Informe de progreso

Sarah Klein

Entrenador Igor C. · 01.09.2026 al 20.10.2026

Sesiones	Series	Kilos levantados	Ejercicios
15	186	42'310	12
2.1 por semana	26 por semana	2'821 kg por sesión	distintos

Días de entrenamiento

15 sesiones · 50 días



Mayores logros

Cambio 1RM est.

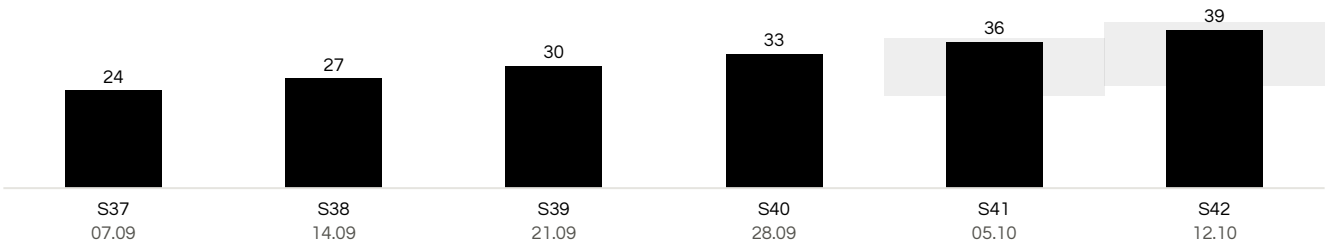
+66.7%	Dominadas	6 reps → 10 reps
+15.6%	Sentadilla trasera	80 kg × 5 → 92.5 kg × 5
+11.8%	Press de banca	61.2 kg × 5 → 68.4 kg × 5

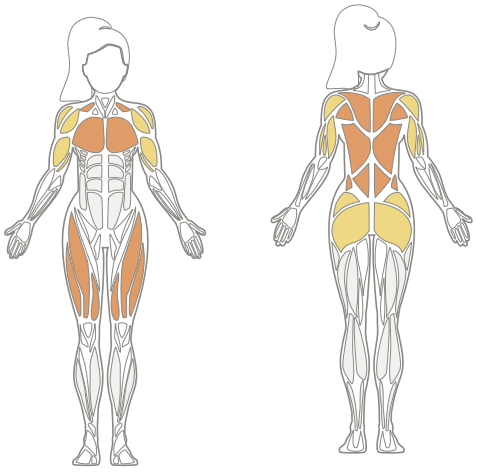
Series por músculo

Series de trabajo de cada semana completa (lunes a domingo). Una serie cuenta 1 para el músculo principal y media para cada músculo auxiliar.

Todos los músculos, cada semana

De 24 a 39 series por semana





Más aumentó

Pecho, de 9 a 12 series por semana

Más trabajado

Pecho, 10.5 series por semana

Menos trabajado

Hombros, 5.5 series por semana

0 — 20+ series por semana

Media por semana · S37 a S42

Series de cada semana

Músculo	S37 07.09	S38 14.09	S39 21.09	S40 28.09	S41 05.10	S42 12.10	Media	Últ. semana
Pecho	8	9	10	11	12	13	10.5	13
Hombros	4	4.5	5	5.5	6	6.5	5.5	6.5
Tríceps	4	4.5	5	5.5	6	6.5	5.5	6.5
Espalda	8	9	10	11	12	13	10.5	13
Bíceps	4	4.5	5	5.5	6	6.5	5.5	6.5
Cuádriceps	8	9	10	11	12	13	10.5	13
Isquiotibiales							0	0
Glúteos	4	4.5	5	5.5	6	6.5	5.5	6.5
Gemelos							0	0
Abdomen							0	0

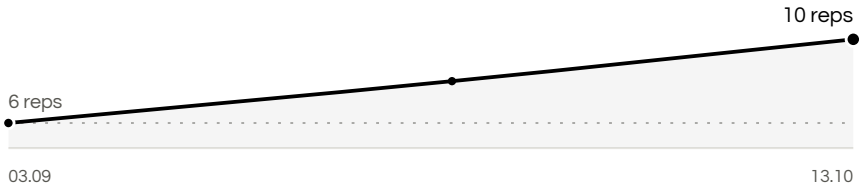
Progresión de fuerza

Mejor serie de cada día de entrenamiento. Del mayor cambio al menor.

Dominadas

+66.7%

10 reps



Sentadilla trasera

+15.6%

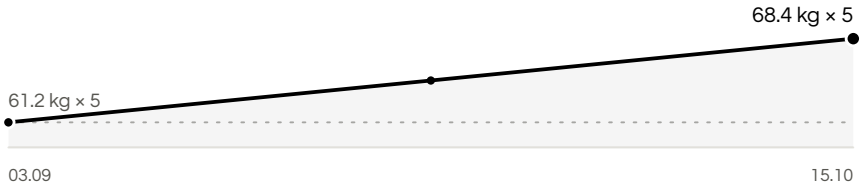
92.5 kg × 5



Press de banca

+11.8%

1RM est.: 68.4 kg



Formularios

Sueño

+33.3%

8 / 10

