hardfitnesscoach

RECOMP

TRAINING GUIDE

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

2 levels. 3 or 5 days a week. Real muscle.

2 niveles. 3 o 5 días por semana. Músculo real.

Online coaching + custom nutrition

This guide is for general wellness information only and is not medical advice. If you have a medical condition, check with your doctor before changing how you eat or train.

Esta guía es solo información de bienestar general y no es consejo médico. Si tienes una condición médica, consulta con tu doctor antes de cambiar tu alimentación o entrenamiento.

TRAINING GUIDE
GUÍA DE ENTRENAMIENTO

> **Train with purpose / Entrena con propósito:** This is the complete RECOMP training system — 3 sessions a week, about 60 minutes each, in any standard gym. Pair it with high protein and the fat comes off while the muscle stays.
>
> ***Entrena con propósito:*** *Este es el sistema completo de entrenamiento RECOMP — 3 sesiones por semana, unos 60 minutos cada una, en cualquier gym normal. Combínalo con proteína alta y la grasa se va mientras el músculo se queda.*

Food alone won't recomp you. Muscle is built in the gym — food just supplies the material. Pick your level: **Level 1 (3 days a week)** if you're starting out, or **Level 2 (5 days a week)** when you're ready for more volume. Both work in any standard gym.

La comida sola no te va a recomponer. El músculo se construye en el gym — la comida solo da el material. Elige tu nivel: ***Nivel 1 (3 días por semana)*** *si estás empezando, o* ***Nivel 2 (5 días por semana)*** *cuando estés listo para más volumen. Ambos funcionan en cualquier gym normal.*

The 2 rules / *Las 2 reglas:*

1. **Lift with good form.** If you don't know an exercise, ask a trainer at your gym or watch one short video. Never sacrifice form for heavier weight.

Levanta con buena técnica. Si no conoces un ejercicio, pregúntale a un entrenador de tu gym o mira un video corto. Nunca sacrifiques la técnica por más peso.

2. **Add a little weight over time.** That's how muscle grows. The progression rule below does the thinking for you.

Agrega un poco de peso con el tiempo. Así crece el músculo. La regla de progresión de abajo piensa por ti.

LEVEL 1 — 3 days a week
NIVEL 1 — 3 días por semana

Alternate Workout A and Workout B: Week 1 = A, B, A · Week 2 = B, A, B. Rest at least one day between sessions (Mon/Wed/Fri works great). About 60 minutes each.

Alterna Entreno A y Entreno B: Semana 1 = A, B, A · Semana 2 = B, A, B. Descansa al menos un día entre sesiones (lun/mié/vie funciona perfecto). Unos 60 minutos cada uno.

WORKOUT A / *ENTRENO A*

Exercise Ejercicio	**Sets x Reps** Series x Reps	**Rest** Descanso
Squat (barbell or goblet) *Sentadilla (barra o mancuerna)*	3 x 8	2 min
Bench Press (barbell or dumbbell) *Press de banca (barra o mancuernas)*	3 x 8	2 min
Bent-Over Row (barbell or dumbbell) *Remo inclinado (barra o mancuernas)*	3 x 10	90 sec *90 seg*

hardfitnesscoach.com · WhatsApp +1 (508) 496-0999 · Instagram @hardfitnesscoach

Exercise Ejercicio	Sets x Reps Series x Reps	Rest Descanso
Plank *Plancha*	3 x 30–45 sec *seg*	60 sec *60 seg*

WORKOUT B / ***ENTRENO B***

Exercise Ejercicio	Sets x Reps Series x Reps	Rest Descanso
Deadlift (barbell or dumbbell) *Peso muerto (barra o mancuernas)*	3 x 6	2 min
Overhead Press (dumbbell or barbell) *Press militar (mancuernas o barra)*	3 x 8	2 min
Lat Pulldown or Assisted Pull-Up *Jalón al pecho o dominadas asistidas*	3 x 8–10	90 sec *90 seg*
Hanging Knee Raises or Crunches *Rodillas al pecho colgado o abdominales*	3 x 12	60 sec *60 seg*

LEVEL 2 — 5 days a week

NIVEL 2 — 5 días por semana

Goal / Objetivo: Build or keep muscle and get stronger while losing body fat. Training builds the muscle; your nutrition must create a gradual fat loss so the definition shows. This 5-day split is a practical way to organize the work — it hasn't been shown to beat full-body training when weekly volume is equal.

Meta: Ganar o conservar músculo y aumentar fuerza mientras reduces grasa corporal. El entrenamiento construye el músculo; tu alimentación debe generar una pérdida gradual de grasa para que se note la definición. Esta división de 5 días es una forma práctica de organizar el trabajo — no se ha demostrado que sea superior a cuerpo completo si el volumen semanal es equivalente.

Day Día	Training Entrenamiento	Focus Enfoque
Monday *Lunes*	Chest & Back *Pecho y espalda*	Main work, challenging loads *Trabajo principal, cargas retadoras*
Tuesday *Martes*	Legs *Piernas*	Quads, hamstrings & glutes *Cuádriceps, femorales y glúteos*
Wednesday *Miércoles*	Shoulders & Arms *Hombros y brazos*	Direct, controlled work *Trabajo directo y controlado*
Thursday *Jueves*	Chest & Back *Pecho y espalda*	Second stimulus, different exercises or reps *Segundo estímulo, otros ejercicios o repeticiones*
Friday *Viernes*	Legs *Piernas*	Second stimulus, some different movements *Segundo estímulo, variando movimientos*

hardfitnesscoach.com · WhatsApp +1 (508) 496-0999 · Instagram @hardfitnesscoach

Day Día	Training Entrenamiento	Focus Enfoque
Sat–Sun *Sáb–Dom*	Rest or light activity *Descanso o actividad suave*	Recovery *Recuperación*

MONDAY — Chest & Back (heavy) / *LUNES — Pecho y espalda (pesado)*

Exercise Ejercicio	Sets x Reps Series x Reps	Rest Descanso
Barbell Bench Press *Press de banca con barra*	4 x 5–8	2–3 min
Barbell Row *Remo con barra*	4 x 6–8	2–3 min
Incline Dumbbell Press *Press inclinado con mancuernas*	3 x 8–10	1–2 min
Lat Pulldown *Jalón al pecho*	3 x 8–10	1–2 min
Dips *Fondos*	2 x 8–12	1–2 min

TUESDAY — Legs / *MARTES — Piernas*

Exercise Ejercicio	Sets x Reps Series x Reps	Rest Descanso
Squat *Sentadilla*	4 x 5–8	2–3 min
Romanian Deadlift *Peso muerto rumano*	3 x 8–10	2 min
Leg Press *Prensa de piernas*	3 x 10–12	1–2 min
Leg Curl *Curl femoral*	3 x 10–12	1–2 min
Hip Thrust *Hip thrust*	3 x 10–12	1–2 min
Standing Calf Raise *Pantorrilla de pie*	3 x 12–15	1 min

WEDNESDAY — Shoulders & Arms / *MIÉRCOLES — Hombros y brazos*

Exercise Ejercicio	Sets x Reps Series x Reps	Rest Descanso
Overhead Press *Press militar*	4 x 6–8	2–3 min
Lateral Raises *Elevaciones laterales*	3 x 12–15	1 min

hardfitnesscoach.com · WhatsApp +1 (508) 496-0999 · Instagram @hardfitnesscoach

Exercise Ejercicio	Sets x Reps Series x Reps	Rest Descanso
Face Pull *Face pull*	2 x 12–15	1 min
Barbell Curl *Curl con barra*	3 x 8–12	1–2 min
Skullcrusher *Press francés*	3 x 8–12	1–2 min
Hammer Curl *Curl martillo*	2 x 10–12	1 min

THURSDAY — Chest & Back (second stimulus) / ***JUEVES — Pecho y espalda (segundo estímulo)***

Exercise Ejercicio	Sets x Reps Series x Reps	Rest Descanso
Dumbbell Bench Press *Press de banca con mancuernas*	3 x 8–12	1–2 min
Pull-Ups *Dominadas*	3 x 6–10	2 min
One-Arm Dumbbell Row *Remo con mancuerna*	3 x 10–12	1–2 min
Cable Fly *Aperturas en polea*	2 x 12–15	1 min

FRIDAY — Legs (second stimulus) / ***VIERNES — Piernas (segundo estímulo)***

Exercise Ejercicio	Sets x Reps Series x Reps	Rest Descanso
Deadlift *Peso muerto*	3 x 5–6	2–3 min
Front Squat *Sentadilla frontal*	3 x 8–10	2 min
Bulgarian Split Squat *Zancada búlgara*	3 x 10–12	1–2 min
Leg Curl *Curl femoral*	2 x 12–15	1 min
Seated Calf Raise *Pantorrilla sentado*	3 x 12–15	1 min
Plank *Plancha*	3 x 45 sec *seg*	1 min

Warm-up (5 minutes, every session) / ***Calentamiento (5 minutos, cada sesión):***

1. 3 minutes easy cardio — bike, treadmill, or rower.

3 minutos de cardio suave — bici, caminadora o remadora.

hardfitnesscoach.com · WhatsApp +1 (508) 496-0999 · Instagram @hardfitnesscoach

2. 2 light warm-up sets of your first exercise before the working weight.

2 series livianas de tu primer ejercicio antes del peso de trabajo.

How to run the program

Cómo ejecutar el programa

*** Volume / Volumen: Start with about 10 weekly sets per muscle group; if you recover well and keep progressing, add gradually. Recent evidence links more weekly volume with more hypertrophy — but there's no need to add sets without limit.**

Volumen: Empieza con unas 10 series semanales por grupo muscular; si te recuperas bien y progresas, aumenta gradualmente. La evidencia reciente relaciona mayor volumen semanal con más hipertrofia — pero no hace falta añadir series sin límite.

* **Reps / Repeticiones:** Use about 5–8 on main lifts for strength and 8–15 on most accessories. You can build muscle across rep ranges as long as the sets are hard enough.

Usa aproximadamente 5–8 en ejercicios principales para fuerza y 8–15 en la mayoría de accesorios. Puedes ganar músculo en distintos rangos si las series son suficientemente exigentes.

* **Effort / Esfuerzo:** Finish most sets feeling you could do 1–3 more reps with good form. You don't need to hit failure every set — evidence doesn't show always going to failure is superior.

Termina la mayoría de las series sintiendo que podrías hacer 1–3 repeticiones más con buena técnica. No necesitas llegar al fallo en cada serie — la evidencia no muestra que hacerlo siempre sea superior.

* **Progression / Progresión:** When you complete the top of the rep range on ALL sets with good form, add a little weight and go back to the bottom of the range. (+5 lb upper body / +10 lb lower body is a great default.)

Cuando completes el extremo alto del rango en TODAS tus series con buena técnica, aumenta un poco el peso y vuelve al extremo bajo. (+5 lb tren superior / +10 lb tren inferior es un gran punto de partida.)

* **Rest / Descanso:** About 2–3 minutes between heavy sets and 1–2 minutes on accessories — or whatever you need to keep good form.

Alrededor de 2–3 minutos entre series pesadas y 1–2 minutos en accesorios — o lo que necesites para conservar buena técnica.

* **Recovery / Recuperación:** Log your weights and reps, sleep enough. Weeks 4, 8 and 12 are deload weeks: cut sets in half, keep weights light (week 12: half + progress photos).

Registra pesos y repeticiones, duerme lo suficiente. Las semanas 4, 8 y 12 son de descarga: corta las series a la mitad, pesos ligeros (semana 12: media descarga + fotos).

The goal isn't to finish exhausted every day — it's to stack weeks of consistent training with solid technique and measurable progress.

La meta no es terminar agotado todos los días: es acumular semanas de entrenamiento consistente, con técnica sólida y progresos medibles.

Weekly volume reference — Level 2 / ***Volumen semanal de referencia — Nivel 2***

hardfitnesscoach.com · WhatsApp +1 (508) 496-0999 · Instagram @hardfitnesscoach

Muscle Músculo	Sets per week Series por semana
Chest *Pecho*	14
Back *Espalda*	13
Shoulders *Hombros*	9
Quads *Cuádriceps*	13
Hamstrings *Femorales*	11
Glutes *Glúteos*	9–11
Calves *Pantorrillas*	6
Biceps *Bíceps*	5 (+ indirect work *+ trabajo indirecto)*
Triceps *Tríceps*	3 (+ indirect work *+ trabajo indirecto)*

Recovery: sleep & steps

Recuperación: sueño y pasos

Training breaks muscle down. Sleep and daily movement rebuild it. Skip this section and you leave half your results on the table.

El entrenamiento rompe el músculo. El sueño y el movimiento diario lo reconstruyen. Si ignoras esta sección, dejas la mitad de tus resultados sobre la mesa.

Sleep: 7–9 hours / *Sueño: 7–9 horas*

1. Same bedtime every night — even weekends. Your body loves routine.

Misma hora de dormir cada noche — incluso fines de semana. A tu cuerpo le encanta la rutina.

2. Dark, cool, quiet room. If you can't make it dark, a $10 sleep mask works.

Cuarto oscuro, fresco y silencioso. Si no puedes oscurecerlo, un antifaz de $10 funciona.

3. No phone 30 minutes before bed. Scrolling kills sleep quality.

Nada de teléfono 30 minutos antes de dormir. El scroll mata la calidad del sueño.

4. Cut caffeine after 2 PM. It stays in your system longer than you think.

Corta la cafeína después de las 2 PM. Dura en tu sistema más de lo que crees.

Steps: 8,000–10,000 per day / *Pasos: 8,000–10,000 al día*

Walking burns fat without tiring you for the gym. Three easy ways to hit it:

Caminar quema grasa sin cansarte para el gym. Tres formas fáciles de lograrlo:

1. A 10-minute walk after each meal (that's already ~3,000 steps).

Una caminata de 10 minutos después de cada comida (eso ya son ~3,000 pasos).

2. Park far, take stairs, pace on phone calls.

Estaciona lejos, usa escaleras, camina mientras hablas por teléfono.

3. Track it on your phone — what gets measured gets done.

Mídelo en tu teléfono — lo que se mide, se logra.

> **Want a program built 100% for YOUR body, schedule, and injuries?** That's what my online coaching does — custom training + nutrition + weekly check-ins. Plans: hardfitnesscoach.com — WhatsApp +1 (508) 496-0999.
>
> ***¿Quieres un programa 100% para TU cuerpo, tu horario y tus lesiones?*** *Eso es lo que hace mi coaching online — entrenamiento + nutrición + chequeos semanales. Planes: hardfitnesscoach.com — WhatsApp +1 (508) 496-0999.*

> **YOUR PROGRAM INCLUDES**
>
> ***TU PROGRAMA INCLUYE***
>
> Personalized nutrition plan (not a generic diet)
>
> *Plan de nutrición personalizado (no dieta genérica)*
>
> Training guide matched to your level
>
> *Guía de entrenamiento según tu nivel*
>
> Supplement guidance matched to your level
>
> *Orientación de suplementos según tu nivel*
>
> Check-in with adjustments (weekly, biweekly or monthly)
>
> *Check-in con ajustes (semanal, quincenal o mensual)*
>
> Direct WhatsApp support with me
>
> *Soporte directo conmigo por WhatsApp*