

KILOPACE

DIARIO DE ENTRENAMIENTO N.º 02

19 DE OCTUBRE DE 2026

Tu diario de entrenamiento para Ramadán

Calorías, horarios de comida y franjas de entrenamiento para
30 días de ayuno

2340 kcal

CALORÍAS OBJETIVO

148 g

PROTEÍNA

273 g

CARBOHIDRATOS

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

Tu objetivo en Ramadán es conservar músculo y forma física. El progreso puede esperar hasta el Eid.

Notas del entrenador 07

08 El programa

Calorías, horarios de comida y franjas de entrenamiento para 30 días de ayuno

Tu reparto de comidas 09

Qué comer 09

Cuándo entrenar 10

Horario semanal de entrenamiento 10

Si pasa esto, haz esto 11

13 Páginas semanales

Marca cada sesión cuando la completes

18 Registros

Notas 21

Referencias 23

CAPÍTULO 01

Tus números

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

TUS NÚMEROS

Calorías, horarios de comida y franjas de entrenamiento para 30 días de ayuno

2340 kcal

CALORÍAS OBJETIVO

148 g

PROTEÍNA

273 g

CARBOHIDRATOS

73 g

GRASA

2,9 L

AGUA ENTRE IFTAR Y SUHUR

4

SESIONES DE ENTRENAMIENTO / SEMANA

ANTES DE EMPEZAR

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**KILOPACE**

Calorías objetivo: 2340 kcal

Proteína: 148 g

Carbohidratos: 273 g

Grasa: 73 g

Agua entre iftar y suhur: 2,9 L

Sesiones de entrenamiento / semana: 4

RECÓRTALA Y LLÉVALA CONTIGO

01

CAPÍTULO 02

Cómo usar este diario

Tu objetivo en Ramadán es conservar músculo y forma física.
El progreso puede esperar hasta el Eid.

CÓMO USAR ESTE DIARIO

Cómo usar este diario

- 01** Rellena el registro diario cada mañana después del suhur; te llevará un minuto.
- 02** Péstate a la misma hora una vez por semana, no cada día; el ayuno hace variar el agua corporal.
- 03** Si te mareas o te encuentras mal entrenando, para, interrumpe la sesión y bebe en cuanto puedas.
- 04** Usa el reparto de comidas como guía, no como norma. Llegar a la proteína importa más que clavar las calorías.

“El entrenamiento de fuerza conserva el músculo mientras comes menos; el cardio es opcional.”

NOTAS DEL ENTRENADOR

- Tu objetivo en Ramadán es conservar músculo y forma física. El progreso puede esperar hasta el Eid.
- Reparte el agua a lo largo de la noche: un vaso cada hora es mejor que un litro en el suhur.
- La comida salada en el suhur te da más sed durante el día.
- La cafeína después del iftar puede arruinar el poco sueño que tienes; tómala solo a primera hora de la noche.
- Después de Ramadán, vuelve a tu entrenamiento normal a lo largo de una semana.

CAPÍTULO 03

El programa

Calorías, horarios de comida y franjas de entrenamiento para
30 días de ayuno

01

Tus objetivos diarios

Gasto en reposo (TMB)	1778 kcal
Calorías de mantenimiento	2755 kcal
Calorías objetivo	2340 kcal
Proteína	148 g
Carbohidratos	273 g
Grasa	73 g

02

Tu reparto de comidas

COMIDA	KCAL	PROTEÍNA
Suhur	940 kcal	59 g
Iftar	1050 kcal	59 g
Después del tarawih / noche	350 kcal	30 g

03

Qué comer

- Suhur: carbohidratos lentos + proteína + líquido. Avena o pan integral, huevos o yogur, fruta y dos vasos grandes de agua.
- Romper el ayuno: agua y 2-3 dátiles; luego reza o descansa 10 minutos antes de la comida principal.
- Iftar: medio plato de verduras o sopa, una ración de proteína del tamaño de la palma y un puño de arroz, bulgur o patatas.
- Noche: un tentempié con proteína, como yogur, leche o frutos secos; deja los fritos y los dulces para las noches especiales.

04

Cuándo entrenar

“90–120 min después del iftar: la mejor franja para fuerza más pesada o series; has comido y puedes beber durante la sesión.”

- Días 1–7: adaptación, reduce el volumen de entrenamiento en torno a un 30 %
- Días 8–20: el plan normal
- Últimas 10 noches: mantén, prioriza el sueño, una serie menos por ejercicio

05

Horario semanal de entrenamiento

DÍA	SESIÓN	DETALLES
Día 1	Fuerza de cuerpo completo	Sentadilla o prensa, flexiones o press de banca, remo, bisagra de cadera: 3 × 8–10 @ RPE 7
Día 2	Series cortas (solo después del iftar)	8 × 30 s fuerte / 90 s suave en bici o caminando en pendiente
Día 3	Fuerza de cuerpo completo	Sentadilla o prensa, flexiones o press de banca, remo, bisagra de cadera: 3 × 8–10 @ RPE 7
Día 4	Descanso	—
Día 5	Fuerza de cuerpo completo	Sentadilla o prensa, flexiones o press de banca, remo, bisagra de cadera: 3 × 8–10 @ RPE 7
Día 6	Descanso	—
Día 7	Descanso	—

06

Si pasa esto, haz esto

Si te mareas o te sientes muy débil entrenando en ayunas	Para, siéntate y pasa la sesión a después del iftar; rompe el ayuno y busca ayuda médica si los síntomas continúan
Si estás agotado todo el día	Reduce el volumen de entrenamiento en un tercio, protege el sueño con una siesta corta por la tarde y haz el suhur lo más tarde que puedas
Si tienes dolores de cabeza	Bebe 2–3 litros repartidos entre el iftar y el suhur, reduce la cafeína poco a poco antes de que empiece el Ramadán y añade una pizca de sal al suhur
Si comes de más en el iftar y te sientes pesado	Rompe el ayuno con dátiles y agua, reza o haz una pausa, y luego come un plato normal con proteína y verduras
Si estás perdiendo fuerza	Mantén cargas pesadas pero haz menos series, come 25–40 g de proteína tanto en el iftar como en el suhur y entrena después del iftar en lugar de en ayunas
Si tomas medicación o tienes diabetes	Habla con tu médico antes de ayunar y entrenar; las dosis y los horarios a menudo necesitan ajustes

07

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

DÍAS 1-

Días 1–7: adaptación, reduce el volumen de entrenamiento en torno a un 30 %

01

SEMANA DEL _____

- ☐ Proteína: 148 g entre suhur, iftar y la noche
- ☐ Agua: 2,9 L entre iftar y suhur
- ☐ 4 sesiones esta semana, a la hora que elegiste
- ☐ Sueño: al menos 6–7 horas en total, las siestas cuentan
- ☐ Enfoque: acostúmbrate al ritmo; usar menos peso está bien.

	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

DÍAS 8-

Días 8–20: el plan normal

08

SEMANA DEL _____

- ☐ Proteína: 148 g entre suhur, iftar y la noche
- ☐ Agua: 2,9 L entre iftar y suhur
- ☐ 4 sesiones esta semana, a la hora que elegiste
- ☐ Sueño: al menos 6–7 horas en total, las siestas cuentan
- ☐ Enfoque: entrenamiento normal, proteína en cada comida.

	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

DÍAS 15-

Días 8–20: el plan normal

15

SEMANA DEL _____

- ☐ Proteína: 148 g entre suhur, iftar y la noche
- ☐ Agua: 2,9 L entre iftar y suhur
- ☐ 4 sesiones esta semana, a la hora que elegiste
- ☐ Sueño: al menos 6–7 horas en total, las siestas cuentan
- ☐ Enfoque: mantén tus pesos; añade una caminata después del iftar.

	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

DÍAS 22-

Últimas 10 noches: mantén, prioriza el sueño, una serie menos por ejercicio

22

SEMANA DEL

- ☐ Proteína: 148 g entre suhur, iftar y la noche
- ☐ Agua: 2,9 L entre iftar y suhur
- ☐ 4 sesiones esta semana, a la hora que elegiste
- ☐ Sueño: al menos 6-7 horas en total, las siestas cuentan
- ☐ Enfoque: protege el sueño en las últimas diez noches; mantén, no fuerces.

	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

Registro diario de ayuno

DÍA	PESO	SUEÑO (H)	AGUA (L)	SESIÓN	ENERGÍA

NOTAS

Grid of dots for notes.

NOTAS

Grid of dots for notes.

REFERENCIAS

1. Chaouachi et al. (2012) The effects of Ramadan intermittent fasting on athletic performance: recommendations for the maintenance of physical fitness. J Sports Sci
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22738880/>
2. Jäger et al. (2017) ISSN Position Stand: Protein and Exercise
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28642676/>
3. Hassanein et al. (2022) Diabetes and Ramadan: Practical guidelines 2021 (IDF-DAR). Diabetes Res Clin Pract
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35016991/>
4. Mifflin et al. (1990) A new predictive equation for resting energy expenditure in healthy individuals. Am J Clin Nutr
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23057111/>

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