

Guía de Entrenamiento y Alimentación

Caso: Femenino, Ganar masa muscular, Ectomorfo, Intermedio+, Duración: 2 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 (2 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