

KILOPACE

DIARIO DE ENTRENAMIENTO N.º 04

19 DE OCTUBRE DE 2026

Tu diario GLP-1 para proteger el músculo

Protege tu músculo mientras sube la dosis

110 g

PROTEÍNA

20 g × 5

PROTEÍNA POR COMIDA

25–30 g

FIBRA

ESTE DIARIO PERTENECE A

EMPEZADO EL



kilopace.com

Contenido

03

Tus números

Calculados a partir de tus respuestas. Sobre estos números se construye todo el plan.

06

Cómo usar este diario

Que la fuerza suba mientras el peso baja es la señal más clara de que conservas músculo.

Notas del entrenador

07

08

El programa

Protege tu músculo mientras sube la dosis

El plato con la proteína primero

09

Raciones fáciles de proteína

09

Progresión de fuerza de 12 semanas · Entrenamiento A

10

Progresión de fuerza de 12 semanas · Entrenamiento B

10

Tus efectos secundarios

11

14

Páginas semanales

Marca cada sesión cuando la completes

27

Registros

Registro de entrenamiento

29

Notas

30

Referencias

32

CAPÍTULO 01

Tus números

Calculados a partir de tus respuestas. Sobre estos números se construye todo el plan.

TUS NÚMEROS

Protege tu músculo mientras sube la dosis

110 g

PROTEÍNA

20 g × 5

PROTEÍNA POR COMIDA

25–30 g

FIBRA

3,2 L

LÍQUIDOS

3 × por semana

ENTRENAMIENTO DE FUERZA

5000

PASOS DIARIOS

8000

ANTES DE EMPEZAR

Este plan acompaña las indicaciones de quien te receta la medicación, nunca las sustituye. Si tienes dudas, pregúntale antes de cambiar la medicación, la alimentación o el ejercicio.

Información general de fitness, no consejo médico. Para y busca ayuda si sientes dolor en el pecho, mareo o un dolor agudo.

TARJETA DE BOLSILLO

Proteína: 110 g
Proteína por comida: 20 g × 5
Fibra: 25–30 g
Líquidos: 3,2 L
Entrenamiento de fuerza: 3 × por semana
Pasos diarios: 5000 → 8000

KILOPACE

RECÓRTALA Y LLÉVALA CONTIGO

CAPÍTULO 02

Cómo usar este diario

Que la fuerza suba mientras el peso baja es la señal más clara de que conservas músculo.

CÓMO USAR ESTE DIARIO

Cómo usar este diario

- 01 Llega a tu proteína antes que a nada; es la cifra que más importa.
- 02 Dos sesiones de fuerza por semana es el mínimo; tres es mejor.
- 03 Controla tu cintura y tu fuerza, no solo la báscula. El objetivo es perder grasa manteniendo la fuerza.
- 04 Los días con efectos secundarios, basta con una caminata de 20 minutos y bebidas proteicas.
- 05 Lleva este diario a tus consultas; los registros ayudan a quien te receta la medicación.

“Reparte la proteína de forma uniforme; 25–35 g cada vez se aprovechan mejor que una comida grande.”

NOTAS DEL ENTRENADOR

- Que la fuerza suba mientras el peso baja es la señal más clara de que conservas músculo.
- Si te llenas enseguida, bebe entre comidas en lugar de durante ellas.
- Para mantener la energía, el sueño y los pasos importan tanto como el gimnasio.
- La pérdida de peso se ralentiza tras unos meses; es lo esperable, no un fracaso.
- El músculo que ganas ahora es lo que mantiene tu metabolismo y tu fuerza si dejas la medicación.

CAPÍTULO 03

El programa

Protege tu músculo mientras sube la dosis

01

Por qué importa

En los grandes ensayos con semaglutida y tirzepatida, una parte importante del peso perdido fue masa magra. El entrenamiento de fuerza y una proteína suficiente son las dos palancas que mejor la protegen.

Tu objetivo de proteína se basa en un peso corporal ajustado de 73 kg, que es como los profesionales sanitarios fijan la proteína cuando el peso es elevado.

02

El plato con la proteína primero

- Come primero la parte proteica de la comida, mientras aún tienes apetito.
- Después, verduras o ensalada, y luego el carbohidrato si aún te queda hueco.
- Con poco apetito, varias comidas pequeñas cada 3–4 horas funcionan mejor que dos grandes.
- Cuando la comida sólida se te haga cuesta arriba, toma una bebida proteica: leche, kéfir, un batido de yogur o un batido de proteína.

03

Raciones fáciles de proteína

ALIMENTO	RACIÓN → PROTEÍNA
Yogur griego	200 g → 20 g
Huevos	3 huevos → 19 g
Pechuga de pollo, cocinada	100 g → 31 g
Atún en lata	1 lata (110 g) → 28 g
Queso cottage	150 g → 17 g
Lentejas, cocidas	200 g → 18 g
Leche o kéfir	500 ml → 17 g
Tofu firme	150 g → 25 g

04

Progresión de fuerza de 12 semanas · Entrenamiento A

SEMANAS	FASE	EJERCICIO	SERIES × REPS	ESFUERZO (RPE)
1-4	Fundamentos	Prensa de piernas	2 × 10-12	6
		Máquina de press de pecho	2 × 10-12	6
		Remo sentado en polea	2 × 10-12	6
		Paseo del granjero	2 × 10-12	6
5-8	Fuerza	Prensa de piernas	3 × 8-10	7
		Máquina de press de pecho	3 × 8-10	7
		Remo sentado en polea	3 × 8-10	7
		Paseo del granjero	3 × 8-10	7
9-12	Fuerza	Prensa de piernas	3 × 8-10	7
		Máquina de press de pecho	3 × 8-10	7
		Remo sentado en polea	3 × 8-10	7
		Paseo del granjero	3 × 8-10	7

05

Progresión de fuerza de 12 semanas · Entrenamiento B

SEMANAS	FASE	EJERCICIO	SERIES × REPS	ESFUERZO (RPE)
1-4	Fundamentos	Peso muerto rumano	2 × 10-12	6
		Zancada estática	2 × 10-12	6
		Máquina de press de hombro	2 × 10-12	6
		Press Pallof	2 × 10-12	6
5-8	Fuerza	Peso muerto rumano	3 × 8-10	7
		Zancada estática	3 × 8-10	7
		Máquina de press de hombro	3 × 8-10	7

03

SEMANAS	FASE	EJERCICIO	SERIES × REPS	ESFUERZO (RPE)
9–12	Fuerza	Press Pallof	3 × 8–10	7
		Peso muerto rumano	3 × 8–10	7
		Zancada estática	3 × 8–10	7
		Máquina de press de hombro	3 × 8–10	7
		Press Pallof	3 × 8–10	7

06

Tus efectos secundarios

- Náuseas: comidas pequeñas, frías o a temperatura ambiente; evita lo grasiento; deja de comer a la primera señal de saciedad.
- Estreñimiento: sube la fibra poco a poco, bebe más y camina después de comer; consulta a tu farmacéutico si dura más de unos días.

07

Mientras sube la dosis

El apetito suele bajar tras cada aumento de dosis. Planifica comidas pequeñas y ricas en proteína para esos días.

08

Biblioteca de técnica

Cada movimiento de tu plan, con las claves que usan los entrenadores. Léela una vez antes de la semana 1 y vuelve a ella cuando un ejercicio no te salga bien.

EJERCICIO	CLAVES
Zancada estática	Zancada larga, talón trasero levantado, manos en la cadera o con pesos · Baja la rodilla trasera en vertical, tibia delantera casi vertical · No dejes que la rodilla delantera se vaya hacia dentro ni te impulses con el pie trasero
Paseo del granjero	Un peso pesado en cada mano, postura erguida, hombros atrás y abajo · Camina con pasos cortos y rápidos, respira de forma constante, agarra fuerte · No te inclines ni dejes que los pesos se balanceen

EJERCICIO	CLAVES
Press Pallof	De lado a una polea o banda a la altura del pecho, pies a la anchura de la cadera · Empuja el agarre hacia delante y aguanta, resistiendo el giro · No gires hacia el anclaje ni contengas la respiración
Prensa de piernas	Espalda apoyada en el respaldo, pies a la anchura de la cadera en el centro de la plataforma · Baja hasta que las rodillas estén cerca de 90° y empuja con todo el pie · No bloquee las rodillas de golpe arriba ni dejes que la cadera se desprege del asiento
Máquina de press de pecho	Ajusta el asiento para que los agarres queden a la mitad del pecho, omóplatos atrás · Empuja con suavidad y vuelve despacio hasta notar un ligero estiramiento en el pecho · No dejes que los hombros se adelanten al final
Remo sentado en polea	Siéntate erguido, rodillas ligeramente flexionadas, pecho alto · Lleva el agarre a las costillas bajas, codos pegados, junta los omóplatos · No te balancees adelante y atrás para coger impulso
Peso muerto rumano	Barra a la altura de la cadera, agarre a la anchura de los hombros, rodillas ligeramente flexionadas · Lleva la cadera atrás, mantén la barra pegada a las piernas y para a media tibia · No redondees la espalda ni dejes que la barra se aleje del cuerpo
Máquina de press de hombro	Ajusta el asiento para que los agarres empiecen a la altura de los hombros, espalda en el respaldo · Empuja con suavidad y baja despacio al inicio · No arquees la espalda ni subas los hombros hacia las orejas

09

Si pasa esto, haz esto

Si tienes náuseas los días de entrenamiento	Toma un tentempié pequeño, suave y bajo en grasa 60–90 minutos antes, entrena más suave en torno al día de la dosis y díselo a quien te receta la medicación si continúa
Si no consigues comer suficiente proteína	Usa raciones de proteína pequeñas y frecuentes: yogur, batidos, huevos, pescado; la proteína primero en cada comida
Si te sientes débil, mareado o aturdido	Para la sesión, bebe líquidos con electrolitos, come algo y contacta con tu médico si vuelve a pasar
Si tienes estreñimiento	Aumenta la fibra poco a poco, bebe más agua, camina a diario y pregunta a tu farmacéutico o médico antes de usar laxantes
Si la fuerza baja a medida que baja el peso	Haz las sesiones de fuerza sí o sí, sube la proteína y evita cardio extra que reste recuperación
Si la pérdida de peso se estanca	Sigue entrenando, revisa la proteína y los pasos, y habla con quien te receta la medicación antes de cambiar la dosis; los estancamientos son normales

Glosario

RPE	Esfuerzo percibido: lo dura que se siente una serie en una escala del 1 al 10. 10 es el máximo; 7 significa que podrías haber hecho unas tres repeticiones más.
Repeticiones en reserva	Cuántas repeticiones buenas más podrías haber hecho al terminar la serie. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Tres series de 8 a 10 repeticiones cada una. Elige un peso que te permita llegar al rango con buena técnica.
Descarga	Una semana más ligera, con menos volumen o carga, normalmente cada 4–6 semanas, para que el cuerpo se recupere y se adapte.
Sobrecarga progresiva	Hacer el entrenamiento más exigente poco a poco, con más peso, repeticiones o series, para seguir mejorando.
Doble progresión	Suma primero repeticiones hasta que todas las series lleguen al máximo del rango; luego sube el peso y vuelve a empezar por abajo.
Zona 2 / ritmo suave	Un esfuerzo relajado en el que puedes hablar con frases completas. Construye la base aeróbica y ayuda a recuperarte.
Umbral	El ritmo más exigente que puedes mantener durante una hora aproximadamente; se siente exigente pero llevadero, solo puedes decir unas pocas palabras seguidas.
Tempo / series	Tempo: carrera exigente, sostenida y constante. Series: repeticiones rápidas más cortas con recuperación entre ellas.
GET	Gasto energético total diario: las calorías que gastas en un día, incluidos el ejercicio y la actividad diaria.
Proteína por kg	Proteína diaria según el peso corporal; p. ej., 1,6 g/kg son 112 g para una persona de 70 kg.
Objetivo de fibra	Apunta a unos 25–30 g de fibra al día de verduras, fruta, cereales integrales y legumbres.



CAPÍTULO 04

Páginas semanales

Marca cada sesión cuando la completes

SEMANA

2 × 10–12 @ RPE 6

01

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas, Máquina de press de pecho, Remo sentado en polea, Paseo del granjero
- ☐ Entrenamiento B: Peso muerto rumano, Zancada estática, Máquina de press de hombro, Press Pallof
- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas, Máquina de press de pecho, Remo sentado en polea, Paseo del granjero
- ☐ Proteína: 110 g en 5 comidas, la proteína primero en cada comida
- ☐ Fibra: unos 15 g; aumentala poco a poco y con mucha agua
- ☐ Pasos: 5000 al día

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

2 × 10–12 @ RPE 6

02

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas, Máquina de press de pecho, Remo sentado en polea, Paseo del granjero
- ☐ Entrenamiento B: Peso muerto rumano, Zancada estática, Máquina de press de hombro, Press Pallof
- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas, Máquina de press de pecho, Remo sentado en polea, Paseo del granjero
- ☐ Proteína: 110 g en 5 comidas, la proteína primero en cada comida
- ☐ Fibra: unos 17 g; aumentala poco a poco y con mucha agua
- ☐ Pasos: 5500 al día

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

2 × 10–12 @ RPE 6

03

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas, Máquina de press de pecho, Remo sentado en polea, Paseo del granjero
- ☐ Entrenamiento B: Peso muerto rumano, Zancada estática, Máquina de press de hombro, Press Pallof
- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas, Máquina de press de pecho, Remo sentado en polea, Paseo del granjero
- ☐ Proteína: 110 g en 5 comidas, la proteína primero en cada comida
- ☐ Fibra: unos 19 g; aumentala poco a poco y con mucha agua
- ☐ Pasos: 6000 al día

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

2 × 10–12 @ RPE 6

04

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas, Máquina de press de pecho, Remo sentado en polea, Paseo del granjero
- ☐ Entrenamiento B: Peso muerto rumano, Zancada estática, Máquina de press de hombro, Press Pallof
- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas, Máquina de press de pecho, Remo sentado en polea, Paseo del granjero
- ☐ Proteína: 110 g en 5 comidas, la proteína primero en cada comida
- ☐ Fibra: unos 21 g; aumentala poco a poco y con mucha agua
- ☐ Pasos: 6500 al día

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

3 × 8–10 @ RPE 7

05

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas, Máquina de press de pecho, Remo sentado en polea, Paseo del granjero
- ☐ Entrenamiento B: Peso muerto rumano, Zancada estática, Máquina de press de hombro, Press Pallof
- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas, Máquina de press de pecho, Remo sentado en polea, Paseo del granjero
- ☐ Proteína: 110 g en 5 comidas, la proteína primero en cada comida
- ☐ Fibra: unos 23 g; aumentala poco a poco y con mucha agua
- ☐ Pasos: 7000 al día

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

3 × 8–10 @ RPE 7

06

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas, Máquina de press de pecho, Remo sentado en polea, Paseo del granjero
- ☐ Entrenamiento B: Peso muerto rumano, Zancada estática, Máquina de press de hombro, Press Pallof
- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas, Máquina de press de pecho, Remo sentado en polea, Paseo del granjero
- ☐ Proteína: 110 g en 5 comidas, la proteína primero en cada comida
- ☐ Fibra: unos 25 g; aumentala poco a poco y con mucha agua
- ☐ Pasos: 7500 al día

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

3 × 8–10 @ RPE 7

07

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas, Máquina de press de pecho, Remo sentado en polea, Paseo del granjero
- ☐ Entrenamiento B: Peso muerto rumano, Zancada estática, Máquina de press de hombro, Press Pallof
- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas, Máquina de press de pecho, Remo sentado en polea, Paseo del granjero
- ☐ Proteína: 110 g en 5 comidas, la proteína primero en cada comida
- ☐ Fibra: unos 27 g; aumentala poco a poco y con mucha agua
- ☐ Pasos: 8000 al día

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

3 × 8–10 @ RPE 7

08

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas, Máquina de press de pecho, Remo sentado en polea, Paseo del granjero
- ☐ Entrenamiento B: Peso muerto rumano, Zancada estática, Máquina de press de hombro, Press Pallof
- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas, Máquina de press de pecho, Remo sentado en polea, Paseo del granjero
- ☐ Proteína: 110 g en 5 comidas, la proteína primero en cada comida
- ☐ Fibra: unos 29 g; aumentala poco a poco y con mucha agua
- ☐ Pasos: 8000 al día

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

3 × 8–10 @ RPE 7

09

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas, Máquina de press de pecho, Remo sentado en polea, Paseo del granjero
- ☐ Entrenamiento B: Peso muerto rumano, Zancada estática, Máquina de press de hombro, Press Pallof
- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas, Máquina de press de pecho, Remo sentado en polea, Paseo del granjero
- ☐ Proteína: 110 g en 5 comidas, la proteína primero en cada comida
- ☐ Fibra: unos 30 g; aumentala poco a poco y con mucha agua
- ☐ Pasos: 8000 al día

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

3 × 8–10 @ RPE 7

10

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas, Máquina de press de pecho, Remo sentado en polea, Paseo del granjero
- ☐ Entrenamiento B: Peso muerto rumano, Zancada estática, Máquina de press de hombro, Press Pallof
- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas, Máquina de press de pecho, Remo sentado en polea, Paseo del granjero
- ☐ Proteína: 110 g en 5 comidas, la proteína primero en cada comida
- ☐ Fibra: unos 30 g; aumentala poco a poco y con mucha agua
- ☐ Pasos: 8000 al día

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

3 × 8–10 @ RPE 7

11

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas, Máquina de press de pecho, Remo sentado en polea, Paseo del granjero
- ☐ Entrenamiento B: Peso muerto rumano, Zancada estática, Máquina de press de hombro, Press Pallof
- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas, Máquina de press de pecho, Remo sentado en polea, Paseo del granjero
- ☐ Proteína: 110 g en 5 comidas, la proteína primero en cada comida
- ☐ Fibra: unos 30 g; aumentala poco a poco y con mucha agua
- ☐ Pasos: 8000 al día

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

3 × 8–10 @ RPE 7

12

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas, Máquina de press de pecho, Remo sentado en polea, Paseo del granjero
- ☐ Entrenamiento B: Peso muerto rumano, Zancada estática, Máquina de press de hombro, Press Pallof
- ☐ Entrenamiento A: Prensa de piernas, Máquina de press de pecho, Remo sentado en polea, Paseo del granjero
- ☐ Proteína: 110 g en 5 comidas, la proteína primero en cada comida
- ☐ Fibra: unos 30 g; aumentala poco a poco y con mucha agua
- ☐ Pasos: 8000 al día

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

CAPÍTULO 05

Registros

REGISTROS

Control semanal

SEMANA	PESO	CINTURA	DOSIS	DÍAS CON LA PROTEÍNA	EFFECTOS SECUNDARIOS

REGISTROS

Registro de entrenamiento

NOTAS

Grid of dotted lines for notes.

NOTAS

Grid of dots for notes.

REFERENCIAS

1. Wilding et al. (2021) Once-Weekly Semaglutide in Adults with Overweight or Obesity (STEP 1). N Engl J Med
<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2032183>
2. Jastreboff et al. (2022) Tirzepatide Once Weekly for the Treatment of Obesity (SURMOUNT-1). N Engl J Med
<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2206038>
3. Jäger et al. (2017) ISSN Position Stand: Protein and Exercise
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28642676/>
4. ACSM Position Stand: Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults (2009)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/>

Esfuerzos pequeños, constantes y honestos. Ese es todo el secreto.

Creado para ti el 19 de octubre de 2026

Este diario es de uso personal de quien lo compró. Por favor, no lo distribuyas.

Kilopace · kilopace.com