



ELITE PEAK PERFORMANCE SYSTEM

ENTRENA CON UN SISTEMA.
NO CON UNA RUTINA.

GUÍA OFICIAL DEL SISTEMA
BY ELITE PEAK NUTRITION

TRAIN SMARTER.
PROGRESS FURTHER.



¿Qué es Elite Peak Performance System?

Es un sistema de decisiones para entrenar, no una rutina.

Una rutina te dice qué hacer. Un sistema te dice qué hacer hoy, con el cuerpo y el descanso que traes hoy.

Elite Peak Performance System combina cinco elementos que normalmente se usan por separado —readiness diario, RIR, autorregulación, sobrecarga progresiva y registro del rendimiento— y los conecta con reglas claras. El resultado es un método que ajusta cada sesión a tu estado real, sin improvisar. Todo vive en un solo archivo: registras, y el sistema calcula la progresión de la semana siguiente por ti.

Está construido para personas con experiencia en fuerza que ya entendieron lo básico y quieren dejar de adivinar.



Si alguna vez entrenaste una sesión completa con cuatro horas de sueño porque “tocaba”, ya conoces el problema que este sistema resuelve.

¿Para quién fue creado?

Este sistema no es para todos. Decirlo con claridad es parte del producto.

ES PARA TI SI...	NO ES PARA TI SI...
Tienes al menos 6–12 meses de entrenamiento de fuerza estructurado.	Estás empezando y todavía aprendes los patrones básicos.
Sabes ejecutar los ejercicios principales con técnica estable.	Buscas un plan que no requiera registrar nada.
Estás dispuesto a registrar carga, repeticiones y esfuerzo.	Quieres resultados en dos semanas.
Te interesa entender por qué haces lo que haces.	Necesitas rehabilitación de una lesión activa.
Quieres progresar de forma sostenida, no en ciclos de arranque y abandono.	Prefieres que alguien decida todo por ti sin explicación.

Requisito real: disposición a registrar. El sistema toma decisiones con tus datos. Sin datos, no hay sistema.

¿Cómo funciona?

Cuatro entradas de información. Tres decisiones. Todos los días.

ENTRADAS	DECISIONES
Readiness — tu estado de disposición al llegar a la sesión	Qué carga usar hoy
RIR — el esfuerzo real de cada serie ejecutada	Cuánto volumen hacer esta semana
Rendimiento — carga, repeticiones y velocidad percibida	Cuándo descargar
Fatiga acumulada — señales de que el volumen dejó de ser productivo	

El circuito, en una frase

Contestas el readiness antes de entrenar → obtienes una puntuación de 0 a 100 y un estado → la puntuación define el ajuste de la sesión → ejecutas y registras peso, reps y RIR de cada serie → el sistema devuelve la recomendación y la carga sugerida para la próxima semana.

La regla que gobierna todo: el sistema nunca sube la carga solo porque alcanzaste las repeticiones. Para autorizar una subida exige las cuatro condiciones a la vez —tope de repeticiones, RIR igual o mayor al objetivo, series completas y readiness suficiente—. Si falta una, indica mantener o bajar.

Tiempo total de registro: menos de 4 minutos al día.

Los cuatro pilares

Los conceptos que sostienen cada decisión del sistema.

01

Readiness

Tu capacidad real de rendir y tolerar estímulo hoy. Se mide en menos de un minuto con 11 preguntas —sueño, horas de descanso, fatiga, dolor muscular, estrés, motivación, energía, ánimo, molestias articulares, rendimiento previo y alimentación— más tres factores críticos. Devuelve una puntuación de 0 a 100, un estado y el ajuste del día.

02

RIR

Repeticiones en reserva: cuántas repeticiones te quedaban al terminar la serie. Es la unidad de esfuerzo del sistema, y es más honesta que un porcentaje de 1RM, porque tu 1RM cambia con el sueño, el estrés y la fatiga.

03

Autorregulación

Ajustar carga, volumen o selección de ejercicios durante la sesión, con reglas. No es entrenar “como te sientas”: es responder a datos observados en lugar de ejecutar cifras decididas semanas antes.

04

Sobrecarga progresiva

El motor de la adaptación. El sistema la aplica por seis vías —repeticiones, carga, series, proximidad al fallo, densidad y calidad de ejecución— y no solo sumando peso.

¿Qué lo hace diferente de una rutina tradicional?

Una rutina se escribe antes. Un sistema decide durante.

	RUTINA TRADICIONAL	ELITE PEAK PERFORMANCE SYSTEM
Carga del día	Definida semanas antes	Ajustada según tu readiness
Intensidad	% de 1RM estimado	RIR objetivo verificado en la serie
Progresión	Lineal por calendario	Condicional a tu rendimiento registrado
Volumen	Igual para todos	Individualizado entre umbrales
Descarga	En fecha programada	Semana 4 programada, más descarga anticipada si aparecen los indicadores
Si tienes mal día	Fallas el programa	El programa se adapta
Requiere de ti	Ejecución	Ejecución y registro

La última fila es deliberada: el sistema te pide registrar. Es el único costo real, y es lo que hace posible todo lo demás.

¿Qué incluye?

Todo lo que recibes al adquirir el sistema.

Libro de trabajo del sistema (Excel)

Guía de uso paso a paso, calendario semanal, protocolo de calentamiento y las reglas de decisión del sistema explicadas dentro del propio archivo.

Programa de 4 mesociclos

MES 1 Intro · MES 2 Acumulación · MES 3 Intensificación · MES 4 Pico. Split de 5 días con semana 4 de descarga. Al terminar, el ciclo reinicia con más carga.

Registro por serie con recomendación automática

Anotas peso, reps y RIR de cada serie y el archivo devuelve la recomendación de la próxima semana con la carga exacta sugerida: sube, mantén, baja o alerta.

Calculadora de readiness

Cuestionario de 11 preguntas ponderadas más tres factores críticos, que devuelve puntuación de 0 a 100, estado y el ajuste del día.

Sustituciones integradas por ejercicio

Cada ejercicio del programa trae dos alternativas y una nota de ejecución técnica, en la misma fila.

Panel de seguimiento y gráficas

Historial acumulado de los cuatro meses, resumen de adherencia y alertas, y gráfica de progresión de carga por ejercicio.

Formato de entrega: archivo Excel (compatible con Google Sheets). Acceso inmediato después de la compra.

¿Qué NO incluye?

Delimitar el alcance también es respeto por tu dinero.

No es un plan de alimentación individualizado

El sistema no calcula tus calorías ni tus macronutrientes.

No es seguimiento personalizado

El archivo incluye un panel de seguimiento que resume tus datos, pero nadie los revisa por ti: no hay ajustes individuales ni comunicación directa con un entrenador.

No es un protocolo de rehabilitación

Si tienes una lesión activa o dolor persistente, necesitas valoración clínica presencial.

No es asesoría en suplementación o farmacología

Queda fuera del alcance de este producto.

No es un programa para principiantes absolutos

Requiere experiencia previa y técnica estable.

No incluye devoluciones ni reembolso

Es un archivo digital de descarga inmediata: al entregarse queda en tu poder de forma íntegra y permanente, por lo que la compra no admite devolución. Si el archivo llegara dañado o incompleto, lo reponemos sin costo.

No sustituye la valoración médica

Consulta a un profesional de la salud antes de iniciar cualquier programa de ejercicio.

Si buscas acompañamiento individual, la asesoría personalizada de Elite Peak Nutrition es un servicio separado.

¿Qué beneficios obtendrás?

Lo que cambia en tu entrenamiento, sin promesas irreales.

Menos semanas perdidas

Los días malos dejan de ser sesiones forzadas o sesiones canceladas. Pasan a ser sesiones ajustadas.

Decisiones sin duda

Cada situación —día bajo, estancamiento, dolor, fatiga acumulada— tiene una regla que te dice qué hacer.

Progresión verificable

Avanzas cuando cumples un criterio medible, no cuando el calendario lo indica.

Fatiga bajo control

El volumen se mantiene dentro de tus umbrales productivos, con una semana de descarga cada cuatro y adelanto de esa descarga si aparecen las señales.

Criterio propio

Al cabo de unas semanas entiendes por qué el sistema decide lo que decide, y puedes aplicarlo a cualquier programa.



Lo que este sistema no promete: resultados más rápidos. Promete que menos semanas se pierdan por decisiones tomadas con la información equivocada. En un horizonte de años, eso es la diferencia completa.

Preguntas frecuentes

¿Sirve si soy principiante?

El sistema está diseñado para intermedios y avanzados. Un principiante progresa bien con carga lineal y necesita primero desarrollar precisión en la percepción del esfuerzo. Recomendación: 6–12 meses de entrenamiento estructurado antes de implementarlo.

¿Y si no puedo registrar todos los días?

El registro mínimo viable es carga, repeticiones y RIR de los ejercicios principales. Sin eso, el sistema no funciona. El cuestionario de readiness se contesta en menos de un minuto.

¿Qué necesito para usarlo?

Excel o Google Sheets. Funciona en computadora y en el celular con la app de hojas de cálculo; para registrar en el gimnasio basta el teléfono. No requiere suscripciones ni software adicional.

¿Necesito un reloj o dispositivo de medición?

No. Los indicadores del cuestionario son subjetivos y están validados como método de monitoreo de carga. Si usas un dispositivo, sus datos complementan pero no sustituyen tu registro.

¿Y si no puedo entrenar cinco días a la semana?

El programa está construido sobre un split de cinco sesiones. Puedes distribuirlas en más días de los que ocupa una semana y conservar el orden; lo que no conviene es recortar sesiones ni juntar las dos de pierna en días seguidos.

¿Puedo usarlo en déficit calórico?

Sí, y es donde más valor aporta. En déficit el readiness cae con más frecuencia y la recuperación se reduce: espera más días ámbar y trabaja en el extremo bajo de tus rangos de volumen.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cuánto tardo en ver resultados?

La adaptación de hipertrofia se mide en meses, no en semanas. Lo que sí notarás en 2–3 semanas es mayor consistencia y menos sesiones perdidas.

¿Qué hago si mi readiness siempre da bajo?

Es un diagnóstico, no un problema de entrenamiento. Revisa sueño, ingesta energética y estrés antes de modificar el programa.

¿Funciona en cualquier gimnasio?

Sí. Cada ejercicio del programa trae dos alternativas por patrón de movimiento en su propia fila, para que puedas sustituir según el equipo disponible.

¿Puedo usarlo con mi rutina actual?

Sí. Readiness, RIR y las reglas de progresión son una capa de decisión que puede aplicarse sobre cualquier programa sensato. El programa de cuatro mesociclos incluido es una opción, no un requisito.

¿Cuánto dura el programa y qué pasa cuando lo termino?

Cuatro mesociclos de cuatro semanas: unos cuatro meses de trabajo. Al completar el último, el ciclo reinicia desde el primer mes con las cargas que alcanzaste, de modo que el archivo sigue siendo válido en el siguiente macrociclo.

¿Está basado en evidencia?

Sí. Las reglas de decisión están construidas sobre la literatura de entrenamiento de fuerza en cuatro frentes: RIR y percepción del esfuerzo, proximidad al fallo, dosis-respuesta de volumen y monitoreo subjetivo de la carga. Cada criterio de progresión —cuándo subir, cuándo mantener, cuándo descargar— responde a ese marco, no a una preferencia personal.

¿Y si no es para mí?

La sección 7 de esta guía existe justamente para que puedas decidirlo antes de pagar. Por ser un producto digital de descarga inmediata, el derecho de devolución se agota al momento de la entrega: revisa el perfil y el alcance antes de comprar. Si no cumples el perfil hoy, es mejor esperar.

Cierre y bienvenida

Tres ideas para quedarte, y una para empezar.

01

Mide antes de decidir.

Once preguntas, menos de un minuto, una puntuación de 0 a 100. Esa puntuación determina la sesión.

02

Registra el esfuerzo real.

El RIR honesto es la única entrada que el sistema no puede corregir por ti.

03

Progresas por condición, no por calendario.

Cuando cumples el criterio, avanzas. Cuando no, mantienes. Cuando aparecen las señales, descargas.

Esteban Esparza Ballin

Nutrición Deportiva y Coaching de Transformación Física · Elite Peak Nutrition

¿AÚN NO TIENES EL SISTEMA?

Oferta de lanzamiento

Durante esta etapa de venta directa, **Elite Peak Performance System** está disponible por **\$999 MXN**.

Esta es la mejor oportunidad para acceder al sistema al precio de lanzamiento. El libro de trabajo completo: cuatro mesociclos, calculadora de readiness, registro con recomendación automática y panel de seguimiento. Acceso inmediato después de la compra.

Adquiérelo en www.elitepeaklabs.com