

AGM

× PROJECT 170

Guía de bienvenida

AGM Membresía

Tu manual para entrenar como protocolo de longevidad.

Álvaro Gómez Molina · Fisioterapeuta col. nº 10249

AGM × Project 170 · alvarogomezmolina.com/membresia

v1.0 · mayo 2026

Índice

Lo que vas a encontrar en estas páginas. Léelas en orden la primera vez. Después úsalas como referencia cuando tengas dudas.

1	Bienvenido a AGM Membresía
2	Filosofía: longevidad, disfrute, sin lesión
3	La semana AGM completa
4	Estructura de una sesión de fuerza
5	Glosario clínico (RPE · RIR · tempo · ROM)
6	Zona 2 vs HIIT real
7	El mesociclo
8	Cómo organizarte
9	Cómo reportar feedback
10	Seguridad y señales de alarma
11	Contacto y soporte

01 · Bienvenido a AGM Membresía

Soy Álvaro Gómez Molina. Fisioterapeuta colegiado nº 10249. He montado esto para acompañarte a algo que va más allá de "ponerte en forma".

AGM Membresía es un programa de entrenamiento clínico personalizado por mesociclos. Lo construyo paciente a paciente partiendo de la evidencia y de tu situación concreta. No te mando una rutina sacada de internet ni una tabla genérica.

Lo que vas a recibir:

- Un mesociclo personalizado cada 4 semanas con todas tus sesiones detalladas
- Eventos en tu Google Calendar con cada sesión: ejercicios, series, vídeos demo y campo para reportar
- Un email cada domingo con el resumen de la semana siguiente
- Revisión mensual de tu progreso y ajuste del próximo mesociclo
- Comunicación directa conmigo cuando algo se sale del guion

Lo que NO es AGM:

- No es entrenamiento personal presencial — la sesión la haces tú, en tu sitio, a tu ritmo
- No es atención sanitaria, diagnóstico ni tratamiento médico de ninguna patología — si tienes algo agudo, consulta antes a tu médico
- No es competición — el objetivo no es ganar, el objetivo es que tu cuerpo siga funcionando bien dentro de 30 años

02 · Filosofía AGM

Tres principios. Si una decisión del programa no respeta estos tres, se cambia.

1. Longevidad como norte

No buscamos un cuerpo de portada de revista. Buscamos que cuando tengas 70 años puedas levantarte del suelo, jugar con tus nietos, viajar, hacer la compra y subir 4 pisos sin parar. Toda la programación está orientada a eso. Los pilares con más evidencia para longevidad son: **fuerza muscular**, **VO2max**, **masa magra**, **movilidad** y **composición corporal sana**. Atacamos los cinco.

2. Disfrute y adherencia

El mejor programa es el que se hace. El segundo mejor también. Si una sesión te resulta tediosa o frustrante, hay un problema de diseño — no de tu motivación. Por eso variamos modalidades, cambiamos estímulos cada mesociclo y adaptamos a lo que te gusta. Si quieres correr, integramos carrera. Si te gusta nadar, integramos natación. Si odias correr, no corres.

3. Cero lesiones evitables

La lesión te saca de juego durante semanas o meses. Eso destruye más la longevidad que cualquier subida de RM. Por eso priorizamos técnica antes que carga, dosificamos progresiones, programamos bloques anti-lesiones específicos para tu patrón y tenemos una regla clara: **si duele, paramos**.

La regla de oro: si tienes que elegir entre saltarte una semana porque vas justo de tiempo, o forzar y entrenar mal — sáltala. Mejor 3 semanas bien hechas que 4 a medias. Aviso siempre cuando algo se desordena, mejor ajustar antes que forzar.

03 · La semana AGM completa

No solo fuerza. Una semana AGM mezcla tres modalidades porque cada una entrena un sistema fisiológico distinto.

Modalidad	Días/semana	Para qué sirve
Fuerza	2–3	Mantener y ganar masa magra, densidad ósea, capacidad funcional
HIIT real	2	Subir VO2max, mejorar mitocondria, sensibilidad a la insulina
Zona 2 (1 corta + 1 larga)	2	Base aeróbica, salud mitocondrial, recuperación activa

¿Por qué no solo fuerza?

La fuerza por sí sola no construye longevidad. Necesitas un corazón que bombee bien (HIIT eleva tu techo aeróbico), un sistema mitocondrial sano (zona 2 lo construye) y músculos que sostengan el sistema (fuerza). Saltarte una de las tres es como ir al gimnasio solo a hacer pecho.

¿Y si me gusta correr / nadar / pedalear?

Perfecto — lo integramos. Si haces trail, el HIIT puede ser series en cuesta. Si nadas, la zona 2 puede ser piscina larga. Si compites en bici, te diseño bloques específicos según tu VO2max actual y la fecha de tu carrera. Tu mesociclo se adapta a tu deporte, no al revés.

Distribución típica de la semana

Lunes	Fuerza A
Martes	HIIT real
Miércoles	Zona 2 corta (45–60 min)
Jueves	Fuerza B
Viernes	HIIT real (o descanso si fatiga)
Sábado	Zona 2 larga (90–120 min)
Domingo	Descanso o movilidad ligera

Esta es una distribución modelo. Tu mesociclo puede tener otro orden según tu disponibilidad y deporte.

04 · Estructura de una sesión de fuerza

Cada sesión de fuerza tiene SIEMPRE estos 5 bloques en este orden. Son ~60–75 min en total. Si vas justo de tiempo, recortamos el bloque principal manteniendo los demás.

1

Activación inicial

5 min

Que tu sistema detecte que va a entrenar. Cinta caminando con inclinación máxima, elíptica suave, jumping jacks, trote. Subimos pulso y temperatura progresivamente.

2

Calentamiento articular

5 min

Movilidad orientada al patrón del día. Extensiones lumbares, sentadillas al aire, movilidad torácica si es Push, movilidad cadera si es Lower. Recuperamos rangos antes de cargar.

3

Preparación del pilar

5 min

Activación específica del core. Plancha frontal, plancha lateral, dead bug, bird dog. Sencillo, no agotador. Tu centro tiene que estar despierto antes de meter peso.

4

Bloque principal de fuerza

30–40 min

El plato fuerte. Movimientos compuestos primero (sentadilla, peso muerto, press, dominada), accesorios después. Series, repeticiones y cargas las define tu mesociclo.

5

Vuelta a la calma · accesorios anti-lesiones

5–10 min

Ejercicios específicos para prevenir lesiones según tu perfil. Si corres, isquios y glúteo medio. Si vas en bici, cadera y zona lumbar. Si pasas horas sentado, glúteo y core profundo.

¿Y la sesión de HIIT o zona 2? El bloque 1 (activación) y bloque 2 (movilidad) se mantienen. Después va directamente la sesión específica con su estructura propia. Cierra con vuelta a la calma 5 min de movilidad suave.

05 · Glosario clínico

Términos que verás en cada sesión. Léelos una vez y los tendrás interiorizados.

RPE · Rate of Perceived Exertion

Escala subjetiva del 1 al 10 que mide cuánto te ha costado una serie. Es la herramienta más útil para regular cargas — más que % de 1RM, porque tu fuerza varía día a día según sueño, estrés y nutrición.

RPE	Sensación	Reps que te quedaban
10	Fallo absoluto	0 (no podías hacer ni media más)
9	Casi al fallo	1
8	Difícil pero controlado	2
7	Esforzado, técnica buena	3
6	Cómodo con esfuerzo	4
5	Muy cómodo, calentamiento	5+

Si una serie te pide RPE 8, busca dejar 2 reps en la recámara. Si llegas al fallo, te pasaste — no es buena señal, ajustamos para la siguiente.

RIR · Reps in Reserve

Es la otra cara del RPE. RIR = cuántas repeticiones te quedaban antes del fallo. RPE 8 ≈ RIR 2. RPE 9 ≈ RIR 1. La mayor parte del tiempo trabajamos con RIR 2–3 (RPE 7–8). El fallo absoluto se reserva para series específicas.

Tempo · cuánto dura cada fase del movimiento

Notación de 4 dígitos como "3-1-X-1" que indica los segundos de cada fase del movimiento:

Dígito	Fase	Ejemplo en sentadilla
1º	Excéntrica (bajada / fase de "estiramiento")	3 s bajando despacio
2º	Pausa abajo / posición estirada	1 s parando antes de subir
3º	Concéntrica (subida / fase de "acortamiento")	X = explosivo, lo más rápido posible
4º	Pausa arriba / posición de partida	1 s recolocándote antes de la siguiente

Bajadas controladas (3–4 s) generan más adaptación con menos carga. Subidas explosivas reclutan más fibras rápidas. El tempo es una herramienta para variar el estímulo sin cambiar de ejercicio.

05 · Glosario clínico (cont.)

ROM · Range of Motion

El recorrido completo de una articulación durante un ejercicio. Hacer una sentadilla "profunda" (cadera por debajo de rodilla) es ROM completo. Hacer "media sentadilla" es ROM parcial. **La regla AGM:** trabajamos a ROM completo siempre que la articulación lo permita sin dolor. Más ROM = más activación muscular + más mantenimiento de movilidad articular a largo plazo. Beneficio doble.

% 1RM · carga relativa

1RM (One-Rep Max) es el peso máximo que puedes mover una sola vez con técnica correcta. Las cargas se expresan como porcentaje de tu 1RM. 70% del 1RM $\approx$ 8–12 reps. 85% $\approx$ 4–6 reps. 95% $\approx$ 1–2 reps. En AGM no calculamos tu 1RM con tests máximos directos — lo estimamos con submáximos para evitar lesiones.

Volumen de entrenamiento

Series × repeticiones × peso. Es el indicador más relevante para hipertrofia. Más volumen → más estímulo → más adaptación, hasta cierto techo (después estanca o lesiona). Por eso los mesociclos progresan en volumen las primeras semanas y reducen en la última.

Series y repeticiones

Serie es un grupo de repeticiones consecutivas con descanso entre ellas. **Repeticion** es la ejecución completa del movimiento (ej. una sentadilla, bajar y subir = 1 rep). 4×8 = 4 series de 8 reps cada una.

Descanso entre series

Para fuerza pura: 3–5 min. Para hipertrofia: 60–120 s. Para resistencia: 30–60 s. Lo verás indicado en cada serie. Respetar el descanso es tan importante como respetar las cargas — si recortas, la serie siguiente saldrá peor y la calidad técnica baja.

06 · Zona 2 vs HIIT real

Las dos partes "cardio" del programa entrenan dos sistemas distintos. No son intercambiables.

Zona 2

Intensidad sostenida en la que estás cómodo, podrías mantener una conversación con frases completas (no jadeando), y no acumulas lactato. En pulsómetro suele ser ~60–70% de tu FC máxima. En sensación: **esforzado pero conversable**.

Cómo identificarla:

- Test del habla: puedes mantener una conversación con frases completas. Si jadeas o tienes que cortar frases, te pasaste.
- Pulsómetro: 60–70% de tu FC máxima. Aproximadamente: $220 - \text{edad} \times 0,65$.
- Respiración: nasal preferible, cómoda. Si tienes que abrir la boca para respirar, baja un punto.

Por qué importa:

La zona 2 es donde el cuerpo aprende a quemar grasa como combustible y donde se construye la base mitocondrial. Es la pieza menos sexy del programa pero la más importante para longevidad. Si solo hicieras una cosa, sería esta.

HIIT real

Sprints de alta intensidad (esfuerzo casi máximo, RPE 9–10) intercalados con descansos. Sube tu VO2max — el techo aeróbico — de la forma más eficiente posible. Sesión típica: 20–30 min totales con bloques de 30 s a 4 min muy intensos.

Ejemplos de HIIT real:

Norwegian 4x4	4 series de 4 min al 90% FC máx + 3 min activos al 60%
Sprints 30/30	30 s sprint máximo + 30 s caminando × 8–12 rondas
EMOM bici/remo	Cada minuto durante 15 min: 20 s explosivos + 40 s descanso
Tabata	20 s al 100% + 10 s descanso × 8 rondas (4 min totales)

HIIT mal hecho: "voy a la cinta y le meto caña 30 min". Eso no es HIIT, es un cardio moderado largo. El HIIT real son intervalos discretos máximos. Si después de la sesión podías haber durado el doble, no fue un HIIT real.

VO2max

La cantidad máxima de oxígeno que tu cuerpo puede usar por minuto. Es la métrica más correlacionada con longevidad: a mayor VO2max, menor mortalidad por cualquier causa. El HIIT

lo sube. La zona 2 lo apuntala. Si tienes pulsómetro o reloj que estima VO2max, anota tu valor — lo usamos como referencia de progreso.

07 · El mesociclo

La unidad de programación. Cada mesociclo dura 4 semanas y tiene un objetivo concreto. Recibirás uno nuevo cada mes.

¿Por qué 4 semanas?

Es el tiempo mínimo para que el cuerpo se adapte a un estímulo (≈ 3 semanas) más una semana para consolidar y descargar antes del siguiente bloque. Mesociclos de 6+ semanas estancan; de 2 son demasiado cortos para generar cambio. Cuatro es el sweet spot.

Estructura típica

Semana	Fase	Volumen	Intensidad	RPE
1	Acumulación · arranque	Medio	Moderada	6
2	Acumulación · pico	Alto	Moderada	7
3	Intensificación	Medio-bajo	Alta	8
4	Deload · recuperación	Bajo (50%)	Selectiva	5–6

La semana 4 (deload) es la mitad de volumen y suele sentirse "demasiado fácil". Es a propósito. Tu sistema necesita esa bajada para asentar las adaptaciones de las semanas anteriores. NO la saltes ni la sobrecargues.

Cómo se progresa entre mesociclos

Antes de generar tu próximo mesociclo, reviso los reportes de feedback del anterior:

- Si completaste $\geq 90\%$ de las sesiones con RPE medio en zona objetivo → subimos cargas o volumen
- Si hubo molestias o RPE alto sostenido → mantengo cargas y ajusto técnica/volumen
- Si abandonaste $\geq 30\%$ de las sesiones → simplificamos: menos volumen, más adherencia
- Si reportas que vas justo de tiempo → recorto duración manteniendo bloques esenciales

Por eso los reportes de feedback NO son opcionales — son la información con la que diseño tu próximo mes.

08 · Cómo organizarte

Reglas prácticas para hacer que el programa funcione en una vida real con trabajo, familia y mil cosas.

Calendario es tu fuente de verdad

Cada sesión está creada como un evento en tu Google Calendar AGM. Todo está ahí: ejercicios, pesos, vídeos, notas. **No tengas el PDF abierto y el Calendar a la vez** — el Calendar manda. Si el PDF dice 4×8 y el Calendar dice 4×10, hago caso al Calendar (puede haber habido un ajuste posterior).

Si vas justo de tiempo una semana

Prioridades de mayor a menor — completa de arriba abajo según el tiempo que tengas:

- **Primero:** las sesiones de fuerza (son las que más se pierden si las saltas)
- **Segundo:** el HIIT real (corto, alta densidad de beneficio)
- **Tercero:** la zona 2 larga (1–2h, la más fácil de recuperar otro día)
- **Cuarto:** la zona 2 corta

Si te lesionas o duermes mal

No fuerces. Mejor 3 sesiones bien que 5 a medias.

- Lesión aguda con dolor → para, escríbeme antes de la próxima sesión
- 2 noches seguidas durmiendo <6h → baja todas las RPE 1 punto y reduce 1 serie por ejercicio
- Estrés laboral muy alto → cambia HIIT por zona 2 esa semana
- Resfriado o gripe → solo zona 2 muy ligera o descanso completo

Vacaciones / viajes

Avísame cuando sepas las fechas. Te diseño un mini-bloque de mantenimiento adaptado al material que tengas (a veces solo peso corporal y bandas elásticas). Cero culpabilidad por ello — el descanso programado mejora tu siguiente mesociclo.

Constancia > intensidad

Una verdad incómoda: una persona que entrena al 70% durante 3 años bate por goleada a una que entrena al 100% durante 6 meses y abandona. La constancia es el factor 1 en longevidad. Si una semana entrenas menos de lo planeado, no compenses la siguiente subiendo cargas — sigue el plan, vuelve al ritmo, sigue.

09 · Cómo reportar feedback

Tus reportes son lo que me permite ajustar tu próximo mesociclo. Tardas 30 segundos por sesión.

Qué reportar

Al final de cada sesión, edita el evento de Calendar correspondiente y rellena el campo de feedback que verás al final de la descripción:

■ Hecho / ■ No hecho	Si completaste, parcial, o saltada
■ RPE general (1–10)	Cómo de exigente fue la sesión en conjunto
■ Observaciones	Cualquier cosa relevante: dolor, fatiga, tiempo justo, energía baja/alta

Cuándo escribirme directamente (al email)

- Dolor agudo durante o después de un ejercicio (no molestia, dolor real)
- Lesión o sospecha de lesión
- Una semana imposible: sabes que no vas a poder hacer nada
- Cambia tu disponibilidad (más / menos días, distintas horas)
- Empiezas o terminas una competición
- Dudas técnicas sobre un ejercicio que el vídeo no resuelve

Qué NO necesitas reportar

- Sensaciones leves: ligera fatiga, agujetas normales, "me costó más de lo esperado"
- Variaciones de carga del $\pm 5\%$ que aplicas porque el material del gym no coincide
- Que un día has cambiado el orden de los ejercicios por necesidad
- Cualquier cosa que ya esté reflejada en el feedback de Calendar — no hace falta repetirla por email

Confianza en el sistema. Reporta lo importante, no lo irrelevante. Lo importante son las desviaciones grandes; el resto el sistema lo absorbe.

10 · Seguridad y señales de alarma

Esta sección es la más importante de la guía. Léela con atención.

Molestia vs dolor

Molestia: incomodidad ligera, tirantez, "saber que has trabajado". Suele desaparecer al moverse, calentar, o en horas. **Es normal y esperable.**

Dolor: sensación aguda, punzante, que aumenta con la actividad o no cede con descanso. Puede ir acompañada de inflamación, calor local, pérdida de fuerza o limitación de movimiento. **Es un aviso, no se ignora.**

La regla AGM en una frase: **si duele, paras**. La sesión la terminas otro día.

Señales de alarma cardio · para inmediatamente y consulta médico/urgencias

- Dolor opresivo en el pecho, sensación de "estar pisado por un elefante"
- Dolor que irradia a brazo izquierdo, mandíbula o espalda
- Náusea, sudoración fría sin esfuerzo proporcional, mareo intenso
- Disnea (falta de aire) desproporcionada a la intensidad
- Palpitaciones irregulares persistentes
- Pérdida de conciencia o sensación de desmayo inminente

Señales de alarma neurológicas · consulta médica urgente

- Pérdida brusca de fuerza en una extremidad
- Hormigueo o adormecimiento que no cede
- Pérdida de visión, vista borrosa súbita, cefalea explosiva
- Dificultad para articular palabras
- Pérdida de equilibrio que no se justifica por la fatiga

Señales articulares · escríbeme en 24h

- ▲ Crujidos o "clicks" articulares con dolor (no los indoloros)
- ▲ Inflamación visible que aparece tras una sesión
- ▲ Limitación de movimiento que persiste >48h
- ▲ Dolor lumbar que irradia a glúteo o pierna
- ▲ Dolor que aumenta progresivamente sesión tras sesión en el mismo punto

Si en algún momento dudas, parar es siempre la decisión correcta. Mejor una sesión saltada que una lesión que te aparta 3 meses. La longevidad se construye con años de constancia, no con días de heroicidad.

11 · Contacto y soporte

Cómo encontrarme y qué esperar de los tiempos de respuesta.

Email principal · todo lo importante

info@alvarogomezmolina.com

Respondo en menos de 24h en días laborables. Es el canal preferido para cualquier ajuste, duda clínica, cambio de planificación.

WhatsApp · plan Performance y Elite

Para los planes Performance y Longevity Elite tienes acceso directo por WhatsApp para ajustes rápidos. Te paso el contacto al aprobar tu primer mesociclo. Tiempo de respuesta: <24h en horario laboral. Por respeto mutuo: NO uses WhatsApp para urgencias médicas (ahí están las urgencias hospitalarias) ni fuera de horario laboral salvo emergencia.

Videollamada quincenal · plan Longevity Elite

Para el plan Elite agendamos videollamada de 30 min cada 2 semanas. Te mando link de Google Meet con cita en tu Calendar. La usamos para revisar progreso, resolver dudas a fondo y ajustar el siguiente mesociclo conjuntamente.

Cancelación y permanencia

AGM Membresía es una suscripción mensual. **Permanencia mínima 3 meses** (3 mesociclos) — es lo que necesitamos para que el trabajo tenga sentido. Tras los 3 primeros meses puedes cancelar cuando quieras desde tu portal de Stripe; el cargo del mes en curso no se reembolsa pero no hay más cargos en adelante.

La **garantía de encaje** sigue activa los primeros 7 días: si tras revisar tu ficha veo que el programa no es lo que necesitas, te devuelvo el 100% sin preguntas.

Disclaimer legal

AGM Membresía es un servicio de asesoría en entrenamiento y estilo de vida. No constituye atención sanitaria, diagnóstico ni tratamiento médico de ninguna patología. Ante cualquier patología aguda, síntoma de alarma, lesión grave o duda médica, consulta con tu médico, urgencias hospitalarias o fisioterapeuta presencial. La información de esta guía es educativa y no sustituye criterio clínico individualizado. Cada paciente debe valorar la idoneidad de los ejercicios para su situación particular y, ante cualquier duda, consultar antes de ejecutar.

A muerte con esto.

Álvaro Gómez Molina · Fisioterapeuta col. nº 10249

AGM × Project 170 · v1.0 · mayo 2026