



GUÍA GRATUITA · VELA PERFORMANCE

Guía para empezar *desde cero*

Los 5 pasos fundamentales para entrenar y comer bien, sin
complicaciones ni excusas

ANTES DE EMPEZAR

Por qué esta guía existe

La mayoría de la gente no falla por falta de información — internet está lleno de rutinas, dietas y consejos gratuitos. Falla por falta de estructura: intenta demasiadas cosas a la vez, cambia de plan cada dos semanas, o sigue una rutina que no está pensada para su nivel real.

Esta guía no es un plan de 12 semanas. Es la base: los 5 principios que tienen que estar bien resueltos antes de que cualquier rutina, por buena que sea, funcione para ti. Si los aplicas, vas a progresar aunque el plan no sea perfecto. Si no los aplicas, ningún plan te va a salvar.

LO QUE VAS A ENCONTRAR

- 1 **Define tu objetivo real** — pérdida de grasa, ganancia muscular o consistencia no son lo mismo.
- 2 **Estructura básica de entrenamiento** — qué patrones de movimiento no pueden faltar y cómo progresar de verdad.
- 3 **Nutrición base** — proteína, estructura de plato y calorías, sin obsesión ni báscula todo el día.
- 4 **Mide y ajusta** — qué datos importan de verdad y cómo interpretarlos sin volverte loca.
- 5 **La constancia gana, siempre** — el principio que más determina el resultado final.

PASO 1 DE 5

Define tu objetivo real

Perder grasa, ganar músculo y "estar en forma" no son lo mismo — y entrenar como si lo fueran es la razón número uno por la que la gente se estanca a las pocas semanas.

CÓMO SABER CUÁL ES EL TUYO

- Si tu prioridad es verte y sentirte más ligera, moverte mejor y que la ropa te quede diferente, tu objetivo es **pérdida de grasa**.
- Si tu prioridad es ganar fuerza, volumen visible y rendimiento, tu objetivo es **ganancia muscular**.
- Si no tienes ninguna de las dos claras, pero sí quieres crear el hábito, tu objetivo es **consistencia** — y eso también es válido como punto de partida.

El error más común: entrenar con volumen de hipertrofia (muchas series, alto volumen) mientras comes en déficit agresivo y haces cardio todos los días "por si acaso". Resultado: ni rindes en el gym ni tienes energía en el día a día, y no ves progreso en ninguna de las dos cosas.

Expectativa realista: con estructura y constancia, una pérdida de grasa sana ronda 0,5-1% de tu peso corporal por semana. Una ganancia muscular real ronda 0,25-0,5 kg de masa magra al mes en una persona con experiencia moderada. Cualquier promesa de "resultados en 2 semanas" no es realista — y si algo lo promete, desconfía.

SI QUIERES IR MÁS ALLÁ

Si tu objetivo es la pérdida de grasa, tenemos un programa diseñado exactamente para eso: Rutina Pérdida de Peso (8 semanas, fuerza + cardio inteligente). Si es ganancia muscular: Rutina Ganancia Muscular (10 semanas, periodización real).

PASO 2 DE 5

Estructura básica de entrenamiento

No necesitas 6 días a la semana ni un split de body parts para empezar. **3 sesiones semanales de full body, o un upper/lower a 4 días**, es más que suficiente durante los primeros meses — y es más sostenible que cualquier plan más exigente.

LOS MOVIMIENTOS QUE NO PUEDEN FALTAR

- 1 Un patrón de **empuje** (press de banca, press militar, flexiones)
- 2 Un patrón de **tracción** (remo, dominadas o jalón)
- 3 Un patrón de **sentadilla** (sentadilla, prensa, zancada)
- 4 Un patrón de **bisagra de cadera** (peso muerto, hip thrust, curl femoral)
- 5 **Core / estabilidad**

Qué es la progresión, de verdad: no es "entrenar más duro cada día" — es hacer un poco más que la semana pasada, de forma medible. Puede ser 1 repetición más, 2,5 kg más, o una serie extra. Si no lo apuntas, no puedes saber si estás progresando.

RIR — la métrica que te falta: significa "repeticiones en reserva" — cuántas repeticiones más podrías hacer antes de fallar. Entrenar siempre al fallo no es más efectivo, es solo más agotador. La mayoría de tu entrenamiento debería estar entre RIR 1 y 3.

SI QUIERES IR MÁS ALLÁ

Nuestros programas de entrenamiento incluyen periodización semana a semana con RIR programado, progresión de cargas y registro incluido — la parte de "qué hacer cada semana" resuelta por ti. Ver catálogo completo en /programas.

PASO 3 DE 5

Nutrición base

No necesitas contar cada gramo desde el primer día. Necesitas una estructura simple que puedas mantener 3 meses seguidos — eso vale más que la dieta "perfecta" que abandonas en 10 días.

Proteína — lo primero que hay que resolver: apunta a 1,6-2,2 g de proteína por kg de peso corporal al día, repartida en 3-4 comidas. Es el nutriente que más impacto tiene tanto en pérdida de grasa (sacia, preserva músculo) como en ganancia muscular (es literalmente el material de construcción).

Estructura de plato, sin báscula: medio plato de verdura/vegetales, un cuarto de proteína (tamaño de tu palma), un cuarto de carbohidrato (arroz, patata, legumbre), y una porción de grasa saludable (aceite de oliva, aguacate, frutos secos). Aplicar esto en el 80% de tus comidas ya te pone por delante de la mayoría.

Calorías, sin obsesión: si tu objetivo es perder grasa, un déficit moderado (300-500 kcal por debajo de tu mantenimiento) es suficiente. Si tu objetivo es ganar músculo, un superávit pequeño (200-300 kcal) minimiza la ganancia de grasa innecesaria.

Comidas fuera de casa y eventos sociales: no son un fallo, son parte de una vida normal. Prioriza proteína y verdura cuando puedas elegir, disfruta sin culpa cuando no puedas, y vuelve a tu estructura en la siguiente comida — no al día siguiente.

SI QUIERES IR MÁS ALLÁ

VELA Nutrición te resuelve esto por completo: plan mensual 100% personalizado, ajustado a tu objetivo real y a tu día a día, con check-in mensual — no una plantilla genérica. Más info en [/vela-nutricion](#).

PASO 4 DE 5

Mide y ajusta

Lo que no se mide, no se puede ajustar con criterio — vas dando bandazos según cómo te sientes ese día, que es la forma más lenta de progresar.

QUÉ MEDIR, Y CON QUÉ FRECUENCIA

- 1 **Peso corporal:** misma hora (idealmente al despertar), 1-3 veces por semana — el peso de un solo día fluctúa por agua, sodio, digestión; lo que importa es la media semanal.
- 2 **Medidas** (cintura, cadera, y opcionalmente pecho/brazo): cada 1-2 semanas, mismas condiciones.
- 3 **Fotos:** cada 2-4 semanas, misma luz, misma postura, misma ropa — el espejo del día a día no detecta cambios que la foto sí.

Cómo interpretar lo que ves: no ajustes nada por un solo dato. Ajusta por la tendencia de 2-3 semanas. Si tu peso no se mueve en la dirección esperada durante 2-3 semanas seguidas con adherencia real (has cumplido el plan, no aproximadamente), ahí sí toca un ajuste — no antes.

El error más común al medir: pesarse un día, no gustar el número, y cambiar todo el plan al día siguiente. El peso corporal es ruidoso por naturaleza — una persona puede fluctuar 1-2 kg en 24-48h solo por agua. Eso no es progreso ni retroceso, es ruido.

PASO 5 DE 5

La constancia gana, siempre

La rutina "perfecta" que abandonas a las 3 semanas pierde contra la rutina "buena" que mantienes 6 meses. Este es, con diferencia, el punto que más determina el resultado final — más que cualquier detalle de programación.

Diseña para tu vida real, no para tu mejor semana: si sabes que 5 días de entreno es inviable para ti a largo plazo, no empieces con 5 — empieza con 3 y sé constante. Es mejor cumplir el 100% de un plan modesto que el 60% de un plan ambicioso.

Qué hacer cuando fallas un día (porque va a pasar): un entrenamiento o una comida fuera de plan no arruina nada — es una sesión más de un total de cientos a lo largo del año. El problema no es fallar una vez, es usar ese fallo como excusa para abandonar la semana entera. Vuelve al plan en la siguiente ocasión, sin más drama.

Motivación vs. disciplina: la motivación aparece y desaparece — no vas a "sentir ganas" la mayoría de los días, y está bien. Lo que sostiene un plan a largo plazo es la disciplina de pequeños hábitos (dejar la ropa de entreno preparada, tener la comida planificada) más que la fuerza de voluntad pura.

*"Es mejor la rutina buena que mantienes,
que la perfecta que abandonas."*

SIGUIENTE PASO

Y ahora, ¿qué?

Con estos 5 principios ya tienes la base. Lo que no te da esta guía — porque es, literalmente, lo que hacemos en VELA — es la progresión semana a semana diseñada para tu nivel y tu objetivo concreto:

PÉRDIDA DE GRASA · 29€

Rutina Pérdida de Peso

8 semanas · fuerza + cardio inteligente

GANANCIA MUSCULAR · 34€

Rutina Ganancia Muscular

10 semanas · periodización RIR · el más completo del catálogo

NUTRICIÓN · DESDE 33€/MES

VELA Nutrición

Plan personalizado mes a mes, con check-in

Y TAMBIÉN

Running, Pádel y Familia

Ver catálogo completo de programas

¿Lista para dar el siguiente paso?

[VER TODOS LOS PROGRAMAS →](#)

¿No sabes cuál es el tuyo?

[ESCRÍBEME →](#)