

Disponible en mi Biblioteca

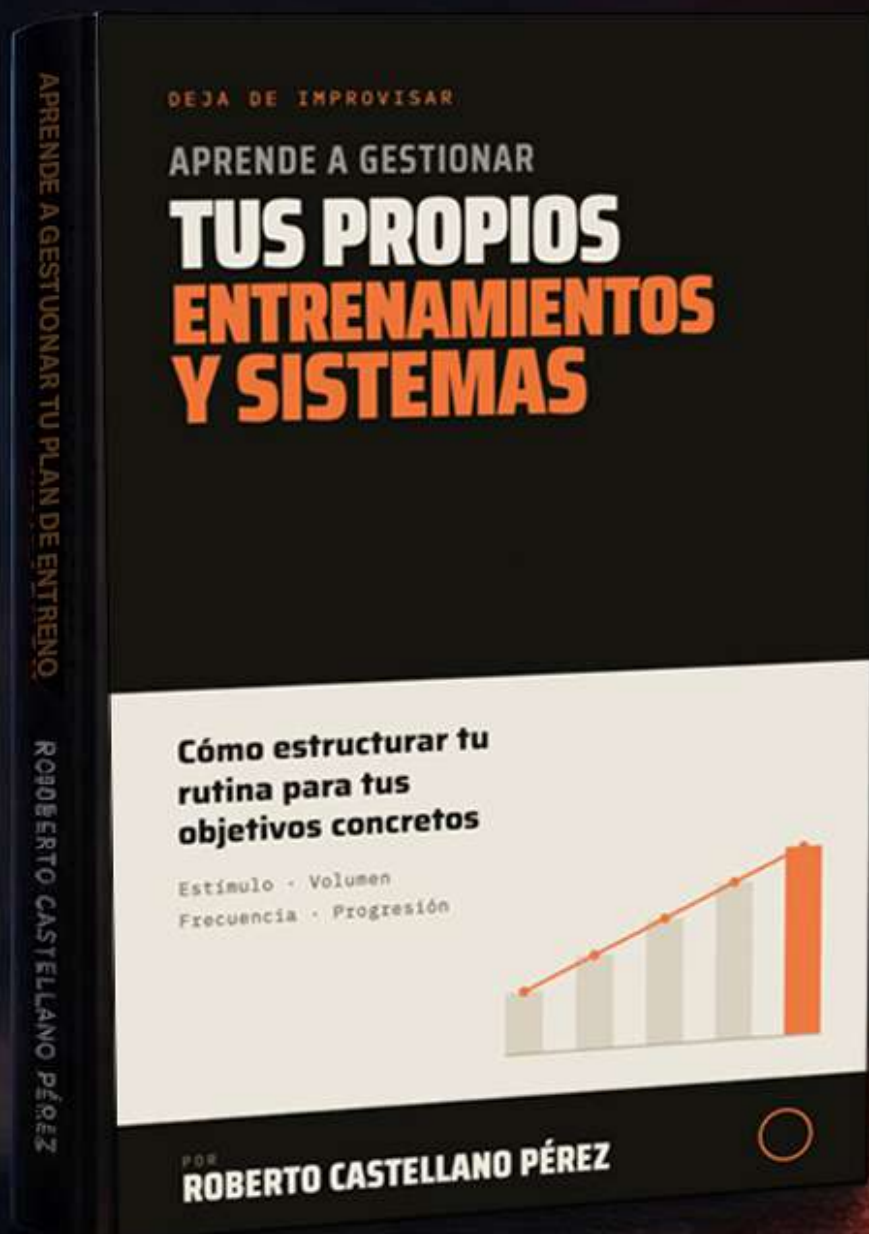
ADECUA LOS ENTRENOS
SEGUN TU ESTRUCTURA

“Pensado para
gente que quiere
progresar de
verdad”

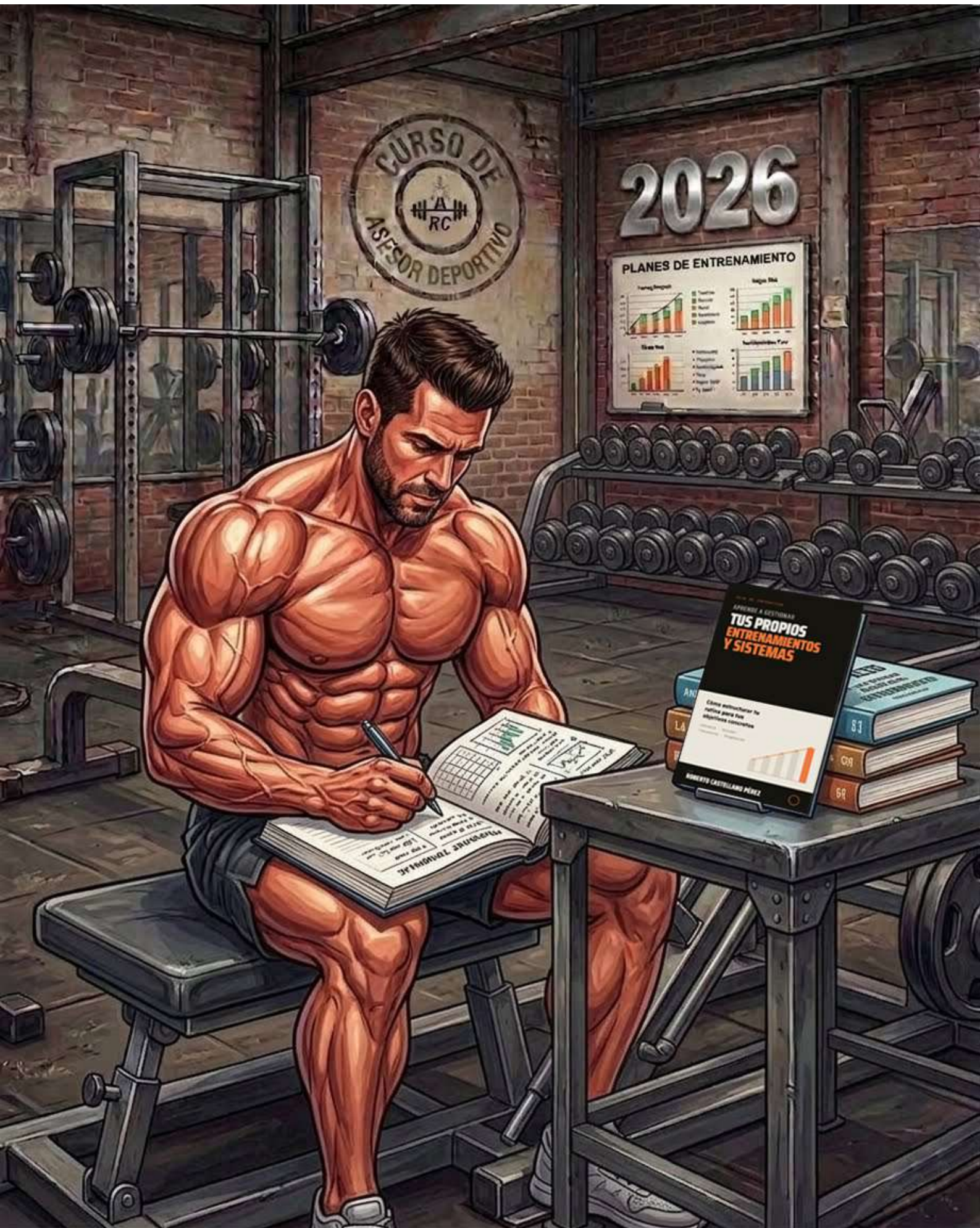
9,99€



Disponible
en mi web



www.academiarobertocastellano.com/biblioteca



CURSO DE
A
RC
ASESOR DEPORTIVO

2026



APRENDE A GESTIONAR
TUS PROPIOS ENTRENAMIENTOS Y SISTEMAS
Cómo implementar la práctica para los objetivos conscientes
ROBERTO CASTELLANO PÉREZ

MI LIBRO:

APRENDE A GESTIONAR TUS PROPIOS ENTRENAMIENTOS Y SISTEMAS

INDICE DE CONTENIDO (1/3)

INTRODUCCIÓN

1. POR QUÉ TUS ENTRENOS NO FUNCIONAN COMO DEBERÍAN

- 1.1. LA CHAPUZA DE RUTINA
- 1.2. EXPECTATIVAS IRREALES Y ERRORES QUE ARRASTRAS SIN DARTE CUENTA
- 1.3. QUÉ ES EL ESTÍMULO Y POR QUÉ TU CUERPO OBEDECE A ESO Y NO A TU RUTINA
- 1.4. CÓMO IDENTIFICAR EN QUÉ PUNTO EXACTO ESTÁS FALLANDO

2. PRINCIPIOS REALES DEL ENTRENAMIENTO QUE MANDAN EN TU PROGRESO

- 2.1. LA ADAPTACIÓN MUSCULAR EXPLICADA PARA GENTE REAL
- 2.2. TENSIONES ÚTILES, REPETICIONES EFECTIVAS Y EL PAPEL DEL FALLO
- 2.3. VOLUMEN, FRECUENCIA E INTENSIDAD SIN DOGMAS
- 2.4. CÓMO SE COMBINAN ESTOS PRINCIPIOS PARA CREAR PROGRESO REAL

3. ELEGIR EJERCICIOS CON CABEZA Y NO POR MODA

- 3.1. ENTENDER TUS PALANCAS Y TUS LIMITACIONES
- 3.2..CÓMO VALORAR UN EJERCICIO: ESTABILIDAD, RECORRIDO Y PROGRESIÓN
- 3.3. MOVIMIENTOS BASE: QUÉ SE QUEDA Y QUÉ SE DESCARTA
- 3.4.CONSTRUYENDO TU REPERTORIO PERSONAL SIN MAREARTE



MI LIBRO:

APRENDE A GESTIONAR TUS PROPIOS ENTRENAMIENTOS Y SISTEMAS

INDICE DE CONTENIDO (2/3)

5. VOLUMEN Y FRECUENCIA SIN ROMPERTE NI QUEDARTE CORTO

- 5.1. CALCULAR LA CARGA REAL QUE RECIBE UN MÚSCULO: CARGA GENERAL VS. CARGA LOCAL
- 5.2. CÓMO SUBIR, BAJAR O MANTENER VOLUMEN SIN JODER PROGRESOS
- 5.3. LA FRECUENCIA IDEAL SEGÚN TU OBJETIVO, TIEMPO Y RECUPERACIÓN
- 5.4. SEÑALES DE SOBRECARGA Y SEÑALES DE FLOJERA: APRENDER A DIFERENCIARLAS

6. LA PROGRESIÓN: LO QUE SEPARA UN BUEN FÍSICO DE UNO MEDIOCRE

- 6.1. QUÉ SIGNIFICA PROGRESAR EN EL MUNDO REAL
- 6.2. CÓMO LLEVAR UN REGISTRO ÚTIL SIN OBSESIONARTE
- 6.3. PROGRESAR CARGAS, REPETICIONES Y DENSIDAD SIN PERDER TÉCNICA
- 6.4. MINI-CICLOS DE PROGRESIÓN PRÁCTICOS PARA CUALQUIER NIVEL

7. CONSTRUYE TU SISTEMA COMPLETO DE ENTRENAMIENTO

- 7.1. CÓMO SE CONSTRUYE UNA ESTRUCTURA DE ENTRENAMIENTO QUE FUNCIONE DE VERDAD
- 7.2. CÓMO ORGANIZAR LA SEMANA DE ENTRENAMIENTO SIN PEGARTE TIROS EN EL PIE (IMPORTANTE)
- 7.3. ENSAMBLAR LOS EJERCICIOS POR PATRONES Y NECESIDADES PERSONALES
- 7.4. ZONAS DE ESFUERZO, PROGRESIÓN SEMANAL Y DESCANSOS PROGRAMADOS



MI LIBRO:

APRENDE A GESTIONAR TUS PROPIOS ENTRENAMIENTOS Y SISTEMAS

INDICE DE CONTENIDO (3 / 4)

8. CASOS REALES PARA QUE LO VEAS CLARO (NOVATOS, INTERMEDIOS, AVANZADOS Y GENTE SIN TIEMPO)

- 8.1. EL PRINCIPIANTE QUE QUIERE ACELERAR SIN CHOCAR
- 8.2. EL INTERMEDIO QUE LLEVA AÑOS IGUAL
- 8.3. EL AVANZADO QUE NECESITA PRECISIÓN, NO MÁS VOLUMEN
- 8.4. EL OCUPADÍSIMO QUE SOLO TIENE 3 DÍAS PERO QUIERE RESULTADOS

9. ERRORES UNIVERSALES QUE REVIENTAN CUALQUIER PROGRESO

- 9.1. CAMBIAR DE RUTINA CADA DOS SEMANAS
- 9.2. ENTRENAR DURO SOLO CUANDO TE APETECE
- 9.3. SUBIR VOLUMEN SIN SABER APRETAR
- 9.4. COPIAR A INFLUENCERS SIN TENER SU GENÉTICA NI SU FARMACOLOGÍA

10. MANTENER TU SISTEMA A LARGO PLAZO SIN QUEMARTE

- 10.1. CÓMO INTRODUCIR VARIACIONES SIN ROMPER EL MÉTODO
- 10.2. LEER ESTANCAMIENTOS SIN DRAMATIZAR
- 10.3. FASES DE MANTENIMIENTO Y MINI-VOLÚMENES
- 10.4. ENTRENAR TODA LA VIDA SIN QUE TU SISTEMA SEA UNA CÁRCEL MENTAL

11. PERIODIZACIÓN PRÁCTICA: CARGA, SOBRECARGA Y DESCARGA (CÓMO PROGRESAR SIN ROMPERTE)

- 11.1. COMO ATERRIZAR TODO LO ANTERIOR
- 11.2. APLICACIÓN PRÁCTICA DE LA PERIODIZACIÓN: CUÁNTO TRABAJO EN CADA FASE Y CÓMO ENCAJARLO EN TU VIDA