DIARIO DE GIMNASIO

27 – 31 oct 2026

rackon

MARTES

mar, 27 oct 2026 · 🔥 20

ENTRENAMIENTO: EMPUJE

ANTES Creatina 5 g

GIMNASIO —

Inicio 5:40 PM · Fin 6:42 PM · Total 1 h 03 min

Calentamiento:

Calentamiento de cardio suave

Serie 1	3 min

Balanceo de brazos

Serie 1	1 min

Pecho:

Press de banca declinado 💧 Día de volumen

🎯 Meta: 4 × 7 @ 32 kg

⏮️ La última vez (22 oct): 5 @ 41 kg · 5 @ 43 kg · 5 @ 45.5 kg

Calentar	7 @ 22.5 kg	
Serie 1	7 @ 32 kg	7.5 · 2–3 más
Serie 2	7 @ 32 kg	9 · 1 más
Serie 3	7 @ 32 kg	8 · 2 más
Serie 4	5 @ 32 kg	8 · 2 más

Hoy probé un agarre un poco más abierto. Lo sentí más en el músculo, así que me quedo con él.

Deltoides posteriores:

Remo para deltoide posterior en polea

🎯 Meta: 3 × 8 @ 34 kg

⏮️ La última vez (9 oct): 3 × 11 @ 34 kg

Serie 1	8 @ 34 kg	
Serie 2	8 @ 34 kg	8.5 · 1–2 más
Serie 3	8 @ 34 kg	

Pausa de un segundo arriba en cada rep. Mucho más difícil, pero más limpio.

---

rackon

Pecho:

Aperturas de pecho con banda

🎯 Meta: 3 × 10

⏮️ Primera vez que haces este ejercicio

Serie 1	10 reps	9.5 · 0–1 más
Serie 2	10 reps	
Serie 3	10 reps	

Subir la próxima vez.

Trapecios:

Caminata del granjero

🎯 Meta: 3 × 25s @ 13.5 kg c/u

⏮️ La última vez (24 oct): 3 × 20s @ 11.5 kg c/u

Serie 1	25s @ 13.5 kg c/u	
Serie 2	25s @ 16 kg c/u	7.5 · 2–3 más
Serie 3	25s @ 13.5 kg c/u	8 · 2 más

Hoy probé un agarre un poco más abierto. Lo sentí más en el músculo, así que me quedo con él.

Pecho:

Flexión en la pared

🎯 Meta: 3 × 6

⏮️ La última vez (7 sep): 3 × 8 reps

Serie 1	6 reps	9 · 1 más
Serie 2	6 reps	9 · 1 más
Serie 3	6 reps	9 · 1 más

Tríceps:

Extensión de tríceps sobre la cabeza con mancuerna

🎯 Meta: 2 × 29 @ 13.5 / 11.5 kg

⏮️ La última vez (26 sep): 28 @ 13.5 kg · 29 @ 11.5 kg

Serie 1	28 @ 13.5 kg	7.5 · 2–3 más
Serie 2	29 @ 11.5 kg	

Pecho:

Press inclinado en máquina Smith

🎯 Meta: 3 × 5 @ 43 / 45.5 / 45.5 kg

⏮️ La última vez (11 sep): 5 @ 41 kg · 5 @ 45.5 kg · 5 @ 45.5 kg

Calentar	8 @ 43 kg	
Serie 1	5 @ 43 kg	9 · 1 más
Serie 2	5 @ 45.5 kg	7 · 3 más
Serie 3	5 @ 45.5 kg	

Deltoides frontales:

Press con kettlebells

🎯 Meta: 3 × 8

⏮️ Primera vez que haces este ejercicio

Serie 1	8 @ 13.5 kg c/u	9.5 · 0–1 más
Serie 2	8 @ 9 kg c/u	9 · 1 más
Serie 3	8 @ 13.5 kg c/u	

Hoy probé un agarre un poco más abierto. Lo sentí más en el músculo, así que me quedo con él.

Tríceps:

Patada de tríceps con mancuerna

🎯 Meta: 3 × 25 @ 11.5 kg por lado

⏮️ La última vez (13 oct): 28 @ 11.5 kg por lado · 29 @ 11.5 kg por lado · 30 @ 11.5 kg por lado

Serie 1	28 @ 11.5 kg por lado	7.5 · 2–3 más
Serie 2	29 @ 11.5 kg por lado	7 · 3 más
Serie 3	30 @ 11.5 kg por lado	8.5 · 1–2 más

Pecho:

Flexión con pies en anillas

🎯 Meta: 3 × 6

⏮️ La última vez (14 oct): 3 × 7 reps

Serie 1	6 reps	
Serie 2	6 reps	
Serie 3	6 reps	9 · 1 más

Descansé un poco más antes de la última serie y valió la pena: cada rep se sintió sólida.

Deltoides laterales:

Elevación lateral en polea

🎯 Meta: 3 × 8 @ 25 kg

⏮️ La última vez (13 oct): 8 @ 27 kg · 8 @ 22.5 kg · 8 @ 25 kg

Serie 1	8 @ 25 kg	8 · 2 más
Serie 2	8 @ 25 kg	
Serie 3	8 @ 25 kg	7.5 · 2–3 más

Hoy probé un agarre un poco más abierto. Lo sentí más en el músculo, así que me quedo con él.

---

rackon

Tríceps:

Extensión de tríceps en polea

🎯 Meta: 3 × 32 @ 27 kg

⏮️ La última vez (22 oct): 29 @ 32 kg · 30 @ 32 kg

Serie 1	28 @ 27 kg
Serie 2	29 @ 27 kg
Serie 3	30 @ 27 kg

Asiento en 4.

Enfriamiento:

Estiramiento de hombro cruzado

Serie 1	1 min

Estiramiento de pecho en el marco de la puerta

Serie 1	1 min

ENTRENAMIENTO: ABDOMEN

Inicio 7:40 PM · Fin 8:29 PM · Total 50 min

Calentamiento:

Rodillas arriba

Serie 1	45s

Gusanitos

Serie 1	1 min

Pecho:

Flexión con pies en anillas

🎯 Meta: 3 × 7

⏮️ La última vez (27 oct): 3 × 6 reps

Serie 1	7 reps	9.5 · 0–1 más
Serie 2	7 reps	8.5 · 1–2 más
Serie 3	7 reps	8.5 · 1–2 más

Abdomen:

Rueda con barra

🎯 Meta: 3 × 9 @ 47.5 / 50 / 47.5 kg

⏮️ La última vez (14 oct): 11 @ 47.5 kg · 11 @ 50 kg · 11 @ 47.5 kg

Serie 1	9 @ 50 kg	8 · 2 más
Serie 2	9 @ 50 kg	9.5 · 0–1 más
Serie 3	9 @ 47.5 kg	

rackon

Hollow hold

🎯 Meta: 3 × 20s

⏮ La última vez (8 oct): 3 × 35s

Serie 1	20s	
Serie 2	—	
Serie 3	20s	

Plancha con arrastre de kettlebell

🎯 Meta: 3 × 11 @ 11.5 / 9 / 9 kg c/u

⏮ La última vez (14 oct): 13 @ 11.5 kg c/u · 13 @ 9 kg c/u · 13 @ 9 kg c/u

Serie 1	11 @ 11.5 kg c/u	
Serie 2	11 @ 9 kg c/u	8 · 2 más
Serie 3	11 @ 9 kg c/u	

Bird dog

🎯 Meta: 3 × 9

⏮ La última vez (16 oct): 3 × 9 reps

Serie 1	9 reps	
Serie 2	9 reps	
Serie 3	9 reps	

Abdominal en máquina

🎯 Meta: 3 × 10 @ 22.5 kg

⏮ La última vez (14 oct): 3 × 11 @ 22.5 kg

Serie 1	10 @ 22.5 kg	8 · 2 más
Serie 2	10 @ 22.5 kg	9.5 · 0–1 más
Serie 3	10 @ 22.5 kg	9 · 1 más

Elevación de rodillas colgado

🎯 Meta: 3 × 11

⏮ La última vez (14 oct): 3 × 13 reps

Serie 1	11 reps	9 · 1 más
Serie 2	11 reps	
Serie 3	10 reps	8 · 2 más

Bicho muerto (dead bug)

🎯 Meta: 3 × 11

⏮ La última vez (16 oct): 2 × 11 reps

Serie 1	11 reps	
Serie 2	11 reps	
Serie 3	11 reps	8 · 2 más

Plancha con toques de hombro

🎯 Meta: 3 × 13

⏮ Primera vez que haces este ejercicio

Serie 1	13 reps	7 · 3 más
Serie 2	13 reps	9.5 · 0–1 más
Serie 3	13 reps	8.5 · 1–2 más

rackon

Oblicuos:

Leñador horizontal en polea

🎯 Meta: 3 × 13

⏮️ Primera vez que haces este ejercicio

Serie 1	13 @ 36.5 kg	9 · 1 más
Serie 2	13 @ 38.5 kg	9 · 1 más
Serie 3	13 @ 32 kg	9 · 1 más

Hoy probé un agarre un poco más abierto. Lo sentí más en el músculo, así que me quedo con él.

Press Pallof horizontal con banda

🎯 Meta: 3 × 11

⏮️ La última vez (14 oct): 3 × 13 reps

Serie 1	11 reps	
Serie 2	11 reps	7.5 · 2–3 más
Serie 3	11 reps	7.5 · 2–3 más

El hombro izquierdo un poco tenso.

Plancha lateral

🎯 Meta: 3 × 25s

⏮️ La última vez (14 oct): 3 × 30s

Serie 1	25s	
Serie 2	25s	8 · 2 más
Serie 3	25s	

Enfriamiento:

Estiramiento de cobra

Serie 1	1 min

Estiramiento de pecho en el marco de la puerta

Serie 1	1 min

DESPUÉS Proteína 20 g

COMENTARIOS (Empuje):

—

COMENTARIOS (Abdomen):

—

rackon

MARTES

SUEÑO: 7 h

mar, 27 oct 2026

ALIMENTACIÓN: Multivitamínico

~7:30 AM DESAYUNO
Avena, plátano, huevos

~10:00 AM
Yogur griego con frutos rojos

~1:00 PM ALMUERZO
Pollo, arroz, brócoli

~4:00 PM
Barra de proteína

~7:00 PM CENA
Salmón, papas, ensalada

~10:00 PM ANTES DE DORMIR
Requesón

AL DORMIR Caseína 20 g

Nutrición	Meta	Real
Grasa	15% - 416 cal = 46g	54 g
Proteína	25% - 694 cal = 173g	187 g
Carbohidratos	60% - 1665 cal = 416g	384 g

Meta: 2775 calorías al día

rackon

MIÉRCOLES

mié, 28 oct 2026 · 🔥 21

Fue día de descanso

ENTRENAMIENTO: PECHO Y TRÍCEPS

ANTES Creatina 5 g

GIMNASIO —

Inicio 5:40 PM · Fin 6:13 PM · Total 33 min

Calentamiento:

Calentamiento de cardio suave

Serie 1	3 min

Balanceo de brazos

Serie 1	1 min

Pecho:

Press de banca con barra

🎯 Meta: 3 × 7 @ 41 / 41 / 38.5 kg

⏮️ La última vez (19 sep): 7 @ 43 kg · 7 @ 38.5 kg · 7 @ 34 kg

Calentar	8 @ 20.5 kg	
Serie 1	7 @ 41 kg	7.5 · 2–3 más
Serie 2	7 @ 41 kg	
Serie 3	7 @ 38.5 kg	8 · 2 más

Las últimas dos reps de la serie final salieron feas. Me quedo con este peso hasta que salgan limpias.

Press de banca inclinado con barra

🎯 Meta: 3 × 5 @ 43 / 43 / 47.5 kg

⏮️ La última vez (13 oct): 6 @ 34 kg · 6 @ 38.5 kg · 6 @ 47.5 kg

Calentar	8 @ 25 kg	
Serie 1	5 @ 43 kg	
Serie 2	5 @ 43 kg	8 · 2 más
Serie 3	5 @ 47.5 kg	7.5 · 2–3 más

Las últimas dos reps de la serie final salieron feas. Me quedo con este peso hasta que salgan limpias.

Press de banca con mancuernas

🎯 Meta: 3 × 7 @ 9 kg c/u

⏮️ La última vez (15 sep): 9 @ 9 kg c/u · 9 @ 11.5 kg c/u · 9 @ 9 kg c/u

Serie 1	7 @ 9 kg c/u	
Serie 2	7 @ 9 kg c/u	7 · 3 más
Serie 3	7 @ 9 kg c/u	8.5 · 1–2 más

La primera serie se sintió rígida; para la segunda ya iba bien. Calentar un poco más la próxima vez.

Tríceps:

Press de banca con agarre cerrado

🎯 Meta: 4 × 8 @ 45.5 kg

⏮️ La última vez (17 oct): 8 @ 45.5 kg · 8 @ 43 kg · 8 @ 45.5 kg · 8 @ 45.5 kg

Calentar	7 @ 36.5 kg	
Serie 1	8 @ 45.5 kg	7 · 3 más
Serie 2	6 @ 45.5 kg	
Serie 3	8 @ 45.5 kg	8 · 2 más
Serie 4	8 @ 45.5 kg	8.5 · 1–2 más

Enfriamiento:

Estiramiento de pecho en el marco de la puerta

Serie 1	1 min

Estiramiento de pecho por detrás de la espalda

Serie 1	1 min

DESPUÉS Proteína 20 g

COMENTARIOS:

Hoy me sentí fuerte.

rackon

SUEÑO: 7 h
Dormí muy bien.

MIÉRCOLES

mié, 28 oct 2026

ALIMENTACIÓN: Multivitamínico

~7:30 AM DESAYUNO
Avena, plátano, huevos

~10:00 AM
Yogur griego con frutos rojos

~1:00 PM ALMUERZO
Pollo, arroz, brócoli

~4:00 PM
Barra de proteína

~7:00 PM CENA
Salmón, papas, ensalada

~10:00 PM ANTES DE DORMIR
Requesón

AL DORMIR Caseína 20 g

Nutrición	Meta	Real
Grasa	15% - 416 cal = 46g	42 g
Proteína	25% - 694 cal = 173g	165 g
Carbohidratos	60% - 1665 cal = 416g	362 g

Meta: 2775 calorías al día

rackon

JUEVES

jue, 29 oct 2026 · 🔥 22

ENTRENAMIENTO: JALÓN

ANTES Creatina 5 g

GIMNASIO Proteína 20 g

Inicio 5:40 PM · Fin 6:38 PM · Total 58 min

Calentamiento:

Calentamiento de cardio suave

Serie 1	3 min

El mejor estiramiento del mundo

Serie 1	1 min

Trapecios:

Encogimiento de hombros con mancuernas

🎯 Meta: 3 × 8 @ 11.5 kg c/u

⏮️ La última vez (24 oct): 3 × 11 @ 11.5 kg c/u

Serie 1	8 @ 11.5 kg c/u	
Serie 2	8 @ 11.5 kg c/u	
Serie 3	8 @ 11.5 kg c/u	9.5 · 0–1 más

Descansé un poco más antes de la última serie y valió la pena: cada rep se sintió sólida.

Bíceps:

Curl martillo ➕ Serie extra

🎯 Meta: 3 × 7 @ 11.5 kg c/u

⏮️ La última vez (24 oct): 9 @ 11.5 kg c/u

Serie 1	7 @ 11.5 kg c/u	
Serie 2	7 @ 11.5 kg c/u	7 · 3 más
Serie 3	7 @ 11.5 kg c/u	9.5 · 0–1 más

Espalda baja:

Peso muerto

🎯 Meta: 3 × 5 @ 50 kg

⏮️ La última vez (24 oct): 3 × 5 @ 50 kg

Serie 1	5 @ 50 kg	7 · 3 más
Serie 2	5 @ 50 kg	8 · 2 más
Serie 3	5 @ 50 kg	

rackon

Bíceps:

Drag curl

🎯 Meta: 3 × 10

⏮️ Primera vez que haces este ejercicio

Serie 1	10 @ 47.5 kg	9.5 · 0–1 más
Serie 2	10 @ 52 kg	9.5 · 0–1 más
Serie 3	10 @ 52 kg	8 · 2 más

Dorsales:

Dominada supina

🎯 Meta: 3 × 6

⏮️ La última vez (28 sep): 3 × 8 reps

Serie 1	6 reps	
Serie 2	6 reps	
Serie 3	5 reps	7.5 · 2–3 más

Bíceps:

Curl concentrado

🎯 Meta: 3 × 8 @ 11.5 kg por lado

⏮️ La última vez (6 oct): 10 @ 11.5 kg por lado · 10 @ 13.5 kg por lado · 10 @ 9 kg por lado

Serie 1	8 @ 11.5 kg por lado	7 · 3 más
Serie 2	8 @ 11.5 kg por lado	8 · 2 más
Serie 3	8 @ 11.5 kg por lado	8 · 2 más

Dorsales:

Remo con mancuerna a un brazo

🎯 Meta: 3 × 6 @ 11.5 kg por lado

⏮️ La última vez (12 sep): 6 @ 11.5 kg por lado · 4 @ 11.5 kg por lado · 6 @ 11.5 kg por lado

Serie 1	6 @ 11.5 kg por lado	9 · 1 más
Serie 2	6 @ 11.5 kg por lado	8.5 · 1–2 más
Serie 3	6 @ 11.5 kg por lado	7.5 · 2–3 más

Subir la próxima vez.

Deltoides laterales:

Elevación en Y en polea

🎯 Meta: 2 × 7 @ 27 kg

⏮️ La última vez (17 oct): 2 × 7 @ 29.5 kg

Serie 1	7 @ 27 kg	
Serie 2	7 @ 27 kg	7 · 3 más

Hoy probé un agarre un poco más abierto. Lo sentí más en el músculo, así que me quedo con él.

Dorsales:

Pullover en máquina

🎯 Meta: 3 × 6 @ 27 kg

⏮️ La última vez (15 oct): 6 @ 27 kg · 6 @ 29.5 kg · 8 @ 27 kg

Serie 1	6 @ 29.5 kg	8 · 2 más
Serie 2	6 @ 27 kg	8 · 2 más
Serie 3	6 @ 29.5 kg	

Lento al bajar (3 segundos). El mismo peso que la semana pasada, pero se sintió más pesado.

Trapecios:

Caminata del granjero

🎯 Meta: 3 × 20s @ 11.5 kg c/u

⏮️ La última vez (27 oct): 25s @ 13.5 kg c/u · 25s @ 16 kg c/u · 25s @ 13.5 kg c/u

Serie 1	20s @ 11.5 kg c/u	9.5 · 0–1 más
Serie 2	20s @ 11.5 kg c/u	8 · 2 más
Serie 3	20s @ 11.5 kg c/u	

Subir la próxima vez.

Antebrazos:

Curl de muñeca con barra

🎯 Meta: 3 × 6 @ 36.5 kg

⏮️ La última vez (24 oct): 6 @ 38.5 kg · 6 @ 36.5 kg · 6 @ 36.5 kg

Serie 1	6 @ 36.5 kg	7.5 · 2–3 más
Serie 2	6 @ 36.5 kg	8 · 2 más
Serie 3	5 @ 36.5 kg	9 · 1 más

Hoy probé un agarre un poco más abierto. Lo sentí más en el músculo, así que me quedo con él.

Trapecios:

Encogimiento de hombros con mancuernas 🔥 Día pesado

🎯 Meta: 2 × 12 @ 16 kg c/u

⏮️ La última vez (24 oct): 2 × 15 @ 13.5 kg c/u

Serie 1	12 @ 16 kg c/u 🏆 RP	
Serie 2	12 @ 16 kg c/u	8 · 2 más

Encogimiento de hombros con mancuernas

🎯 Meta: 3 × 8 @ 9 kg c/u

⏮️ La última vez (24 oct): 2 × 15 @ 13.5 kg c/u

Serie 1	15 @ 13.5 kg c/u	
Serie 2	15 @ 13.5 kg c/u	8.5 · 1–2 más
Serie 3	15 @ 13.5 kg c/u	7 · 3 más

rackon

Enfriamiento:

Postura del niño

Serie 1 1 min

Estiramiento de hombro cruzado

Serie 1 1 min

DESPUÉS Proteína 20 g

COMENTARIOS:

–

rackon

JUEVES

jue, 29 oct 2026

SUEÑO: 8 h

Me desperté una vez.

ALIMENTACIÓN: Multivitamínico

~7:30 AM DESAYUNO

Avena, plátano, huevos

~10:00 AM

Yogur griego con frutos rojos

~1:00 PM ALMUERZO

Pollo, arroz, brócoli

~4:00 PM

Barra de proteína

~7:00 PM CENA

Salmón, papas, ensalada

~10:00 PM ANTES DE DORMIR

Requesón

AL DORMIR Caseína 20 g

Nutrición	Meta	Real
Grasa	15% - 416 cal = 46g	41 g
Proteína	25% - 694 cal = 173g	161 g
Carbohidratos	60% - 1665 cal = 416g	413 g

Meta: 2775 calorías al día

rackon

VIERNES

vie, 30 oct 2026 · 🔥 23

ENTRENAMIENTO: PIERNAS

ANTES Creatina 5 g

GIMNASIO —

Inicio 5:40 PM · Fin 6:29 PM · Total 50 min

Calentamiento:

Calentamiento de cardio suave

Serie 1	3 min

Libro abierto

Serie 1	1 min

Espalda baja:

Peso muerto ➕ Serie extra

🎯 Meta: 4 × 4 @ 52 / 50 / 52 / 52 kg

⏮️ La última vez (29 oct): 2 × 5 @ 50 kg

Serie 1	4 @ 52 kg	
Serie 2	4 @ 50 kg	9.5 · 0–1 más
Serie 3	4 @ 52 kg	8 · 2 más
Serie 4	4 @ 52 kg	8 · 2 más

Subir 2.5 kg la próxima vez.

Cuádriceps:

Sentadilla péndulo

🎯 Meta: 3 × 9 @ 25 / 29.5 / 29.5 kg

⏮️ La última vez (12 oct): 10 @ 22.5 kg · 8 @ 27 kg · 10 @ 32 kg · 10 @ 32 kg

Serie 1	9 @ 25 kg	
Serie 2	9 @ 29.5 kg	9 · 1 más
Serie 3	9 @ 29.5 kg	8 · 2 más

Pausa de un segundo arriba en cada rep. Mucho más difícil, pero más limpio.

Glúteos:

Pull through en polea

🎯 Meta: 3 × 7 @ 18 kg

⏮️ La última vez (12 oct): 3 × 9 @ 18 kg

Serie 1	7 @ 18 kg	
Serie 2	7 @ 18 kg	
Serie 3	7 @ 18 kg	8 · 2 más

Hip thrust con mancuerna

🎯 Meta: 2 × 6 @ 9 kg

⏮️ La última vez (8 oct): 6 @ 7 kg · 8 @ 13.5 kg · 8 @ 9 kg

Serie 1	6 @ 9 kg	8.5 · 1–2 más
Serie 2	6 @ 9 kg	

Cuádriceps:

Zancada caminando

🎯 Meta: 3 × 6 @ 11.5 kg c/u

⏮️ La última vez (16 oct): 6 @ 11.5 kg c/u · 6 @ 13.5 kg c/u · 6 @ 11.5 kg c/u

Serie 1	6 @ 11.5 kg c/u	9.5 · 0–1 más
Serie 2	4 @ 11.5 kg c/u	
Serie 3	6 @ 13.5 kg c/u	7 · 3 más

Descansé un poco más antes de la última serie y valió la pena: cada rep se sintió sólida.

Isquiotibiales:

Glute-ham raise

🎯 Meta: 3 × 8

⏮️ Primera vez que haces este ejercicio

Serie 1	8 reps	9 · 1 más
Serie 2	8 reps	
Serie 3	8 reps	7.5 · 2–3 más

Hoy probé un agarre un poco más abierto. Lo sentí más en el músculo, así que me quedo con él.

Glúteos:

Almejas

🎯 Meta: 3 × 10

⏮️ Primera vez que haces este ejercicio

Serie 1	10 reps	8 · 2 más
Serie 2	9 reps	
Serie 3	10 reps	9 · 1 más

Cuádriceps:

Prensa de piernas

🎯 Meta: 2 × 3 @ 20.5 / 22.5 kg

⏮️ La última vez (26 oct): 4 @ 20.5 kg · 4 @ 22.5 kg

Serie 1	3 @ 20.5 kg	8.5 · 1–2 más
Serie 2	3 @ 22.5 kg	9.5 · 0–1 más

Subir la próxima vez.

---

rackon

Abdomen:

Elevación de piernas en silla romana

🎯 Meta: 3 × 14

⏮️ La última vez (16 oct): 3 × 14 reps

Serie 1	14 reps	
Serie 2	14 reps	7.5 · 2–3 más
Serie 3	14 reps	

Escaladores

🎯 Meta: 3 × 40s

⏮️ La última vez (14 sep): 3 × 40s

Serie 1	40s	9.5 · 0–1 más
Serie 2	40s	
Serie 3	40s	

Oblicuos:

Press Pallof horizontal

🎯 Meta: 3 × 11 @ 32 / 32 / 29.5 kg

⏮️ La última vez (18 sep): 12 @ 32 kg · 12 @ 34 kg · 12 @ 29.5 kg

Serie 1	11 @ 32 kg	7 · 3 más
Serie 2	10 @ 32 kg	7 · 3 más
Serie 3	11 @ 29.5 kg	8.5 · 1–2 más

Leñador de abajo hacia arriba con banda

🎯 Meta: 3 × 13

⏮️ Primera vez que haces este ejercicio

Serie 1	13 reps	7 · 3 más
Serie 2	13 reps	9 · 1 más
Serie 3	13 reps	7.5 · 2–3 más

Enfriamiento:

Torsión de columna sentado

Serie 1	1 min

Estiramiento de cobra

Serie 1	1 min

DESPUÉS Proteína 20 g

COMENTARIOS:

El gimnasio estaba lleno; cambié los ejercicios de polea.

rackon

VIERNES

SUEÑO: 8.5 h

vie, 30 oct 2026

ALIMENTACIÓN: Multivitamínico

~7:30 AM DESAYUNO
Avena, plátano, huevos

~10:00 AM
Yogur griego con frutos rojos

~1:00 PM ALMUERZO
Pollo, arroz, brócoli

~4:00 PM
Barra de proteína

~7:00 PM CENA
Salmón, papas, ensalada

~10:00 PM ANTES DE DORMIR
Requesón

AL DORMIR Caseína 20 g

Nutrición	Meta	Real
Grasa	15% - 416 cal = 46g	41 g
Proteína	25% - 694 cal = 173g	164 g
Carbohidratos	60% - 1665 cal = 416g	430 g

Meta: 2775 calorías al día

rackon

SÁBADO

sáb, 31 oct 2026 · 🔥 24

ENTRENAMIENTO: EMPUJE CON FRANCIS

ANTES Creatina 5 g

GIMNASIO —

Inicio 5:40 PM · Fin 6:41 PM · Total 1 h 01 min

Calentamiento:

Calentamiento de cardio suave

Serie 1	3 min

Retracciones escapulares

Serie 1	1 min

Pecho:

Press de banca declinado

🎯 Meta: 3 × 5 @ 41 / 41 / 43 kg

⏮️ La última vez (27 oct): 7 @ 32 kg · 7 @ 32 kg · 7 @ 32 kg · 5 @ 32 kg

Calentar	7 @ 29.5 kg	
Serie 1	5 @ 45.5 kg	8 · 2 más
Serie 2	5 @ 41 kg	
Serie 3	3 @ 43 kg	7 · 3 más

Descansé más de lo normal antes de la serie final, porque era más pesada que mi peso de siempre. Fallé en 3 reps; la rep 4 tuvo mala técnica, así que no la cuento.

Deltoides frontales:

Press de hombro sentado con mancuernas 💧 Día de volumen

🎯 Meta: 5 × 13 @ 9 kg c/u

⏮️ La última vez (13 oct): 10 @ 11.5 kg c/u · 10 @ 13.5 kg c/u · 10 @ 11.5 kg c/u · 10 @ 13.5 kg c/u

Serie 1	13 @ 9 kg c/u 🏆 RP	8 · 2 más
Serie 2	13 @ 9 kg c/u	
Serie 3	13 @ 9 kg c/u	7.5 · 2–3 más
Serie 4	13 @ 9 kg c/u	7 · 3 más
Serie 5	13 @ 9 kg c/u	

Deltoides posteriores:

Remo para deltoide posterior con mancuernas

🎯 Meta: 3 × 9 @ 11.5 kg c/u

⏮️ La última vez (19 sep): 10 @ 13.5 kg c/u · 10 @ 13.5 kg c/u · 10 @ 11.5 kg c/u

Serie 1	9 @ 11.5 kg c/u	
Serie 2	9 @ 11.5 kg c/u	7 · 3 más
Serie 3	9 @ 11.5 kg c/u	8 · 2 más

Fluido.

Pecho:

Flexión cobra

🎯 Meta: 3 × 7

⏮️ La última vez (11 sep): 3 × 9 reps

Serie 1	7 reps	8.5 · 1–2 más
Serie 2	7 reps	8 · 2 más
Serie 3	7 reps	

Tríceps:

Press de banca con agarre cerrado 🔥 Día pesado

🎯 Meta: 4 × 5 @ 52 kg

⏮️ La última vez (28 oct): 8 @ 45.5 kg · 6 @ 45.5 kg · 8 @ 45.5 kg · 8 @ 45.5 kg

Calentar	8 @ 41 kg	
Serie 1	5 @ 52 kg	
Serie 2	5 @ 52 kg 🏆 RP	
Serie 3	5 @ 52 kg	8.5 · 1–2 más
Serie 4	5 @ 52 kg	

Pecho:

Pec deck

🎯 Meta: 3 × 8 @ 32 / 29.5 / 29.5 kg

⏮️ La última vez (13 oct): 9 @ 36.5 kg · 10 @ 27 kg · 10 @ 27 kg

Serie 1	8 @ 32 kg	8.5 · 1–2 más
Serie 2	8 @ 29.5 kg	
Serie 3	8 @ 29.5 kg	8.5 · 1–2 más

Trapecios:

Encogimiento de hombros con barra

🎯 Meta: 3 × 7 @ 47.5 kg

⏮️ La última vez (22 oct): 4 @ 56.5 kg · 4 @ 56.5 kg · 4 @ 59 kg

Serie 1	7 @ 47.5 kg	
Serie 2	7 @ 47.5 kg	7.5 · 2–3 más
Serie 3	7 @ 47.5 kg	7 · 3 más

Se me resbaló el agarre en la última serie.

---

rackon

Tríceps:

Extensión de tríceps sobre la cabeza en polea

🎯 Meta: 3 × 31 @ 34 / 32 / 34 kg

⏮️ La última vez (22 oct): 28 @ 36.5 kg · 29 @ 34 kg · 30 @ 36.5 kg

Serie 1	28 @ 34 kg	9 · 1 más
Serie 2	29 @ 32 kg	7 · 3 más
Serie 3	30 @ 34 kg	9 · 1 más

Pecho:

Press inclinado en máquina Smith

🎯 Meta: 3 × 5 @ 41 / 43 / 43 kg

⏮️ La última vez (27 oct): 5 @ 43 kg · 5 @ 45.5 kg · 5 @ 45.5 kg

Calentar	8 @ 41 kg	
Serie 1	5 @ 41 kg	7 · 3 más
Serie 2	5 @ 43 kg	9.5 · 0–1 más
Serie 3	5 @ 43 kg	9.5 · 0–1 más

El hombro izquierdo un poco tenso.

Deltoides laterales:

Elevación lateral con mancuernas

🎯 Meta: 3 × 7 @ 9 kg c/u

⏮️ La última vez (26 sep): 3 × 8 @ 9 kg c/u

Serie 1	7 @ 9 kg c/u	8 · 2 más
Serie 2	7 @ 9 kg c/u	8 · 2 más
Serie 3	7 @ 9 kg c/u	9 · 1 más

Tríceps:

Fondos para tríceps

🎯 Meta: 3 × 6

⏮️ La última vez (19 sep): 3 × 8 reps

Serie 1	6 reps	9 · 1 más
Serie 2	6 reps	9.5 · 0–1 más
Serie 3	6 reps	

Pecho:

Press en el suelo

🎯 Meta: 3 × 8 @ 41 / 43 / 41 kg

⏮️ La última vez (13 oct): 7 @ 38.5 kg · 7 @ 45.5 kg · 7 @ 38.5 kg

Calentar	8 @ 32 kg	
Serie 1	8 @ 41 kg 🏆 RP	7.5 · 2–3 más
Serie 2	8 @ 45.5 kg 🏆 RP	9 · 1 más
Serie 3	8 @ 43 kg	8.5 · 1–2 más

La serie 1 se sintió más fácil de lo normal, así que subí para la segunda y bajé otra vez en la tercera.

Enfriamiento:

Estiramiento de hombro cruzado

Serie 1 1 min

Estiramiento de pecho en el marco de la puerta

Serie 1 1 min

DESPUÉS Proteína 20 g

COMENTARIOS:

Hoy fue el día después de un feriado, y anoche me desvelé hasta las 3 AM. Todavía no he comido nada, pero sí tomé mi café negro como siempre. El ejercicio más pesado fue el press de banca declinado, aunque logré un RP. La próxima vez debería comer al menos un plátano o algo, porque tengo mucha hambre.

rackon

SÁBADO

SUEÑO: 6.5 h

sáb, 31 oct 2026

ALIMENTACIÓN: Multivitamínico

~7:30 AM DESAYUNO
Avena, plátano, huevos

~10:00 AM
Yogur griego con frutos rojos

~1:00 PM ALMUERZO
Pollo, arroz, brócoli

~4:00 PM
Barra de proteína

~7:00 PM CENA
Salmón, papas, ensalada

~10:00 PM ANTES DE DORMIR
Requesón

AL DORMIR Caseína 20 g

Nutrición	Meta	Real
Grasa	15% - 416 cal = 46g	46 g
Proteína	25% - 694 cal = 173g	185 g
Carbohidratos	60% - 1665 cal = 416g	374 g

Meta: 2775 calorías al día

rackon

MEDIDAS DE CIERRE DE SEMANA

Semana 44 · 25 – 31 oct 2026

Peso corporal	77.7 kg
Grasa corporal %	17.2 %
	▲ 0.3 desde la última vez
Peso muscular	61.7 kg

AJUSTES A LA ALIMENTACIÓN:

Agregar una segunda medida de proteína después de piernas.

Calorías	2775 cal

CIRCUNFERENCIAS:

Pecho	104.1 cm
Bíceps (D)	38.6 cm
Bíceps (I)	38.1 cm
Abdomen 1	83.8 cm
Abdomen 2	82.6 cm
Abdomen 3	82.6 cm
Abdomen 4	83.8 cm
Piernas	61 cm
Pantorrillas	39.4 cm


rackoon
rackoon.fit