



MANUAL DE USUARIO

Tu entrenador de fuerza adaptativo

Planifica, ajusta y registra tus rutinas para progresar con criterio en cada sesión.

www.truelift.es

Índice

1. Bienvenido a TrueLift	4
2. Versión gratuita y versión PRO	4
Qué incluye cada versión	4
Prueba PRO gratis de 28 días.....	5
Comprar la versión PRO	6
3. Primeros pasos: configura tu rutina.....	6
¿Para quién?.....	6
Sistema de progresión.....	6
Días de entrenamiento por semana.....	6
Tu peso corporal	6
4. Configura tu material.....	7
Discos de 1,25 kg.....	7
Discos fraccionales (microcarga).....	7
Salto entre mancuernas	7
Cuenta atrás entre series	7
5. Las cinco pestañas	7
6. Pestaña Rutina	8
Acciones en cada ejercicio	8
Renombrar sesiones (PRO)	8
Biblioteca y plantillas	8
7. Tu día a día: registrar una sesión.....	9
Antes de empezar	9
Anotar la sesión.....	10
Guardar y mensajes	10
Cronómetro de descanso y alarma.....	11
Registrar cardio	11
Historial	11
9. Cómo progresa la app.....	13
10. Funciones opcionales (PRO)	14
Autorregulación (estado diario).....	14

VFC (variabilidad de la frecuencia cardíaca)	15
Estado para entrenar	15
Fase de la dieta	15
11. Modo descarga (deload)	15
12. Pestaña Volumen	16
13. Pestaña Progreso	16
14. Herramientas de apoyo	17
Calculadora de discos	17
Series de calentamiento	17
Cronómetro de descanso	17
15. Compartir tu entrenamiento	17
16. Copia de seguridad	17
17. Recomendaciones según tu nivel	18
Si empiezas	18
Si tienes experiencia	18
18. Preguntas frecuentes	18
19. Sobre el autor	19

1. Bienvenido a TrueLift

TrueLift es una aplicación de entrenamiento de fuerza pensada para que cualquier persona pueda seguir una rutina seria, registrar sus series y **progresar con criterio**, sin necesidad de saber de programación deportiva. Tú entrenas y anotas lo que haces; la app se encarga de decirte cuándo y cuánto subir el peso, cuándo conviene frenar y cómo va tu progreso a lo largo del tiempo.

La idea central es sencilla: el progreso en fuerza no es subir peso a lo loco, sino aplicar **pequeños incrementos sostenibles** en el momento adecuado. TrueLift observa tus registros (peso, repeticiones, RIR, esfuerzo, estado diario...) y traduce todo eso en una recomendación clara para tu próxima sesión. Cuanto mejor registres, mejor te entrena: en la sección 8 verás qué datos usa el motor y por qué importan tanto.

Este manual recorre la app de principio a fin: la configuración inicial, cada pestaña, todas las herramientas, las funciones opcionales y las preguntas más habituales. No necesitas leerlo entero de un tirón; úsalo como referencia cuando tengas dudas sobre cualquier pantalla.

Importante: TrueLift es una herramienta de apoyo a tu entrenamiento, no un sustituto del criterio médico. Si tienes molestias o dudas de salud, consulta con un profesional.

2. Versión gratuita y versión PRO

TrueLift es **gratis** en su parte esencial: puedes configurar tu rutina, registrar tus sesiones, recibir las subidas de peso automáticas y seguir tu progreso sin pagar nada. Algunas funciones avanzadas forman parte de la **versión PRO**, que puedes desbloquear con la modalidad de pago que prefieras: suscripción, pago anual o pago de por vida.

Qué incluye cada versión

Función	Gratis	PRO
Registrar sesiones y progresión automática	✓	✓
Cardio, calculadora de discos y calentamiento	✓	✓
Cronómetro de descanso con alarma	✓	✓
Volumen y frecuencia semanal	✓	✓
Progreso, marcas personales y rendimiento	✓	✓
Compartir entrenamiento e informe mensual	✓	✓
Copias de seguridad	✓	✓
Cambiar un ejercicio por otro	✓	✓

Función	Gratis	PRO
Modo descarga manual (deload)	—	✓
Ajustar series, RIR, reps y descanso	—	✓
Personalizar tu rutina en cuanto a patrones de movimiento, series, rir etc.	—	✓
Renombrar las sesiones de la rutina	—	✓
Crear ejercicios nuevos en la biblioteca	—	✓
Importar una rutina desde plantilla Excel	—	✓
Autorregulación (estado diario)	—	✓
VFC (variabilidad de la frecuencia cardíaca)	—	✓
Fase de la dieta (déficit / superávit)	—	✓
Descarga automática sugerida	—	✓
Indicador Estado para entrenar (0–100)	—	✓
Dolor por zona (frena solo los ejercicios afectados)	—	✓
Carga de cardio integrada en las señales de fatiga	—	✓

En la versión gratuita, la **fase de la dieta** queda fijada en Normocalórica, y la autorregulación y la VFC están desactivadas. Todo lo demás funciona con normalidad.

¿Merece la pena PRO? La versión gratuita te da un motor de progresión completo que decide con lo que haces dentro del gimnasio. La versión PRO le da además ojos fuera de él: tu sueño, tu estrés, tu dolor (y su zona), tu VFC, tu fase de dieta y tu carga de cardio. Con esas señales, el motor no solo decide cuánto subir: decide cuándo apretar, cuándo frenar y cuándo protegerte con una descarga. Si te tomas el entrenamiento en serio, esa diferencia se acumula en meses de progreso. Y puedes comprobarlo gratis durante 28 días.

Prueba PRO gratis de 28 días

Puedes probar **todas las funciones PRO durante 28 días, gratis**, sin introducir ningún dato de pago. Cuando intentes usar una función PRO (o desde la pestaña Autor), verás la pantalla de la versión PRO con el botón **Probar 28 días gratis**. Al pulsarlo se activan de inmediato todas las funciones avanzadas.

- Durante la prueba, la pestaña **Autor** muestra los días que te quedan, y cada vez que abres la app aparece un aviso recordándotelo con los botones **OK** y **Comprar versión PRO**.

- La portada de inicio cambia a la versión PRO mientras la prueba está activa.
- Cuando terminan los 28 días, las funciones PRO se bloquean de nuevo y la app vuelve al modo gratuito. Tu rutina y tu historial **no se pierden**: simplemente dejan de estar disponibles esas opciones avanzadas hasta que adquieras la versión completa.

La prueba es de un solo uso por usuario.

Comprar la versión PRO

Para conseguir las funciones PRO, pulsa **Comprar PRO** en la pantalla de la versión PRO. Todos los pagos se gestionan a través de Google Play, con los métodos habituales de tu cuenta (tarjeta, Google Pay, saldo de operadora, etc.). Puedes elegir entre tres modalidades: **suscripción** (pago recurrente que puedes cancelar cuando quieras), **pago anual** (un año completo de PRO) y **pago de por vida** (un único pago que no caduca). El precio de cada modalidad se muestra en la propia pantalla de compra. Una vez activada, tu compra queda asociada a tu cuenta de Google: si cambias de móvil o reinstalas, pulsa **Restaurar compra** y se reactivará sin volver a pagar.

3. Primeros pasos: configura tu rutina

La primera vez que abres TrueLift llegas a la pantalla **Configura tu rutina**. Aquí defines el punto de partida. Puedes volver a ella en cualquier momento con el icono de ajustes (arriba a la derecha).

¿Para quién?

Elige **Hombre** o **Mujer**. Esto selecciona la plantilla de rutina base más adecuada como punto de partida (puedes personalizarla luego).

Sistema de progresión

Decide cómo quieres progresar:

- **Lineal simple**: repeticiones fijas. Cuando completas todas las series con el número de reps objetivo y el RIR previsto, la app te sube el peso en la siguiente sesión. Es la opción ideal si llevas **menos de dos años** entrenando, porque permite subir con frecuencia.
- **Doble progresión**: trabajas con un **rango** de repeticiones (por ejemplo 8–12). Vas acumulando repeticiones con el mismo peso hasta que completas todas las series en el extremo alto del rango; entonces la app te indica el nuevo peso. Es ideal cuando la progresión lineal se te ha estancado.

Días de entrenamiento por semana

Elige entre **2 y 5 días**. La estructura de la rutina (qué se entrena cada día) se ajusta automáticamente al número de días elegido.

Tu peso corporal

Selecciona tu peso corporal con la rueda. Se usa para los ejercicios de **peso corporal o con lastre** (dominadas, fondos, flexiones), donde el peso que mueves incluye tu propio cuerpo, de modo que las estimaciones de fuerza sean realistas. Mantenlo actualizado: el motor lo usa tanto

para proponerte cargas como para medir tu progreso real en esos ejercicios (también en los asistidos).

Cuando termines, pulsa **Continuar con esta rutina** para entrar en la app.

4. Configura tu material

Para que las subidas de peso que te propone TrueLift sean **realmente cargables** con tu equipo, dedica un momento a indicar de qué discos y mancuernas dispones. Encontrarás todo esto en la pantalla de configuración.

Discos de 1,25 kg

Actívalo si tienes pares de discos de 1,25 kg (se asumen ilimitados). Permite **saltos de carga más finos** en barra: en lugar de subir de 2,5 en 2,5 kg por lado, podrás afinar a 1,25 kg por lado.

Discos fraccionales (microcarga)

Son los discos **más pequeños** que tienes para microcargas (por ejemplo de 0,5, 0,75 o 1 kg). Indica dos cosas:

- **Peso del disco más pequeño:** el valor del disco fraccional que posees.
- **Cuántos por lado:** de 1 a 4, o **ilimitado**. Esto importa porque, si solo tienes un par de discos de 0,5 kg, la app no te propondrá una subida que requiera tres por lado.

Los discos estándar (2,5 / 5 / 10 / 20 kg, y los de 1,25 kg si los activas) se consideran ilimitados.

Salto entre mancuernas

Indica la diferencia de peso entre una mancuerna y la siguiente de tu gimnasio (por ejemplo 2 kg). Se usa para calcular el peso objetivo en los ejercicios con mancuernas, de modo que te proponga un peso que **exista** en tu rack.

Cuenta atrás entre series

Si lo activas, al anotar las repeticiones de una serie se inicia automáticamente el **cronómetro de descanso** hasta la siguiente. Puedes desactivarlo si prefieres controlar tú los descansos.

5. Las cinco pestañas

La barra inferior tiene cinco pestañas. Esta es la visión de conjunto; cada una se detalla más adelante.

- **Rutina:** tu plan de entrenamiento. Aquí ves los días, los ejercicios, las series, las repeticiones, el RIR y el descanso, y puedes personalizarlo.
- **Volumen:** cuántas series efectivas haces por grupo muscular a la semana y con qué frecuencia, con una referencia de colores.
- **Registro:** el corazón de la app. Aquí anotas cada sesión y registras el cardio. Al abrir la app, se sitúa en esta pestaña con la **siguiente sesión** ya preseleccionada.

- **Progreso:** gráficas y marcas. Tonelaje, 1RM estimado, evolución por sesión, marcas personales, rendimiento y el informe mensual.
- **Autor:** información sobre el autor, enlaces y la activación de la versión PRO.

Arriba a la derecha, en cualquier momento, tienes acceso rápido a la **calculadora de discos** (icono de mancuerna) y a **cambiar tu selección** (icono de ajustes).

6. Pestaña Rutina

La pestaña Rutina muestra tu plan organizado por **días/sesiones** (pestañas superiores). Cada ejercicio aparece en una tarjeta con su patrón de movimiento, su grupo muscular y sus parámetros.

Acciones en cada ejercicio

- **Cambiar ejercicio** (gratis): sustituye el ejercicio por otra opción del mismo patrón y grupo. Útil si tu gimnasio no tiene una máquina concreta.
- **Cambiar patrón** (PRO): cambia el patrón de movimiento del hueco (por ejemplo, de empuje horizontal a empuje vertical).
- **Series, RIR, Reps y Descanso** (PRO): ajusta cada parámetro con los botones + / -. En la versión gratuita estos controles muestran la pantalla PRO.
- **Quitar ejercicio** (papelera): elimina el ejercicio de ese día.

Debajo de cada día tienes **Añadir ejercicio** (añade una línea nueva a esa sesión) y **Restaurar rutina original** (deshace todos tus cambios y vuelve a la rutina prefijada).

Renombrar sesiones (PRO)

Cada sesión tiene un botón **Renombrar sesión**. Con PRO puedes cambiar el nombre del día (por ejemplo, llamarlo «Empuje» o «Pierna A»), algo práctico si construyes tu rutina desde el móvil. Al renombrar, el historial de esa sesión se conserva para no perder tu progresión.

Biblioteca y plantillas

- **Nuevo ejercicio en la biblioteca** (PRO): crea un ejercicio propio (con su nombre, patrón y grupo) para usarlo en tus rutinas.
- **Descargar plantilla** (gratis): obtienes una plantilla de Excel para diseñar tu rutina cómodamente desde el ordenador.
- **Exportar tu rutina a Excel** (PRO): descarga tu rutina actual ya volcada en la plantilla de Excel. Así puedes usarla como base, reorganizar ejercicios, series, repeticiones, RIR y descansos con comodidad desde el ordenador y, cuando termines, volver a importarla.
- **Importar** (PRO): carga esa plantilla de Excel ya rellena y la app reconstruye tu rutina a partir de ella. Es el cierre del círculo: exportas tu rutina, la editas con comodidad en Excel y la vuelves a importar para que TrueLift la aplique tal cual.

Rutinas PRO listas para entrenar (PRO)

Si tienes PRO, no hace falta que diseñes tu rutina desde cero: la app puede descargar automáticamente una colección de rutinas PRO ya diseñadas y listas para entrenar. Son planes completos y directos, pensados para cubrir prácticamente cualquier situación: para hombre y para mujer, para distintos números de días de entrenamiento por semana, para quien dispone de mucho equipamiento o de muy poco, y para quien tiene más tiempo por sesión o necesita entrenar en menos rato. La idea es que encuentres una opción que encaje con tu contexto sin trabajo previo: eliges la que mejor se adapta, la cargas y empiezas a registrar. A partir de ahí progresa como cualquier otra rutina, y puedes seguir ajustándola o exportarla a Excel si quieres afinarla.

Top set + back-offs (PRO)

En qué consisten. La top set es tu serie fuerte del día: la primera serie del ejercicio, con el peso más alto y el RIR más bajo, la que marca tu nivel y de la que sale la progresión. Las back-offs (o back sets) son las series que vienen después, con un peso algo menor —el porcentaje de back-off que hayas elegido— para acumular volumen de calidad sin repetir la carga máxima. La idea es exprimir una serie realmente exigente y luego «descargar» un poco para seguir sumando trabajo efectivo con buena técnica. En la práctica: das tu tope en la top set y completas las back-offs con margen.

En el editor de rutina, los ejercicios principales (patrón "grande") muestran un interruptor "Top set + back-offs". Al activarlo aparecen dos ajustes: % de back-off (del 5 al 30 %, en pasos de 5) y RIR back (0-4). La serie 1 es la top set; el resto son back-offs.

En el registro, el campo de peso pasa a llamarse "Kg (top)". Cada back-off tiene su propio campo de kg, autorrellenado como $\text{top} \times (1 - \%)$ y redondeado al peso cargable con tus discos. Si cambias el kg top, los back-offs lo siguen; si editas un back-off a mano, ese campo queda respetado. El RIR objetivo de las back-offs se autorrellena aparte, aplicando también los ajustes por descarga o estado del día.

Progresión y métricas: solo la top set fija la progresión del ejercicio (objetivo de reps, e1RM, estancamiento y récords de "misma barra"). Las back-offs sí cuentan para rendimiento de sesión, fatiga intra-sesión, descarga automática y tonelaje. En las back-offs no se busca progresar por sí mismas: su peso queda fijado en función de la top set (el porcentaje de back-off que hayas elegido) y solo tienes que completar repeticiones hasta alcanzar su RIR objetivo. Aun así, todas las series —la top y las back— se tienen en cuenta para calcular el rendimiento de la sesión.

Excel: la plantilla incluye tres columnas nuevas en cada día: H "Top+Back (sí/no)" con desplegable, I "% back-off" (5-30) y J "RIR back" (0-6), más una nota en Instrucciones. Al exportar, TrueLift las rellena; al importar, las lee. Si están vacías o indican "no", se interpretan como series rectas, de modo que las plantillas antiguas importan sin cambios.

7. Tu día a día: registrar una sesión

La pestaña **Registro** es donde pasarás la mayor parte del tiempo. Al abrir la app aparece ya situada en la **siguiente sesión** que toca (la posterior a la última que guardaste).

Antes de empezar

- Arriba ves la **sesión seleccionada** y la **semana** de esa sesión. Cada tipo de sesión progresa de forma independiente.
- Para cada ejercicio, la app te muestra el **Objetivo** (series × reps · RIR) y, debajo, **La vez anterior** (el peso y las reps que hiciste la última vez), para que tengas una referencia inmediata.
- El **peso sugerido** ya viene autorrellenado y siempre es un peso que **puedes cargar** con tu material configurado.

Anotar la sesión

Para cada serie, escribe las **repeticiones** que has hecho y el **RIR** (repeticiones en reserva: cuántas te quedaban antes del fallo). Indica el **peso** usado (puedes dejar 0 en ejercicios sin carga externa). Una barra de progreso te muestra el **porcentaje del previsto** que llevas, con un margen de referencia.

¿Qué es el RIR? Es una forma sencilla de medir el esfuerzo: un RIR 2 significa que podrías haber hecho 2 repeticiones más antes de fallar. Anotarlo bien es clave para que la progresión sea precisa. Sé honesto: un RIR inflado acaba en subidas que luego no salen. Y si un día no lo apuntas, la app se protege y aplica solo una subida mínima prudente hasta volver a tener esa señal (te lo recordará en el mensaje de sugerencia).

Registra el RIR real de cada serie. No apuntes un mismo valor «de memoria» para toda la tabla: escribe el RIR de cada serie por separado, tal y como fue. La app lee serie a serie, no un promedio a ojo, y cada RIR influye en cómo interpreta tu esfuerzo, en la estimación de tu fuerza y en la subida que te propondrá. En las series rectas la meta es clara: llegar al objetivo de repeticiones en todas y cada una de las series —y, en doble progresión, alcanzar el extremo alto del rango en todas ellas— y anotar el RIR verdadero de cada una. Eso es lo que permite al motor controlar tu progreso con precisión; dos sesiones con las mismas reps pero distinto RIR llevan a decisiones distintas. Un matiz que marca la diferencia: no hagas más repeticiones de las planificadas para «forzar» un RIR más bajo. Si tu objetivo es 3×8-10 a RIR 1 y en la primera serie llegas a 10 pero aún te sobra una (RIR 2), anota 10 reps y RIR 2; no hagas una undécima repetición para dejarlo en RIR 1. Registrar el RIR real —aunque sea más alto del previsto— es exactamente la señal que el motor necesita. Con esto en mente, la regla es sencilla: progresas cuando cumples el objetivo de repeticiones en todas las series y, además, el RIR global es igual o mayor que el objetivo. Eso confirma que el peso ya está controlado y toca subir; si el RIR global queda por debajo del objetivo, aunque hayas llegado a las reps, el motor entiende que aún debes consolidar.

Guardar y mensajes

Al pulsar **Guardar sesión**, TrueLift analiza lo que has hecho y te responde con un mensaje claro:

Antes de guardar puedes valorar el **esfuerzo de la sesión (RPE, de 1 a 10)**. Es opcional y solo cuenta si lo tocas, pero merece la pena: el motor lo usa para afinar la siguiente subida y vigilar tu fatiga acumulada (más detalle en la sección 8).

- Un mensaje de **rendimiento** que valora cómo ha ido la sesión respecto a lo esperado.

- Un aviso de **nuevo récord** si has mejorado tu mejor 1RM estimado en un ejercicio principal (multiarticular).
- Una felicitación por **racha** si encadenas semanas completas de entrenamiento.
- Mensajes **con contexto**: si guardas en un día ámbar o rojo, la app te recuerda que un rendimiento algo menor es esperable; y en semana de descarga te confirma que no está evaluando el rendimiento (es lo previsto, no un error).

Si tienes activado el cronómetro entre series, al anotar cada serie se inicia la **cuenta atrás de descanso**.

Cronómetro de descanso y alarma

El cronómetro cuenta el descanso entre series y **suenan una alarma** al terminar, aunque tengas la pantalla apagada o estés escuchando música (la alarma se mezcla con el audio, no lo corta). La pantalla se mantiene encendida mientras corre la cuenta para que veas el tiempo restante.

Registrar cardio

Con el botón **Registrar cardio** anotas tus sesiones de cardio: eliges un **tipo** (o escribes un nombre propio), la **duración** en minutos y la **intensidad** o esfuerzo (RPE, de 1 a 10). El cardio aparece marcado en tu historial y en el calendario.

El cardio **no es un simple apunte**: con la duración y el esfuerzo, el motor calcula tu carga semanal de cardio y la compara con lo habitual en ti. Una semana claramente más exigente de lo normal cuenta como señal de fatiga y, con la autorregulación (PRO), puede motivar la sugerencia de una descarga. Registra todas tus sesiones de cardio con datos realistas, sobre todo si combinas fuerza y resistencia.

Historial

Bajo el registro tienes tu **historial** de sesiones (lista que se carga de forma eficiente aunque tengas cientos de entradas). Si registraste en tiempo real, cada sesión guarda también su duración. En cada sesión puedes:

- **Compartir**: genera una imagen atractiva del entrenamiento, lista para redes.
- **Editar**: corrige el peso, las reps, el RIR o la fecha de una sesión ya guardada.
- **Eliminar**: borra esa sesión.

También puedes **Exportar a Excel** todo el historial, o **Borrar todo el historial** (con doble confirmación, por seguridad).

8. Tus datos son el motor: qué registrar y por qué

TrueLift no adivina: **aprende de ti**. Cada recomendación que ves en la app —el peso sugerido, el mensaje al guardar, el aviso de descarga— sale de un motor que analiza tus registros y los convierte en decisiones. La consecuencia es directa: **la calidad de lo que la app te recomienda depende de la calidad de lo que tú registras**. Esta sección te cuenta qué señales mira el motor y qué gana tu entrenamiento con cada una.

No entramos en las fórmulas (esa lógica es privada), pero sí en lo que te interesa: qué datos usa el motor, para qué los usa y por qué merece la pena registrarlos bien.

Peso y repeticiones: la base de todo

Cada serie que anotas alimenta la estimación de tu fuerza real (el 1RM estimado). El motor no se queda solo con tu mejor serie: **combina la mejor con el conjunto de la sesión**, para que una serie puntualmente optimista no infle la recomendación. Con esa estimación decide si toca subir, cuánto subir y cuándo conviene consolidar.

En los ejercicios de peso corporal o con lastre (dominadas, fondos, flexiones), el motor calcula tu fuerza con **tu peso corporal más el lastre** —también en los ejercicios asistidos—. Por eso es importante mantener tu peso corporal actualizado en la configuración: si cambia y no lo actualizas, tus estimaciones y tu gráfica de progreso se desvían sin que lo notes.

El RIR: el dato pequeño que más cambia las cosas

El RIR (repeticiones en reserva) le dice al motor a qué distancia del fallo trabajas. Con él, la app afina cada subida: si te sobran repeticiones puede ser algo más ambiciosa; si estás al límite, te protege. Dos consejos:

- **Sé honesto.** Un RIR inflado se traduce en estimaciones de fuerza irreales y en pesos que después no salen. Es preferible quedarse corto que exagerar.
- **No lo dejes en blanco.** Si un día no registras el RIR, la app no se rompe, pero se vuelve prudente: aplicará solo una subida mínima hasta recuperar esa señal. Registrar menos nunca te dará recomendaciones más agresivas; te las dará más conservadoras, por diseño.

El esfuerzo de la sesión (RPE)

Al guardar la sesión puedes valorar su **esfuerzo global de 1 a 10 (RPE)**. Es opcional, y solo cuenta si lo tocas: la app jamás inventa un valor por ti. Si lo registras, el motor lo usa para dos cosas: **modular la siguiente subida** (cumplir el objetivo con soltura no es lo mismo que cumplirlo agonizando) y **vigilar tu carga interna acumulada**, una de las señales que anticipan la fatiga antes de que se note en tus pesos.

El cardio también cuenta

El cardio ya no es un simple apunte en el calendario. Con la duración y el esfuerzo (1–10) que registras, el motor calcula tu **carga semanal de cardio** y la compara con lo que es habitual en ti. Una semana de cardio claramente más exigente de lo normal cuenta como señal de fatiga y, con la autorregulación (PRO), puede llegar a motivar la sugerencia de una descarga. Si combinas fuerza y resistencia, registra todo tu cardio con datos realistas: es la única manera de que la app vea tu entrenamiento completo, y no solo la mitad.

Registra en el momento, no de memoria

Anota cada serie según la haces. El RIR recordado horas después es mucho menos fiable, y la app, además, guarda automáticamente la **duración de tus sesiones** cuando registras en tiempo real (la verás en tu historial). Un registro constante y con el mismo criterio vale más que uno perfecto a ratos: el motor aprende de tus patrones, y los patrones necesitan consistencia.

Cómo se calcula la fatiga

La app no mide tu fatiga con un sensor: la deduce de las señales que ya registras, comparándolas siempre con lo que es habitual en ti, no con un valor absoluto. Pesan sobre todo cuatro cosas: el RIR real de tus series (entrenar sesión tras sesión más cerca del fallo de lo previsto acumula fatiga), tu rendimiento respecto a la referencia (rendir por debajo de lo esperado de forma repetida), el esfuerzo de sesión (RPE) que anotas al guardar y tu carga semanal de cardio. Con la autorregulación PRO se suman, además, tu estado diario (sueño, estrés, molestias, energía) y la VFC. El motor no reacciona a un mal día aislado: observa la tendencia de varias sesiones, de modo que un bajón puntual no te frena, pero una acumulación sostenida sí reduce el ritmo de las subidas y, si es marcada, dispara la sugerencia de descarga. Las back-offs y el tonelaje también alimentan esta lectura de carga interna. Por eso, cuanto más completos y honestos sean tus registros, mejor distingue la app entre «estás fuerte y puedes apretar» y «necesitas recuperar».

Con PRO, el motor ve el doble

Todo lo anterior funciona en la versión gratuita. La versión PRO añade las señales de **fuera del gimnasio**: tu sueño, tu estrés, tus molestias (con su zona), tu energía, tu VFC y tu fase de dieta. Con ellas, el motor no solo decide cuánto subir: decide cuándo apretar, cuándo frenar y cuándo protegerte. Cada dato extra que registras es un ajuste más fino. Puedes comprobarlo gratis durante 28 días.

9. Cómo progresa la app

No necesitas calcular nada: TrueLift decide la carga de tu próxima sesión a partir de tus registros. A grandes rasgos, así funciona desde tu punto de vista:

- Si **cumples el objetivo** (todas las series con las reps y el RIR previstos), la app te propone **subir el peso** la próxima vez. El incremento es pequeño y proporcionado al ejercicio: más en los grandes básicos, menos en los de aislamiento.
- Si te quedas corto, **mantiene el peso** para que consolides antes de volver a subir.
- La subida **no es ciega**: tiene en cuenta cómo fue de verdad tu última sesión. Si cumpliste pero al límite (esfuerzo muy alto o rendimiento justo), la subida será más pequeña; si fuiste claramente sobrado, algo mayor. Cuando la app decide ser prudente, te lo dice en el propio mensaje («Subida moderada...»).
- **Antiestancamiento**: si encadenas varias sesiones sin completar el objetivo con el mismo peso, la app primero te avisa de que el próximo intento es decisivo y, si sigues clavado, te propone un pequeño paso atrás en la carga para coger impulso y volver a subir acumulando repeticiones. Es lo que haría un buen entrenador: quedarse meses en el mismo peso ya no es una opción.
- Si vuelves tras un **parón de varias semanas**, la app no te exige seguir donde lo dejaste: te propone retomar con prudencia y «reaprende» tu nivel real en unas pocas sesiones, sin marcarte sesiones flojas por comparación con tu antiguo yo.

- ¿Temporadas con muchos días «regulares» (con la autorregulación PRO)? El motor **no se congela**: te avisa para que revises sueño y estrés, y mientras tanto sigue progresando con prudencia con la información disponible.
- Tu historial es **estable**: cada sesión queda evaluada con el criterio del día en que la guardaste. Cambiar después de fase de dieta no reescribe tus sesiones pasadas.
- El peso propuesto siempre es **cargable** con tu equipo: en barra sube en saltos del disco más pequeño puesto **a ambos lados**; en máquina, de placa en placa; con mancuernas, según el salto que indicaste.
- Cada **tipo de sesión progresa por separado**, de modo que si un ejercicio aparece en dos días distintos avanza de forma independiente en cada uno.

En **doble progresión**, en lugar de subir peso cada vez, primero acumulas repeticiones dentro del rango; cuando llegas arriba en todas las series, la app te indica el salto de peso y reinicia el rango.

10. Funciones opcionales (PRO)

Estas funciones son opcionales: la app funciona sin ellas. Están pensadas para quien quiere afinar el entrenamiento según su estado y su contexto. Todas forman parte de la versión PRO.

Autorregulación (estado diario)

Te permite registrar cada día **cómo estás** (sueño, estrés, molestias, energía...). Con esa información, la app puede ajustar la sesión a tu disponibilidad real: si arrastras varios días malos, te lo tendrá en cuenta y ajustará el entrenamiento en consecuencia. Incluso si detecta signos de fatiga relevantes, te propondrá una descarga que si aceptas, regulará el entrenamiento en modo descarga durante una o dos semanas. El dolor, además, se registra con su zona (tren inferior, tren superior o general): una molestia de rodilla frenará tu sentadilla, pero no tu press banca. Y si un día no rellenas el estado, la app no asume que estás bien —la ausencia de datos no es una buena señal—: te lo recordará antes de proponerte subidas.

Cómo puntuar sueño y ánimo. Puntúa siempre respecto a tu normalidad, no respecto a un ideal. Si has dormido como duermes habitualmente —aunque tengas la sensación de que «nunca es perfecto»— eso es un 4, no un 3: el 3 queda para noches realmente peores de lo normal y el 5 para un descanso excepcional. Lo mismo vale para el ánimo y la energía: un día corriente, sin nada que destaque para mal, es un 4. Registrar tu día normal como un 4 no es conformarse (conviene seguir buscando dormir y recuperar mejor), pero evita que el motor lea un bajón que en realidad no existe y te frene sin motivo.

Agujetas no es dolor articular. Distingue bien las dos cosas al registrar molestias. Las agujetas son esa sensación difusa en el propio músculo uno o dos días después de entrenar, sobre todo tras ejercicios nuevos o más volumen: son normales, forman parte del proceso y no deben registrarse como dolor. El dolor articular es otra cosa: es punzante o localizado en una articulación (rodilla, hombro, codo, cadera...), suele aparecer durante el movimiento y avisa de que algo no va bien. Ese sí conviene registrarlo, indicando siempre a qué zona afecta —tren inferior, tren superior o ambos—, para que la app proteja solo los ejercicios de esa zona sin frenar

el resto. Si marcas como dolor unas simples agujetas, el motor te frenará de más; si ignoras un dolor articular real, no podrá cuidarte.

VFC (variabilidad de la frecuencia cardíaca)

Dentro de la autorregulación, puedes introducir cada día tu VFC media nocturna (la que te da tu reloj o pulsera). Cuenta como una señal más del estado diario y de tu estado de recuperación sobre el entrenamiento. Opcionalmente puedes fijar una banda manual de referencia (La que te proporcione tu reloj si ya tienes track record); con el tiempo, la app aprende tu banda personal a partir de tus propias mediciones. El motor no mira solo la última noche: también vigila la tendencia de tus últimos días, que suele avisar de la fatiga antes que un mal dato aislado. Es una función para usuarios avanzados: si no mides tu VFC, déjala desactivada.

Estado para entrenar

Cuando usas la autorregulación, la app resume tu disponibilidad en un indicador **Estado para entrenar**, un valor de 0 a 100 con un círculo de color. Tócalo para ver el **desglose** de qué señales (sueño, estrés, VFC, rendimiento reciente, carga acumulada de entrenamiento y cardio...) están sumando o restando.

Fase de la dieta

Indica en qué fase nutricional estás para que la app module la agresividad de la progresión:

- **Déficit:** estás comiendo por debajo de tu mantenimiento (definición). La app es más conservadora con las subidas.
- **Normocalórica:** mantenimiento. Comportamiento equilibrado (es el valor por defecto).
- **Superávit:** comes por encima del mantenimiento (volumen). La app es algo más permisiva con las subidas.

El efecto se va acentuando con las semanas que llevas en la fase seleccionada. **Si no controlas tu alimentación, déjala en Normocalórica:** es la opción neutra y la que evita interpretaciones equivocadas. En la versión gratuita queda fijada en Normocalórica.

11. Modo descarga (deload)

Una **descarga** es una semana suave para recuperar: menos series, RIR más alto, alrededor de un 10 % menos de carga y la progresión en pausa. No es perder progreso, es protegerlo.

- Puedes activarla tú mismo desde la configuración (**Modo descarga**). La app te avisa al cumplir la semana y te deja **suspenderla** o **mantenerla** una semana más; si la mantienes, se desactiva sola al terminar.
- Al desactivar la descarga, la progresión se retoma desde los pesos que tenías **antes** de empezarla, no desde los pesos rebajados de la semana suave.
- Con la autorregulación activada (PRO), la app puede además **sugerirte** una descarga cuando detecta señales de fatiga acumulada, un bajón de rendimiento, muchos días seguidos con mal estado (aunque tus números aún no lo reflejen) o una semana de cardio muy por encima de lo habitual. Cada cierto número de semanas también te invita a valorar

honestamente si tu cuerpo la pide —solo si has entrenado con regularidad suficiente para necesitarla—.

- Durante la descarga, al guardar cada sesión la app te confirma que **no está evaluando tu rendimiento** ni usando esa semana para tus comparativas. Es intencional: la semana suave no ensucia tus estadísticas ni tu progresión.
- Las sugerencias automáticas son **sensatas**: tras terminar una descarga hay un periodo de gracia sin nuevas sugerencias (el pequeño bajón de la vuelta es normal y esperado), y el dolor solo cuenta como motivo si es reciente, no por un episodio ya resuelto.

12. Pestaña Volumen

Esta pestaña te dice si estás entrenando cada grupo muscular con el volumen adecuado. Muestra dos cosas:

- **Series efectivas por semana** por grupo muscular (el grupo primario del ejercicio cuenta $\times 1$ y los secundarios $\times 0,5$), según tu selección actual de ejercicios y series.
- **Frecuencia semanal**: cuántos días entrenas cada grupo.

La referencia de color te orienta de un vistazo: (Ejemplo para hombres, en las mujeres los valores son ligeramente diferentes, pues toleran más volumen)

Series / semana	Significado
4 o menos	Demasiado bajo
5 – 9	Mínimo eficaz / mantenimiento
10 – 20	Zona objetivo (empieza por la parte baja)
21 o más	Muy alto — vigila la recuperación

En frecuencia, entrenar un grupo **dos o más días** por semana suele ser preferible para la mayoría de objetivos.

13. Pestaña Progreso

Aquí ves cómo evolucionas a lo largo del tiempo. Incluye, entre otros:

- **Tonelaje de la última sesión**: el total de kilos movidos (peso $\times$ repeticiones).
- **1RM estimado**: una estimación de tu máximo a una repetición a partir de tu última serie, calculada con una fórmula estándar que tiene en cuenta el RIR y protegida frente a las series de repeticiones muy altas, que son las que más ruido meten.
- **e1RM estimado por sesión**: la evolución de tu mejor 1RM estimado en cada sesión, para ver la tendencia. Imprescindible para saber si estás progresando de verdad.
- **Disponibilidad reciente (PRO)**: un resumen de tus últimos días de estado (verdes, ámbar y rojos).

- **Marcas personales:** tu mejor 1RM estimado por ejercicio. Se listan solo los **ejercicios principales multiarticulares** (sentadillas, peso muerto, presses, dominadas/jalones y remos), que son los que marcan tu fuerza real.
- **VFC por día (PRO):** la evolución de tus mediciones de VFC.
- **Rendimiento:** una gráfica que indica si estás rindiendo por encima o por debajo de tu referencia, mostrando los umbrales.
- **Duración de tus sesiones:** si registras en tiempo real, la app anota sola cuánto duran tus entrenamientos y podrás ver su evolución.

Desde esta pestaña también puedes generar el **Informe mensual:** un resumen en HTML con tus días entrenados, cumplimiento, sesiones, tonelaje, repeticiones y la evolución del e1RM, listo para compartir o guardar.

14. Herramientas de apoyo

Calculadora de discos

Accesible desde el icono de mancuerna (arriba). Introduce el **peso objetivo** y el **peso de la barra** y te dice exactamente **qué discos poner por lado**, usando solo los discos que has configurado como disponibles (incluida la limitación de discos fraccionales). Si el objetivo no se puede formar exactamente, te avisa de cuánto falta.

Serie de calentamiento

En la misma pantalla, introduce tu **1RM** de un ejercicio principal y la app te propone una **rampa de calentamiento** de 5 series (con 3 imprescindibles y 2 opcionales), subiendo el peso progresivamente y bajando las repeticiones, para llegar a tus series efectivas sin acumular fatiga.

Cronómetro de descanso

Ya descrito en la sección de registro: gestiona el descanso entre series con alarma sonora aunque la pantalla esté apagada. Puedes activarlo o desactivarlo en la configuración (**Cuenta atrás entre series**). Ojo! (La app mantiene la pantalla encendida. Si la apagas manualmente el cronómetro continua pero no sonará el aviso hasta que enciendas la pantalla)

15. Compartir tu entrenamiento

TrueLift facilita compartir tu progreso:

- **Compartir sesión:** desde el historial, genera una tarjeta-imagen con la fecha, el tonelaje, las repeticiones totales y el detalle de los ejercicios, con la marca TrueLift y la web.
- **Informe mensual:** desde Progreso, crea un resumen del mes para compartir o archivar.

16. Copia de seguridad

Tus datos viven en tu móvil. Para no perderlos, usa las copias de seguridad (en la configuración):

- **Exportar copia:** guarda toda tu información (rutina, historial y ajustes) en un archivo. Consérvalo en un sitio seguro.
- **Restaurar:** vuelca una copia en otro móvil o tras reinstalar. Reemplaza todos los datos actuales por los de la copia, así que úsalo con cuidado.

17. Recomendaciones según tu nivel

Si empiezas

- Usa **Lineal simple**: más eficiente para empezar.
- Prioriza la **técnica** y anota el RIR con honestidad; es lo que hace que la progresión funcione.
- Configura tu material, registra tus sesiones y deja que la app te guíe.

Si tienes experiencia

- Cuando la progresión lineal se te estanca, cambia a **Doble progresión**.
- Te permitirá progresar de manera más lenta y precisa cuando la simple progresión se agota y subir pesos todas las semanas no es viable.
- Activa la **autorregulación (PRO)** y registra tu estado diario, el esfuerzo de sesión y tu cardio: cuanto más «ve» el motor, más fino ajusta cada decisión.
- Si combinas fuerza y resistencia, registra **todo tu cardio** con duración y esfuerzo realistas: el motor vigilará tu carga total, no solo la de las pesas.

18. Preguntas frecuentes

¿Pierdo mis datos si termina la prueba PRO? No. Tu rutina y tu historial se conservan; solo se bloquean las funciones avanzadas hasta que compres la versión PRO.

¿La versión PRO es una suscripción? Puede serlo o no, tú eliges. Hay tres modalidades: suscripción (pago recurrente), pago anual y pago de por vida (un único pago que no caduca y equivale a tenerla para siempre). Todas se gestionan por Google Play y se restauran en cualquier móvil con tu cuenta de Google.

¿Por qué no me deja cambiar las series o el RIR? Ajustar series, RIR, repeticiones y descanso es una función PRO. Pruébala con los 28 días gratuitos o desbloquéala con la compra.

El peso que me propone no lo puedo montar con mis discos. Revisa tu configuración de material: discos de 1,25, disco fraccional y cuántos tienes, y el salto entre mancuernas. La app solo propone pesos cargables con lo que le indiques.

¿Tengo que usar la VFC y la autorregulación? No. Son opcionales. La progresión funciona sin ellas, pero no tendrá las optimizaciones previstas en la versión PRO.

No controlo mi dieta, ¿qué pongo en la fase? Déjala en **Normocalórica**. Es la opción neutra.

Llevo varias sesiones sin completar el objetivo con el mismo peso, ¿qué va a pasar? La app lo detecta: primero te avisa de que el próximo intento es decisivo y, si sigues sin salir, te

propone un pequeño paso atrás en la carga para romper el estancamiento y volver a subir con impulso. No te quedarás clavado indefinidamente.

He estado unas semanas sin entrenar, ¿retomo donde lo dejé? La app te propondrá retomar con prudencia en lugar de exigirte tu último peso, y en pocas sesiones recalibra tu nivel real. Es normal que las primeras sesiones no aparezcan comparadas con tu histórico: el motor está «recolectando» de nuevo.

¿Por qué esta vez la subida es más pequeña que otras veces? Porque el motor ajusta cada subida a cómo fue realmente tu última sesión: si fue muy exigente (RPE alto o rendimiento justo), si estás en déficit o si no registraste el RIR, sube con prudencia. No es un fallo: es señal de que está haciendo su trabajo.

¿Para qué sirve el esfuerzo de sesión (RPE) al guardar? Es una valoración global de 1 a 10. Si la registras, la app la usa para afinar la siguiente subida y vigilar tu fatiga acumulada. Si no la tocas, simplemente no cuenta: la app nunca se inventa un valor por ti.

Me duele la rodilla, ¿dejará de progresar todo? No. Con la autorregulación (PRO), si indicas la zona del dolor en tu estado diario, la app solo frena los ejercicios afectados: una molestia de rodilla no detiene tu press banca.

¿El cardio afecta a mis pesos? No cambia directamente tus cargas de fuerza, pero sí cuenta como carga de entrenamiento: una semana de cardio muy superior a lo habitual se suma a tus señales de fatiga y, con la autorregulación (PRO), puede motivar que la app te sugiera una descarga.

19. Sobre el autor

TrueLift está creado por **Rubén Soro**. Su enfoque: entrenamiento basado en evidencia, sin atajos ni humo, para que prograses con criterio en cada sesión.

Web del autor: www.rubensoro.es

Web de la app: www.truelift.es

TrueLift — Entrena con criterio.