

DATA

Fuerza + datos: por qué registro todo

Series, pesos, RPE — cómo uso mis propios datos de entrenamiento para tomar mejores decisiones

"Fuerza + datos = progreso real" no es solo una frase para la bio. Es literalmente cómo entreno: cada serie que hago queda registrada, y esos números son los que deciden qué hago la próxima semana, no cómo me siento ese día.

Qué registro en cada sesión

- Peso y repeticiones de cada serie de cada ejercicio
- RPE (esfuerzo percibido) — qué tan cerca estuve del fallo
- Tiempo de descanso entre series
- Cómo me sentí comparado con la sesión anterior del mismo ejercicio

Por qué esto cambia las decisiones

Sin datos, es fácil engañarte: pensar que estás progresando porque "se sintió bien", cuando en realidad levantaste el mismo peso que hace tres semanas. Con el registro, la decisión de subir carga, mantenerla o bajar el volumen deja de ser una sensación y pasa a ser una conclusión.

Un ejemplo concreto

Si en sentadilla vengo completando todas las series al RPE 7-8 durante dos semanas seguidas, sé que es momento de subir carga. Si el RPE empieza a subir a 9-10 con el mismo peso, es señal de que necesito una semana de descarga antes de seguir progresando.

Herramienta

Estoy construyendo mi propia app para llevar este registro (rutinas, series, métricas corporales y nutrición en un solo lugar) — apenas tenga una versión para compartir, la publico acá.
