

dannyadonay 

# DIARIO PROGRESIVO

dannyadonay

*Para tu progreso.*



## Objetivo

El mayor desafío para lograr mantener el ejercicio como un hábito es entender que el progreso no solo no es lineal, sino que además es lento. Sé que habrá días que tirarás la toalla y que pensarás que no has progresado en nada. Pero no es así, y es por ello que con este diario se busca que puedas ir anotando todos tus avances de poquito en poquito y en esos días, puedas observar como es que has ido avanzando mes con mes.

Este diario te permitirá comprender por qué es que te ha costado llegar a donde estas y con ello, ser comprensiva contigo y tu proceso. No se busca anotar todo lo que sucede en cada entrenamiento, cada día, dado que eso resultaría agobiante y poco efectivo. Solo se anotará lo necesario.

En cualquier hábito que se busque progresar a largo plazo, es bueno llevar un registro, este no debe ser ni muy largo ni muy tedioso, puede ser una vez al mes para recordar hasta donde se ha llegado con respecto a donde se comenzó. Y ese es el objetivo principal de este diario.

**Si no se lleva un registro de lo que se hace, entonces nunca se sabrá si se ha avanzado.**





## Pero, ¿Cómo usarlo?

Como puedes observar, esta es la tabla que se utiliza para indicar como llevar a cabo tu plan de entrenamiento en cada sesión. En esta se busca especificar cada detalle de este con el objetivo de llevar a cabo el entrenamiento de la manera más óptima posible.

Para lograr el objetivo de llevar un registro, pero que al mismo tiempo sea sencillo y cómodo. Al final de cada mes (la semana 4, para ser exactos), que es la semana antes de comenzar tu semana adaptativa, puedes llenar esta tabla en tu entrenamiento (como lo harías en tu plan de entrenamiento normalmente); si no puedes, o no se te acomoda hacerlo en ese momento, puedes colocar al finalizar el mes esos datos en esta tabla (sería más sencillo en la sesión misma entre los descansos para que no sea pesado).

Sin embargo, es importante primero explicar las herramientas que proporciona dicha tabla:

### **Ejercicios**

En la sección "Ejercicios", se puede anotar los ejercicios programados en el plan personalizado, ya con anterioridad, acomodados en orden de mayor a menor fatiga.





## *Series*

Después se encuentra la sección de "Series", en esta puedes anotar la cantidad de series hechas ( las de tu programación).

## *Repeticiones*

En la sección de "Repeticiones", se debe anotar la cantidad de repeticiones que llevaste a cabo de cada ejercicio.

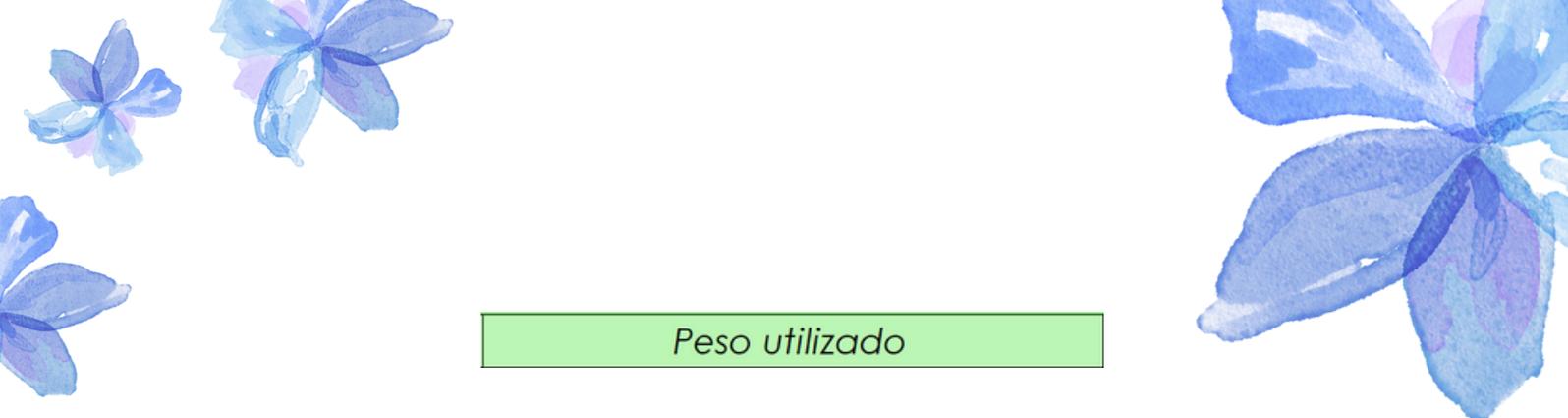
## *Descanso*

En la sección de "Descanso", se debe anotar los minutos que te tomaste entre cada serie (recuerda que minimo debe ser uno, y puede variar hasta los 4 minutos dependiendo del ejercicio).

## *RPE*

En la sección de "RPE", puedes anotar tu como sientes que fue la intensidad con ese ejercicio, con esas repeticiones a ese peso (recuerda que es subjetivo y por tanto, no existe un número correcto o incorrecto).





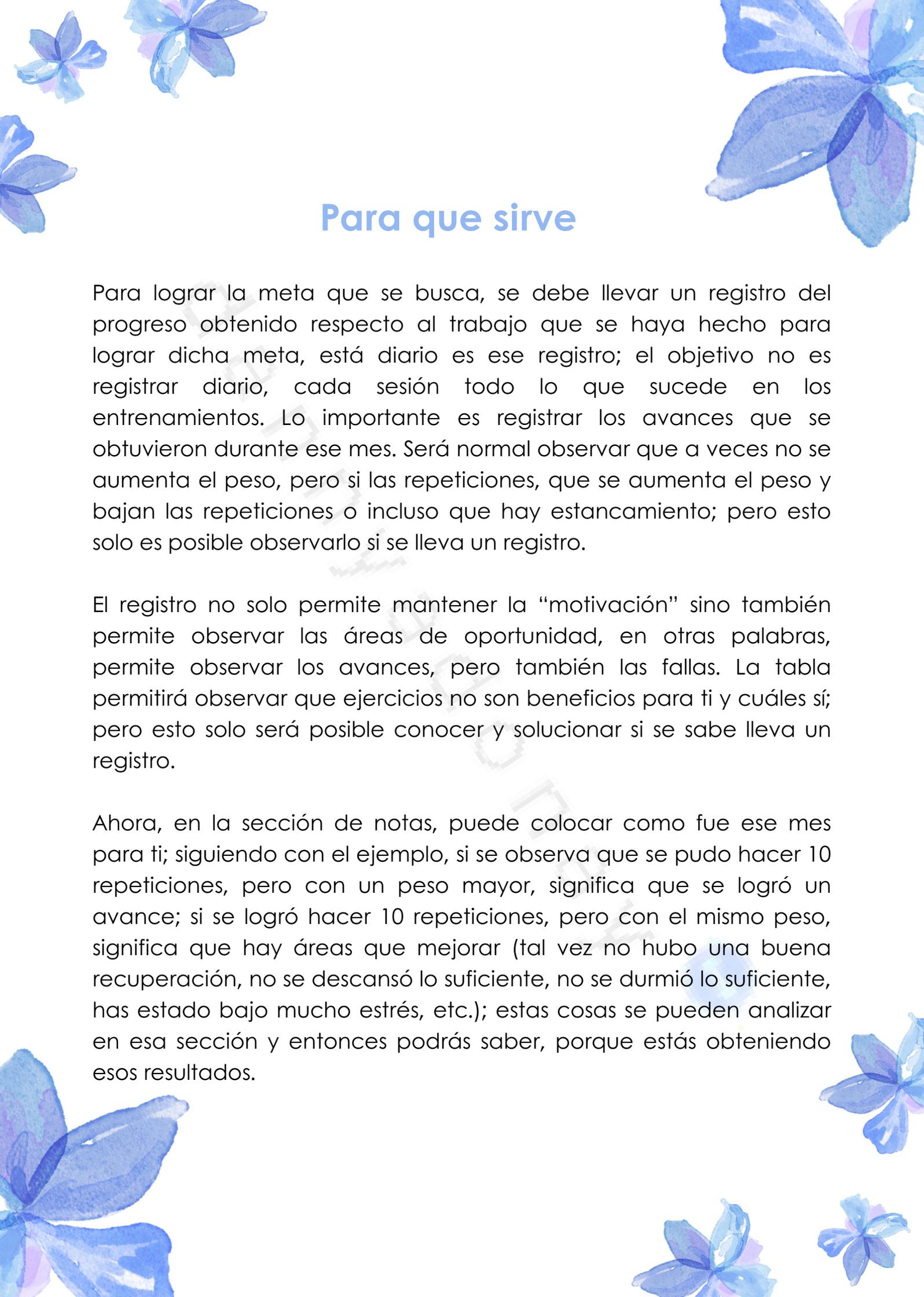
### Peso utilizado

En la sección de "Peso utilizado", debes anotar el peso que utilizaste (el objetivo es que se anote el peso más alto que se ha utilizado).

### Notas

En esta última sección puedes anotar detalles que quieras recordar respecto a ese ejercicio (por ejemplo, si haces pausas para mantener el ejercicio, o si haces N número de repeticiones con su progresivo y luego terminas el número de repeticiones planificadas con el regresivo, entre otras cosas).



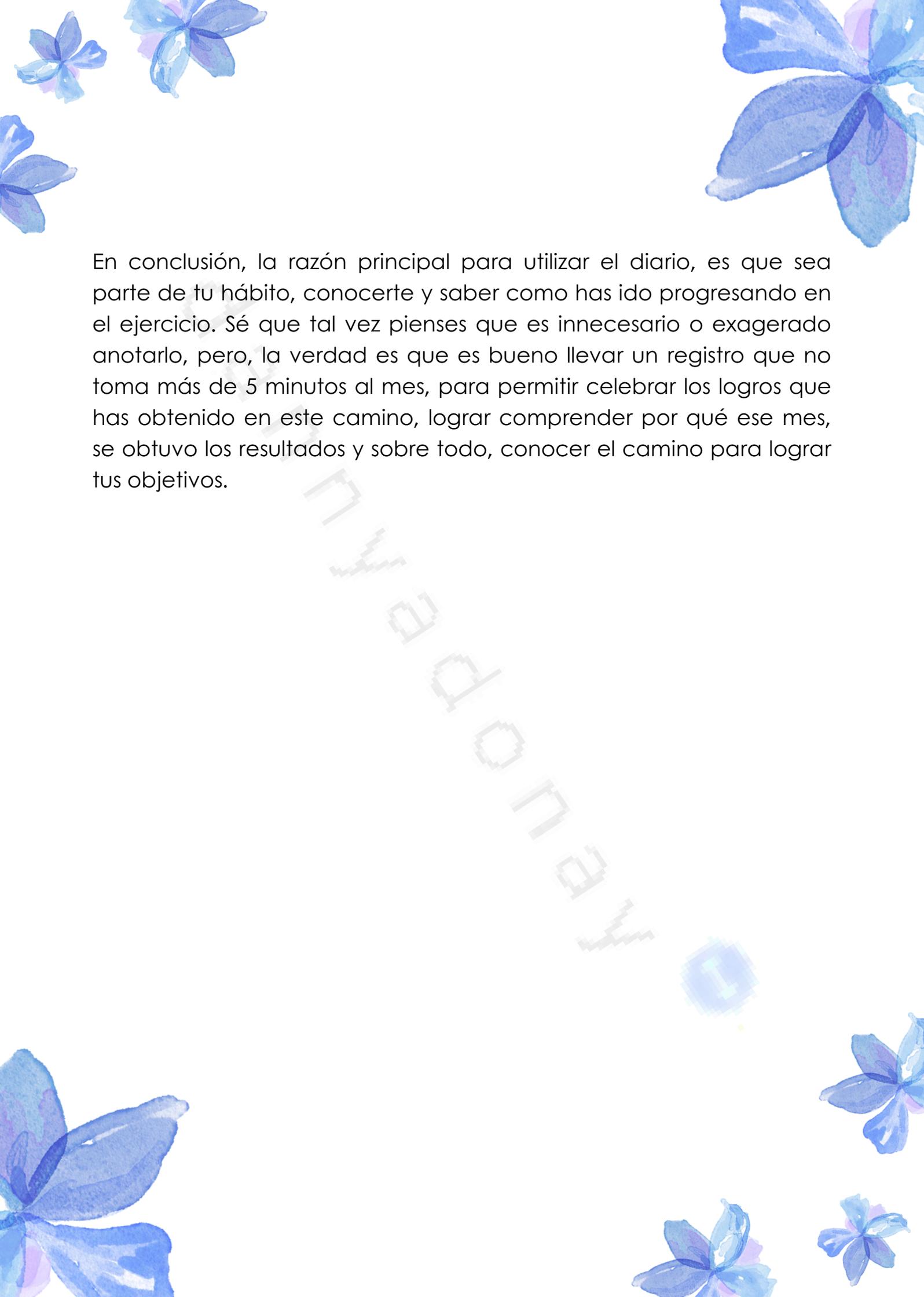


## Para que sirve

Para lograr la meta que se busca, se debe llevar un registro del progreso obtenido respecto al trabajo que se haya hecho para lograr dicha meta, está diario es ese registro; el objetivo no es registrar diario, cada sesión todo lo que sucede en los entrenamientos. Lo importante es registrar los avances que se obtuvieron durante ese mes. Será normal observar que a veces no se aumenta el peso, pero si las repeticiones, que se aumenta el peso y bajan las repeticiones o incluso que hay estancamiento; pero esto solo es posible observarlo si se lleva un registro.

El registro no solo permite mantener la “motivación” sino también permite observar las áreas de oportunidad, en otras palabras, permite observar los avances, pero también las fallas. La tabla permitirá observar que ejercicios no son beneficios para ti y cuáles sí; pero esto solo será posible conocer y solucionar si se sabe lleva un registro.

Ahora, en la sección de notas, puede colocar como fue ese mes para ti; siguiendo con el ejemplo, si se observa que se pudo hacer 10 repeticiones, pero con un peso mayor, significa que se logró un avance; si se logró hacer 10 repeticiones, pero con el mismo peso, significa que hay áreas que mejorar (tal vez no hubo una buena recuperación, no se descansó lo suficiente, no se durmió lo suficiente, has estado bajo mucho estrés, etc.); estas cosas se pueden analizar en esa sección y entonces podrás saber, porque estás obteniendo esos resultados.



En conclusión, la razón principal para utilizar el diario, es que sea parte de tu hábito, conocerte y saber como has ido progresando en el ejercicio. Sé que tal vez pienses que es innecesario o exagerado anotarlo, pero, la verdad es que es bueno llevar un registro que no toma más de 5 minutos al mes, para permitir celebrar los logros que has obtenido en este camino, lograr comprender por qué ese mes, se obtuvo los resultados y sobre todo, conocer el camino para lograr tus objetivos.







## Notas

**¿Cómo te has sentido? ¿Qué sientes que se debe mejorar? ¿Tu mayor logro de este mes? :)**







## Notas

**¿Cómo te has sentido? ¿Qué sientes que se debe mejorar? ¿Tu mayor logro de este mes? :)**

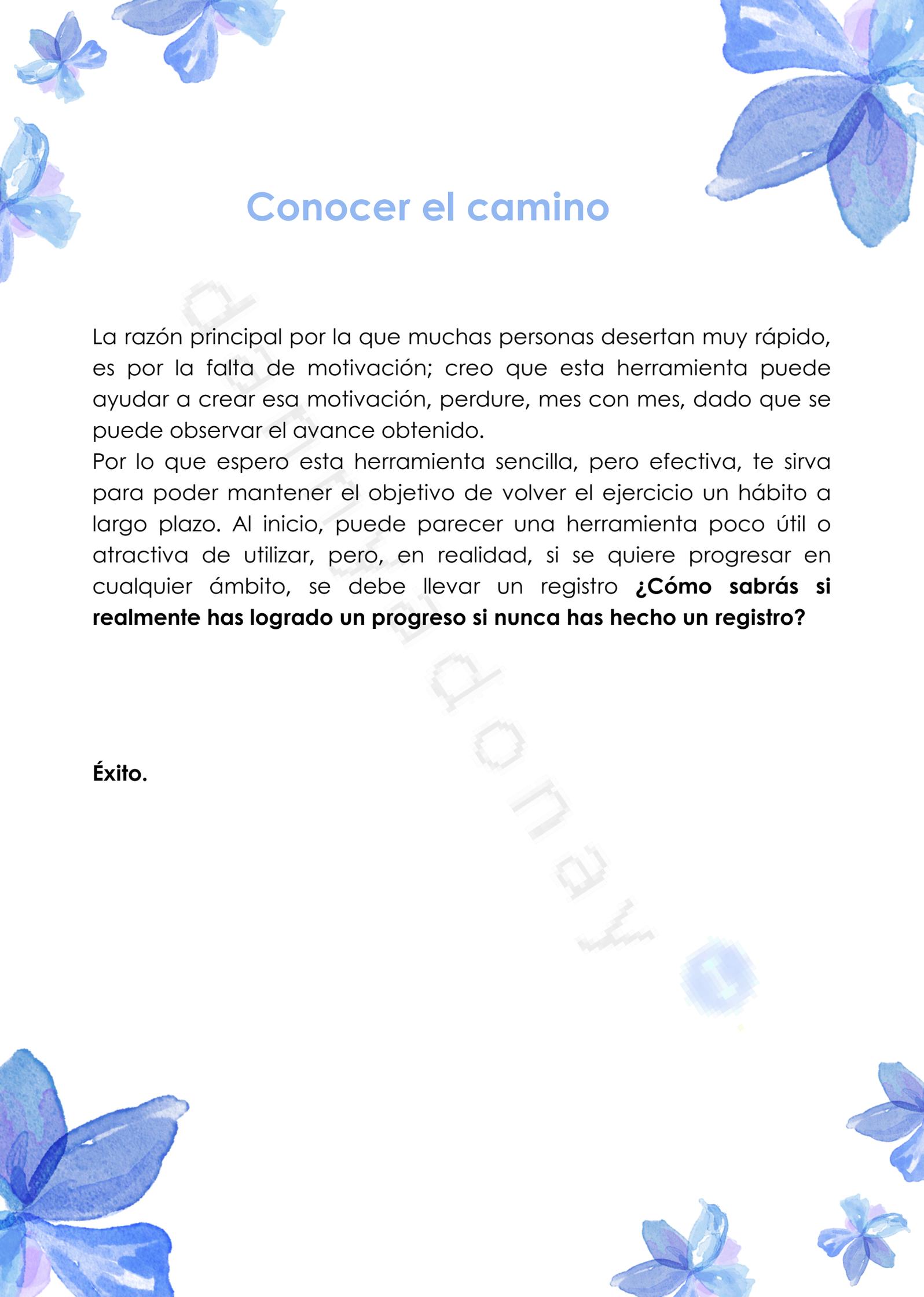




The page is decorated with watercolor-style flowers in shades of blue and purple, scattered in the corners. The central text is enclosed in a hand-drawn blue border.

## Notas

**¿Cómo te has sentido? ¿Qué sientes que se debe mejorar? ¿Tu mayor logro de este mes? :)**



## Conocer el camino

La razón principal por la que muchas personas desertan muy rápido, es por la falta de motivación; creo que esta herramienta puede ayudar a crear esa motivación, perdure, mes con mes, dado que se puede observar el avance obtenido.

Por lo que espero esta herramienta sencilla, pero efectiva, te sirva para poder mantener el objetivo de volver el ejercicio un hábito a largo plazo. Al inicio, puede parecer una herramienta poco útil o atractiva de utilizar, pero, en realidad, si se quiere progresar en cualquier ámbito, se debe llevar un registro **¿Cómo sabrás si realmente has logrado un progreso si nunca has hecho un registro?**

**Éxito.**