min
Liga anclada al frente. Lleva los codos atrás y vuelve lento.

3 PREPARAR EL EMPUJE — 2 a 3 min



Flexión de pecho en la pared 1 min
Manos en la pared a la altura del pecho, cuerpo recto. Baja y empuja.



Plancha alta 30 s
Manos debajo de los hombros, cuerpo recto de cabeza a talones.

3

Serie de prueba 1 min
Una serie corta del primer ejercicio del día, con la mitad del peso.

El calentamiento está completo cuando sientes los hombros sueltos, la espalda "despierta" y los brazos tibios.

Estiramiento final (5 min)



1 **Pecho en la puerta**
apoya el antebrazo en el marco de una puerta, con el codo a la altura del hombro, y gira el cuerpo hacia el otro lado. 30 s por lado.



2 **Dorsal con apoyo**
manos sobre una mesa o el espaldar de una silla, lleva la cadera atrás y deja que el pecho baje. 30 s.



3 **Hombro cruzado**
lleva un brazo estirado frente al pecho y sostenlo con el otro, sin subir el hombro. 30 s por lado.



4 **Tríceps detrás de la cabeza**
sube un brazo, dobla el codo y empújalo suave con la otra mano. 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: el estiramiento de pecho en la puerta es clave si pasas mucho tiempo en el computador. Un pecho tenso tira los hombros hacia adelante.

Minchu 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 para halar, el Día 2 para empujar y el Día 3 mezcla los dos con core.



CÓMO FUNCIONA CADA DÍA

1. Calienta 10 minutos.
2. Haz el primer ejercicio solo: todas sus series antes de pasar al siguiente.
3. Haz los ejercicios 2 y 3 en biserie: uno seguido del otro, y luego descansas.
4. Haz los ejercicios 4 y 5 en biserie.
5. Haz el cardio de tu nivel y estira 5 minutos.

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

En los ejercicios de un brazo, las repeticiones son por cada brazo. En las flexiones de pecho, haz las que puedas con buena técnica hasta el máximo del rango. En los isométricos, sostienes el tiempo indicado.

Ejemplo de semana: martes Día 1, jueves Día 2, sábado Día 3. No entrenes tren superior dos días seguidos.

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

Espalda y bíceps

halar

Halar: acercar el peso al cuerpo, como en el remo o el jalón.

Bíceps: el frente del brazo; dobla el codo.

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. 12**.

PRINCIPIANTE

2 series × 10 a 12 rep. · descanso 60 s
Peso: Liga suave o botellas



1. **Remo sentado con liga** — TÉCNICA PÁG. 10



2. **Jalón con liga** — TÉCNICA PÁG. 11



3. **Apertura de liga al frente** — TÉCNICA PÁG. 11



4. **Curl de bíceps con liga**



5. **Curl martillo con botellas** — TÉCNICA PÁG. 11

INTERMEDIO

3 series × 10 a 15 rep. · descanso 60 a 90 s
Peso: Liga más fuerte o mancuernas ligeras



1. **Remo con mancuerna a una mano** — TÉCNICA PÁG. 10



2. **Pullover con mancuerna** — TÉCNICA PÁG. 11



3. **Face pull con liga** — TÉCNICA PÁG. 11



4. **Curl de bíceps con mancuernas**



5. **Curl martillo** — TÉCNICA PÁG. 11

AVANZADO

4 series × 8 a 12 rep. · descanso 90 s
Peso: Mancuernas más pesadas o variantes más difíciles



1. **Remo invertido bajo la mesa** — TÉCNICA PÁG. 10



2. **Dominada asistida con liga** — TÉCNICA PÁG. 11



3. **Pájaros con mancuernas** — TÉCNICA PÁG. 11



4. **Curl concentrado** — TÉCNICA PÁG. 11



5. **Curl martillo con pausa** — TÉCNICA PÁG. 11

Consejo: en el remo, termina cada repetición con los omóplatos juntos 1 segundo. Si no lo logras, la liga o el peso están muy fuertes.

Para variar cada semana

Cuando lleves 2 o 3 semanas con el plan, puedes cambiar estos ejercicios por su variante. Trabajan lo mismo y le dan un estímulo nuevo al músculo.

EJERCICIO	CÁMBIALO POR
Flexión de pecho	Flexión de pecho cerrada (diamante)
Flexión de pecho inclinada	Flexión de pecho abierta
Curl de bíceps con mancuernas	Curl 21
Copa a una mano	Copa a dos manos
Press de pecho en el piso	Aperturas en el piso con mancuernas

Si tienes poco tiempo: haz por bloques, como en el programa del entrenador. El principiante hace solo el ejercicio 1 y la biserie 2 y 3; el intermedio suma la biserie 4 y 5; el avanzado hace todo y una vuelta extra de la última biserie.

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



Remo sentado con liga

En el piso con las piernas estiradas, pasa la liga por las plantas de los pies. Lleva los codos atrás, pegados al cuerpo, y junta los omóplatos. Vuelve lento.

Error común: Echar el tronco hacia atrás para halar.



Remo con mancuerna a una mano

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

Error común: Girar el tronco para subir más.



Remo invertido bajo la mesa

Boca arriba debajo de una mesa firme, agárrate del borde con las manos al ancho de los hombros. Con el cuerpo recto, sube el pecho hacia la mesa y baja lento. Más fácil: rodillas dobladas.

Error común: Usar una mesa que se mueva o dejar caer la cadera.



Jalón con liga

Liga anclada arriba de una puerta. De rodillas o en una silla, hala hacia el pecho llevando los codos hacia abajo y atrás.

Error común: Encoger los hombros hacia las orejas.



Pullover con mancuerna

Boca arriba en el piso o en un banco, sostén una mancuerna con las dos manos sobre el pecho. Llévala atrás de la cabeza con los codos un poco doblados, hasta donde no moleste, y vuelve.

Error común: Arquear la espalda baja al bajar el peso.



Dominada asistida con liga

Pasa una liga por la barra y apoya un pie o una rodilla en ella. Desde los brazos estirados, sube hasta que el mentón pase la barra y baja lento.

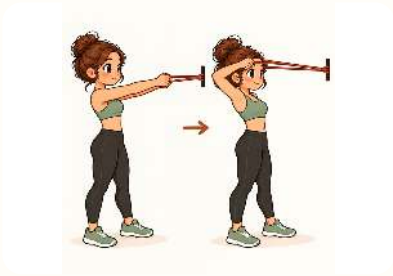
Error común: Balancearte o soltar el cuerpo de golpe al bajar.



Apertura de liga al frente

De pie, brazos estirados al frente con la liga en las manos. Abre los brazos hasta que la liga toque el pecho, juntando los omóplatos.

Error común: Doblar los codos o subir los hombros.



Face pull con liga

Liga anclada a la altura de la cara. Hala hacia la frente separando las manos y llevando los codos afuera y arriba.

Error común: Arquear la espalda o halar con el cuello.



Pájaros con mancuernas

En el borde de una silla, inclina el pecho hacia las rodillas. Abre los brazos hacia los lados con los codos un poco doblados.

Error común: Usar mucho peso y subir con impulso.



Curl concentrado

En un banco o silla, apoya el codo en la parte interna del muslo. Sube la mancuerna hacia el hombro y baja lento.

Error común: Mover el hombro en vez del codo.



Curl martillo

Como el curl de bíceps, pero con las palmas mirándose entre sí.

Error común: Girar la muñeca o mover los codos.



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 hombro, cuello, codo o muñeca, o sientes hormigueo en los brazos.
- Tuviste una lesión, una luxación o una cirugía reciente en hombro, codo, muñeca o espalda.
- 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, dolor agudo en una articulación o la sensación de que el hombro se sale. 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.

PALABRA	QUÉ QUIERE DECIR
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.
Biserie	Dos ejercicios seguidos, sin descanso entre ellos, que trabajan músculos distintos. Descansas al terminar los dos.

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

¿Te gustó el Día 1? Consigue la guía completa

Tren superior con 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 (2009). Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(3), 687-708.
- 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.
- 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.
- Cools AM, Struyf F, De Mey K, Maenhout A, Castelein B, Cagnie B. (2014). Rehabilitation of scapular dyskinesis: from the office worker to the elite overhead athlete. *British Journal of Sports Medicine*, 48(8), 692-697.
- 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.