

# Guía de Entrenamiento y Alimentación

Caso: Femenino, Perder grasa, Ectomorfo, Intermedio+, Duración: 1.5 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 (1.5 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                |