

Edad .- Todas las Edades
Sexo : Hombres
Fase: 1
Masotipo: Hectomorfos

INTENSIVETTT

Semanas	1 y 2	3 y 4	5 y 6	7 y 8
Proteina	con hasta 6 g de carbos	con hasta 6 g de carbos.	con hasta 6 g de carbos.	con hasta 6 g de carbos.
Hora	Media mañana y m. tarde	Media mañana y m. tarde	Media mañana y m. tarde	Media mañana y m. tarde
Cantidad	40g. En medio litro de agua	40g. En medio litro de agua	40g. En medio litro de agua	40g. En medio litro de agua

Proteina en Barra	con hasta 8 g de carbos	con hasta 8 g de carbos	con hasta 8 g de carbos	con hasta 8 g de carbos	NOTA: La barra es en sustituto de la proteina en polvo
Hora	Media mañana y m. tarde	Media mañana y m. tarde	Media mañana y m. tarde	Media mañana y m. tarde	
Cantidad	1 como sustituto de la pro.	1,como sustituto de la pro.	1 como sustituto de la pro.	1 como sustituto de la pro.	

Proteina Preparada	con hasta 8 g de carbos	con hasta 8 g de carbos	con hasta 8 g de carbos	con hasta 8 g de carbos	NOTA: La proteina pre parada es en sutituto de la proteina en polvo
Hora	Media mañana y m. tarde	Media mañana y m. tarde	Media mañana y m. tarde	Media mañana y m. tarde	
Cantidad	1 porcion preparada	1 porcion preparada	1 porcion preparada	1 porcion preparada	

Multivitaminico	cualquier marca	cualquier marca	cualquier marca	cualquier marca
Hora	por la mañana	por la mañana	por la mañana	por la mañana
Cantidad	1	1	1	1

Complejo B	cualquier marca	cualquier marca	cualquier marca	cualquier marca
Hora	por la mañana	por la mañana	por la mañana	por la mañana
Cantidad	1	1	1	1

Vitamina D				
Hora				
Cantidad				

Vitamina E				
Hora				
Cantidad				

Termogenicos				
Hora				
Cantidad				

Preentrenamientos	cualquier marca	cualquier marca	cualquier marca	cualquier marca	NOTA: los preentrenos solo se tomaran si la persona no padece de hipertencion o es intolerante a la cafeina
Hora	antes de entrenar	antes de entrenar	antes de entrenar	antes de entrenar	
Cantidad	1 porcion	1 porcion	1 porcion	1 porcion	

L-Carnitina Liquida				
Hora				
Cantidad				

L-Carnitina Tabletas				
Hora				
Cantidad				

L-Carnitina Polvo				
Hora				
Cantidad				

CLA(Acido Graso)	Cualquier marca	Cualquier marca	Cualquier marca	Cualquier marca
Baja de Peso				
Hora	por la mañana y por la tarde	por la mañana y por la tarde	por la mañana y por la tarde	por la mañana y por la tarde
Cantidad	1 y 1	2 y 1	3 y 1	4 y 1

Creatina en Polvo	cualquier marca	cualquier marca	cualquier marca	cualquier marca
Hora	junto con la proteina	junto con la proteina	junto con la proteina	junto con la proteina
Cantidad	1 porcion del suplemento	1 porcion del suplemento	1 porcion del suplemento	1 porcion del suplemento

Creatina en Tabletas	cualquier marca	cualquier marca	cualquier marca	cualquier marca
Hora	junto con la proteina	junto con la proteina	junto con la proteina	junto con la proteina
Cantidad	1 porcion del suplemento	1 porcion del suplemento	1 porcion del suplemento	1 porcion del suplemento

Glutamina en polvo	cualquier marca	cualquier marca	cualquier marca	cualquier marca
Hora	junto con la proteina	junto con la proteina	junto con la proteina	junto con la proteina
Cantidad	1 porcion del suplemento	1 porcion del suplemento	1 porcion del suplemento	1 porcion del suplemento

Glutamina en Tabletas	cualquier marca	cualquier marca	cualquier marca	cualquier marca
Hora	junto con la proteina	junto con la proteina	junto con la proteina	junto con la proteina
Cantidad	1 porcion del suplemento	1 porcion del suplemento	1 porcion del suplemento	1 porcion del suplemento

Aminoacidos BCAAS en polvo	cualquier marca	cualquier marca	cualquier marca	cualquier marca
Hora	despues de entrenar	despues de entrenar	despues de entrenar	despues de entrenar
Cantidad	1 porcion del suplemento	1 porcion del suplemento	1 porcion del suplemento	1 porcion del suplemento