



DR. MILTON LARA

PROGRAMA AVANZADO · EDICIÓN 2026

Doce semanas, cuatro bloques

Para quien ya lleva años entrenando y hace meses que no sube nada. El plan completo, con la evidencia de qué mueve la aguja a estas alturas y de qué se ha exagerado.

Dr. Milton Lara

Médico · La ciencia de vivir más y mejor

DOCTORMILTONLARA.COM
12 PÁGINAS · CON CALENDARIO
AGOSTO DE 2026

Si llevas años entrenando, tu problema ya no es el esfuerzo. Es la estructura

Entrenas duro. Te conoces los ejercicios. Y llevas seis meses moviendo los mismos kilos, mirando el registro y diciéndote que la semana que viene aprietas más. Aprietas más y sigue igual.



Periodizar no es entrenar más: es decidir de antemano qué semana empuja y qué semana recoge

Al principio subía todo con casi cualquier cosa que hicieras. Eso ya no vuelve, y no es un fracaso: **la señal de construcción muscular dura menos cuanto más entrenado estás**. En un principiante puede seguir arriba dos días; en alguien avanzado, mucho menos. Ese solo hecho reordena cómo hay que montar una semana.

Lo que cambia a partir de aquí no es cuánto aprietas. Es **en qué orden colocas las cosas y cuándo decides cambiarlas**. Este programa son doce semanas en cuatro bloques de tres, y cada bloque tiene un trabajo distinto.

POR QUÉ CUATRO BLOQUES Y NO UN PLAN SEGUIDO

Voy a decirte la razón real, que casi nunca se dice: **la mayor parte del beneficio de fasear un programa no es fisiológica, es de adherencia**. Cuando se comparó periodizar contra no periodizar, en fuerza apareció una ventaja pequeña pero real (tamaño de efecto 0,31), y **en tamaño muscular el intervalo cruzó el cero**. Fasear te da un objetivo nuevo cada tres semanas, y eso es lo que impide que la meseta te saque del gimnasio.

0,31 y 0,13 **Lo que aporta periodizar, en fuerza y en tamaño.**

El primero es un efecto pequeño pero con su intervalo por encima de cero. El segundo va de -0,10 a 0,36: incluye el cero, así que sobre hipertrofia la periodización no está demostrada. Te lo digo antes de venderte doce semanas de estructura.

Las doce semanas de un vistazo

Cada bloque dura tres semanas y cambia una sola variable respecto al anterior. Cambiar más de una a la vez es la forma más rápida de no saber qué funcionó.

BLOQUE	SEMANAS	QUÉ HACE	SERIES POR GRUPO	ESFUERZO
1 • Base	1 a 3	Reconstruir técnica y rango	10 a 12	3 reps en reserva
2 • Acumulación	4 a 6	Subir volumen	14 a 16	2 en reserva
3 • Intensificación	7 a 9	Subir carga, bajar repeticiones	10 a 12	1 a 2 en reserva
4 • Expresión	10 a 12	Carga alta, volumen bajo	6 a 8	1 en reserva

La lógica es que el volumen y la intensidad se turnan: cuando uno sube, el otro baja. En el bloque 2 acumulas trabajo, en el 4 lo expresas en kilos. Los rangos de series son **por grupo muscular y por semana**, repartidos en las sesiones que entrenes.

Sobre el número de series, la cifra honesta: cada serie semanal extra se asoció a un **0,37 % más de ganancia**. Es poco por serie, y por eso subir de 12 a 16 en el bloque 2 es un ajuste, no una revolución. Y al partir el volumen en categorías **no apareció ningún umbral por encima del cual empeorara**.

LA SEMANA 13

No hay semana 13 en la tabla a propósito. Al terminar el bloque 4 se vuelve a empezar, con los pesos nuevos como punto de partida, y cambiando los ejercicios principales por variantes. Hay una sugerencia en la literatura de **cambiar el modelo de programación cada nueve semanas** para evitar el estancamiento, pero conviene saber qué es: **una inferencia sacada de un modelo estadístico, no un ensayo que lo haya probado**. Se ofrece como criterio, no como dato.

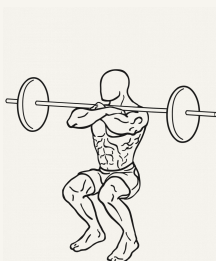
Base y acumulación

Bloque 1 · Semanas 1 a 3

3 EN RESERVA

Este bloque se siente fácil, y ahí está la trampa que casi todo el mundo se salta: **empezar por debajo de lo que puedes es lo que permite subir doce semanas seguidas**. Si empiezas al límite, en la semana cinco no tienes hacia dónde ir.

Trabajo del bloque: rango de movimiento completo en todos los ejercicios, misma carga las tres semanas y control de la fase de bajada. Si un ejercicio te duele una articulación, este es el bloque para cambiarlo, no la semana nueve.



Sentadilla



Press de banca



Peso muerto rumano

Bloque 2 · Semanas 4 a 6

2 EN RESERVA

Sube el volumen entre un 20 y un 30 %, sin tocar la carga. Si venías de 12 series semanales de pecho, aquí van 15 o 16. La forma más limpia de añadirlas es **una serie más en los dos ejercicios principales de cada grupo**, no un ejercicio nuevo.

Es el bloque donde más vas a acumular fatiga, y también donde el registro se vuelve imprescindible: con más series es fácil creer que progresas cuando en realidad solo estás más cansado.

DÓNDE PONER LAS SERIES EXTRA

En lo que quieras mejorar, y hay una razón medida: la fuerza mejoró más en **lo que se pone primero en la sesión**, tanto si eran ejercicios grandes como pequeños. Para el tamaño muscular, en cambio, el orden **no cambió nada**. Así que ordena la sesión por tu prioridad de fuerza y despreocúpate del resto.

Intensificación y expresión



En intensificación las series bajan y la carga sube, y el trabajo se siente distinto sin ser más largo

Bloque 3 • Semanas 7 a 9

1 A 2 EN RESERVA

El volumen vuelve a donde estaba en el bloque 1 y **sube la carga**. Los ejercicios principales pasan a rangos de 4 a 6 repeticiones; los accesorios se quedan donde estaban.

La intensidad que mejor se asoció con desarrollo de fuerza en personas ya entrenadas fue **del 70 al 80 % de tu máximo**, con 3 a 5 series por sesión y descansos de 2 a 4 minutos. Si tus descansos son de minuto y medio porque tienes prisa, este es el bloque donde eso te va a costar kilos.

Bloque 4 • Semanas 10 a 12

1 EN RESERVA

El volumen baja a la mitad y la carga sube al máximo del ciclo. Es un bloque corto, exigente y con muy poco trabajo accesorio: aquí se cobra lo acumulado en los nueve semanas anteriores.

Al terminar, mide de nuevo tus pesos de referencia y compáralos con la semana 1. **Ese número es el resultado del programa**, no cómo te ves en el espejo un martes con buena luz.

Y SOBRE LA SEMANA DE DESCARGA QUE TODOS METEN AQUÍ

La costumbre dice meter una semana suave entre bloques. **La evidencia disponible no la respalda**: de los dos únicos ensayos publicados, uno encontró **peor** fuerza en quienes descargaron y el otro no encontró ninguna diferencia. Eso no significa que no descanses; significa que descargar por calendario, esté como estés, no tiene el respaldo que se le supone. Descarga si llegas arrastrado, no porque toque.

Doce semanas, cuarenta y ocho sesiones

Cuatro sesiones por semana: torso y pierna, dos veces cada uno. Marca cada una según la haces. La columna de la derecha es la que vas a mirar dentro de tres meses.

SEMANA	BLOQUE	SERIES/GRUPO	T1	P1	T2	P2	PESO SUBIDO
1	Base	10 a 12	☐	☐	☐	☐	
2	Base	10 a 12	☐	☐	☐	☐	
3	Base	10 a 12	☐	☐	☐	☐	
4	Acumulación	14 a 16	☐	☐	☐	☐	
5	Acumulación	14 a 16	☐	☐	☐	☐	
6	Acumulación	14 a 16	☐	☐	☐	☐	
7	Intensificación	10 a 12	☐	☐	☐	☐	
8	Intensificación	10 a 12	☐	☐	☐	☐	
9	Intensificación	10 a 12	☐	☐	☐	☐	
10	Expresión	6 a 8	☐	☐	☐	☐	
11	Expresión	6 a 8	☐	☐	☐	☐	
12	Expresión	6 a 8	☐	☐	☐	☐	

CÓMO REPARTIR LAS CUATRO EN TU SEMANA

Lo único que importa es que **no queden dos sesiones del mismo tipo seguidas**. El reparto más común es torso el lunes y el jueves, pierna el martes y el viernes. Si entrenas cuatro días seguidos y descansas tres, también sirve, pero cuesta más recuperar en los bloques 2 y 3.

La página que llevas al gimnasio

Sirve para las cuatro sesiones. Cambia el contenido, no el procedimiento, y el procedimiento es lo que sostiene doce semanas.



Esta es la hoja que se lleva al gimnasio: la sesión no se decide de pie frente a la barra

- ☐ **Mirar el registro de esta misma sesión la semana pasada.** Es el único dato que dice si el bloque está funcionando.
- ☐ **Calentar 5 minutos** y hacer dos series de aproximación del primer ejercicio: una con la mitad del peso y otra con el 75 %.
- ☐ **Escribir el objetivo de hoy antes de empezar:** el peso de la primera serie del primer ejercicio y las repeticiones que buscas.
- ☐ **Cronómetro en los descansos.** En los bloques 3 y 4 son de 2 a 4 minutos, y acortarlos es la forma más silenciosa de que el programa deje de funcionar.
- ☐ **Al terminar, anotar** el peso y las repeticiones de la primera serie de los dos ejercicios principales. Nada más.

EJERCICIO PRINCIPAL	SERIES	PESO	REPS	REPS EN RESERVA
	☐ ☐ ☐ ☐			
	☐ ☐ ☐ ☐			
	☐ ☐ ☐			
	☐ ☐ ☐			
	☐ ☐			

POR QUÉ LA TABLA VA VACÍA

A tu nivel los ejercicios los eliges tú, y cambiarlos entre ciclos es parte del plan. Lo que no cambia es **la estructura**: dos principales con cuatro series, dos secundarios con tres, y un accesorio. Imprime esta página cuatro veces y escribe encima los de cada sesión.

Cómo saber qué hacer el día que llegas mal

Un programa escrito supone que todos los días eres la misma persona, y no lo eres. Autorregular es ajustar la sesión a cómo llegaste sin abandonar el plan.



El día que llegas mal no se improvisa: la autorregulación ya dejó escrito qué se recorta primero

SI HOY...	ENTONCES...
Las primeras series salen más pesadas de lo normal	Baja un 5 a 10 % y mantén las series
Dormiste menos de 6 horas	Mismo peso, una serie menos por ejercicio
Te sientes fuerte y el peso vuela	Sube, pero respeta las repeticiones en reserva
Te duele una articulación al calentar	Cambia el ejercicio hoy, no lo fuerces
Llevas tres sesiones seguidas cuesta arriba	Toca bajar volumen una semana
Tienes 30 minutos en vez de 60	Solo los dos primeros ejercicios, series completas

Sobre si autorregular es mejor que seguir un plan fijo, la respuesta honesta es que **no lo sabemos**. En la revisión que reunió 14 estudios y 356 personas, todos los métodos de autorregulación subieron el máximo. El problema es que **cualquier programa de fuerza bien hecho también lo sube**, y esos estudios no compararon contra uno fijo bien diseñado.

Lo que sí sostengo, y lo digo como criterio y no como evidencia: **un plan que sabes ajustar es un plan que no abandonas** el día que llegas dormido.

Hay un punto donde ganas más, y otro donde ganas más por cada repetición

No son el mismo punto, y saber cuál persigues cambia cómo entrenas. Es la diferencia entre tener cinco días y tener dos.

Cuando se midió cuánta velocidad pierdes dentro de una serie (la primera repetición siempre sale más rápida que la última), aparecieron **dos relaciones distintas** con la ganancia de fuerza.

La primera es una curva con un máximo: **perder entre un 20 y un 30 % de velocidad dentro de la serie** fue lo que más fuerza produjo en total. La segunda es una línea que baja: **cuanta menos velocidad pierdes, más ganas por cada repetición que haces**.

Traducido a decisiones: si tienes tiempo de sobra, persigue la primera y haz series más largas. **Si tienes dos días y una hora, persigue la segunda**: corta las series antes, haz más series y gasta menos repeticiones en la parte lenta.

LO QUE SE DICE

Cada serie hay que llevarla al fallo, porque las últimas repeticiones son las que cuentan.

LO QUE MUESTRA LA EVIDENCIA

Las últimas repeticiones cuentan para el total, pero son las más caras: en la relación por repetición realizada, cuanta más velocidad pierdes menos ganas por cada una. Y esa relación explica menos de una cuarta parte de la variación, así que tampoco es una ley.

CÓMO APLICARLO SIN COMPRAR NADA

No hace falta un medidor de velocidad. La aproximación práctica es la de siempre: **cuando notes que una repetición sale claramente más lenta que la anterior, quedan una o dos y ahí se corta la serie**. Eso te deja cerca de la ventana útil sin instrumentos y sin llegar al fallo.

Cuánto vas a ganar de verdad, y por qué la fuerza es más fiable que el tamaño

Esto va antes de que empieces las doce semanas, no después. Si tus expectativas están mal calibradas, un programa que funciona te va a parecer un fracaso.



La fuerza responde antes y más claro que el tamaño, y por eso es la que conviene mirar mientras tanto

4,8 % De aumento medio de tamaño muscular, con una desviación de 6,1.

La dispersión es mayor que la media. En 287 personas con el mismo entrenamiento, el rango fue de -11 % a +30 %, y casi tres de cada diez ganaron tan poco tamaño que no se distinguían de quien no entrenó. Ni la edad ni el sexo explicaron la diferencia.

Y ahora la parte buena, que es la asimetría más importante de esta guía: en ese mismo grupo, **la fuerza subió un 21 % de media** y solo un 7 % de las personas quedó en el grupo de respuesta baja. Es decir: **casi todo el mundo se hace más fuerte, y bastante gente cambia poco de tamaño.**

Por eso el resultado del programa se mide en el registro de pesos y no en el espejo. La fuerza es la señal fiable; el tamaño llega, más despacio y con mucha más variación entre personas.

Y PARA CALIBRAR EL TAMAÑO DE LAS PALANCAS

Suplementar proteína, en un metaanálisis de 49 estudios y 1.863 personas, dio **300 gramos** más de masa magra y **2,5 kg** más en el máximo. Real, medido, y pequeño. Por encima de **1,62 g por kilo de peso al día** no aparecieron más ganancias. Si comes eso, el bote de proteína no es tu palanca: tu palanca es el registro de la página anterior.

Fatiga normal, fatiga que avisa, y lo que de verdad se puede medir en casa

A este nivel de entrenamiento la pregunta ya no es si te esfuerzas, sino si estás recuperando. Y ahí hay mucha desinformación cara.

SOBRE MEDIR LA RECUPERACIÓN CON UN RELOJ

Lo que los dispositivos miden bien no es lo que tú quieres saber

La variabilidad de la frecuencia cardiaca y la frecuencia en reposo se mueven con el entrenamiento, y también con el alcohol, el calor, la hora a la que te la mides, una discusión y un catarro que aún no ha dado la cara.

Sirven para ver **tendencias tuyas a lo largo de semanas**, no para decidir la sesión de hoy con el dato de esta mañana. Un solo día no significa nada, y actuar sobre un solo día es la forma más común de dejar de entrenar bien por culpa de un número.

Mira la tendencia de dos semanas, nunca el dato de hoy.

CUÁNDO PARAR Y CONSULTAR

1 Orina oscura, como refresco de cola, tras una sesión muy dura

Sobre todo si va con dolor desproporcionado e hinchazón. Es la señal de rabdomiólisis y no espera al día siguiente.

2 Dolor articular que persiste más de dos semanas pese a cambiar el ejercicio

Deja de ser una molestia de entrenamiento y pasa a ser algo que hay que ver.

3 Pérdida de fuerza real y sostenida sin explicación

Semanas bajando en todo, con sueño y comida normales. Eso se estudia, no se aprieta más.

4 Dolor de espalda que baja por la pierna con debilidad o adormecimiento

Y cualquier alteración para orinar o controlar el esfínter: eso es urgencia.

5 Palpitaciones, mareo o dolor en el pecho al entrenar

No es falta de condición hasta que alguien lo descarte.

Del sobreentrenamiento como diagnóstico conviene saber que **casi no existe en la literatura clínica** con criterios firmes: lo que sí existe y está descrito es el exceso de carga sin recuperación suficiente, y se corrige con menos volumen y más sueño, no con más suplementos.

Las fuentes, con su identificador

Escribe el PMID en pubmed.ncbi.nlm.nih.gov y llegas al estudio original.

1. Currier B.S. et al. *Resistance training prescription for strength and hypertrophy: Bayesian network meta-analysis*. Br J Sports Med, 2023. PMID 37414459
2. Schoenfeld B.J. et al. *Dose-response relationship between weekly volume and muscle mass*. J Sports Sci, 2017. PMID 27433992
3. Nunes J.P. et al. *Influence of resistance exercise order on strength and hypertrophy*. Eur J Sport Sci, 2021. PMID 32077380
4. Larsen S. et al. *Subjective and objective autoregulation methods for intensity and volume*. PeerJ, 2021. PMID 33520457
5. Zhang X. et al. *The effect of velocity loss on strength development: dose-response meta-analysis*. Healthcare (Basel), 2023. PMID 36766912
6. Zhang X. et al. *Training variables in velocity-based training: systematic review and meta-analysis*. Int J Sports Med, 2023. PMID 37196672
7. Ahtiainen J.P. et al. *Heterogeneity in resistance training-induced strength and mass responses*. Age (Dordr), 2016. PMID 26767377
8. Morton R.W. et al. *Protein supplementation and resistance training-induced gains*. Br J Sports Med, 2018. PMID 28698222
9. Plotkin D.L. et al. *Progressive overload without progressing load?* PeerJ, 2022. PMID 36042868
10. Coleman M. et al. *Deload and strength outcomes*. J Strength Cond Res, 2024. PMID 38900175
11. Carvalho L. et al. *Muscle hypertrophy and strength with low- versus high-load training*. Eur J Sport Sci, 2022. PMID 35015560
12. Lauersen J.B. et al. *Strength training as superior injury prevention*. Br J Sports Med, 2018. PMID 30131332

LAS IMÁGENES

Son de

EVERKINETIC

, con licencia Creative Commons BY-SA 3.0 y usadas con la atribución que exige.

DOS AVISOS DE INTEGRIDAD

El estudio que compara a los que más ganan con los que más pierden al parar **tiene una fe de erratas publicada**, así que ninguna de sus cifras aparece en esta guía hasta leer qué corrige. Y el estudio de sobrecarga progresiva lo firman autores con vínculo comercial en el sector: se cita el hallazgo, nunca su producto.

AVISO MÉDICO

Divulgación educativa.

NO ES UNA RECOMENDACIÓN MÉDICA NI REEMPLAZA LA DECISIÓN DE TU MÉDICO.

Tampoco reemplaza la valoración de un profesional si tienes una enfermedad diagnosticada o una lesión activa.