

Guía de Entrenamiento y Alimentación

Caso: Femenino, Ganar masa muscular, Endomorfo, Intermedio+, Duración: 1 H

Objetivos del Plan

- Aumentar masa muscular progresivamente sin acumular exceso de grasa
- Mejorar fuerza y técnica en ejercicios básicos
- Crear disciplina de entrenamiento y alimentación adecuada
- Desarrollar equilibrio entre tren superior e inferior

Rutina de Entrenamiento (1 H)

| Ejercicio | Series | Repeticiones | Descanso |
|---------------------------------|--------|--------------|----------|
| Sentadillas con mancuerna | 3 | 12 | 1 min |
| Press de banca (mancuernas) | 3 | 10 | 1 min |
| Remo con mancuerna | 3 | 12 | 1 min |
| Zancadas alternas | 3 | 10 c/pierna | 1 min |
| Curl de bíceps | 3 | 12 | 1 min |
| Plancha con elevación de pierna | 3 | 30 seg | 1 min |

Distribución Semanal

| Día | Entrenamiento |
|-----------|-------------------------------------|
| Lunes | Pecho + Bíceps |
| Martes | Piernas + Core |
| Miércoles | Espalda + Hombros |
| Jueves | Descanso o movilidad |
| Viernes | Piernas + Glúteos |
| Sábado | Fullbody ligero o cardio recreativo |
| Domingo | Descanso |

Consejos de Progresión

- Aumenta el peso gradualmente cuando completes todas las repeticiones cómodamente.
- Mantén una técnica correcta antes de subir cargas.

- Registra tu progreso en un cuaderno o app.
- Cambia variantes de ejercicios cada 4-6 semanas.

Guía de Alimentación (Endomorfo – Ganar masa muscular)

| Comida | Opción 1 | Opción 2 |
|----------|--|---|
| Desayuno | Avena + huevos + fruta | Tostadas integrales + aguacate + claras |
| Snack AM | Yogurt griego + nueces | Batido de proteína + banana |
| Almuerzo | Pollo a la plancha + arroz integral + ensalada | Carne magra + batata + brócoli |
| Merienda | Sandwich integral de pavo | Tortilla de claras + espinaca |
| Cena | Salmón + quinoa + verduras | Atún + batata + ensalada |