



Guía de Entrenamiento y Alimentación

Caso: Masculino, Ganar masa muscular, Ectomorfo, Intermedio, 2 horas por sesión.

1. Objetivos del Plan

- Aumentar masa muscular y fuerza
- Mejorar la composición corporal (más músculo, menos grasa)
- Aumentar ingesta calórica controlada
- Mejorar el rendimiento físico y la recuperación

2. Rutina de Entrenamiento Semanal

Frecuencia recomendada: 3 a 5 días por semana

Estructura diaria (2 horas):

Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Sentadillas (barra/mancuernas)	5	12-15	1 min
Prensa de piernas o desplantes	4	12	1 min
Peso muerto rumano	4	12	1 min
Press de banca o flexiones avanzadas	4	10-12	1 min
Press de hombros (mancuerna)	4	12	1 min
Remo con barra/mancuerna	4	12	1 min
Jalón al pecho o dominadas	4	10-12	1 min
Elevación lateral y frontal de hombros	3	15	1 min

Curl de bíceps alterno	3	12	1 min
Fondos de tríceps	3	12	1 min
Abdominales y planchas	4	40-60 seg	1 min
Cardio opcional	-	15-20 min suave	-
Movilidad y estiramientos	-	10-15 min	-

- **Recomendaciones:**

- Calentamiento de 3-5 minutos antes (caminata, movilidad articular).
- Enfócate en la técnica, no en el peso.
- Si tienes sobrepeso u obesidad, prioriza ejercicios de bajo impacto.
- Si puedes hacer más de las repeticiones sugeridas fácilmente, aumenta dificultad o peso poco a poco.
- Si hay dolor articular, reduce intensidad o cambia por variante suave.

Distribución semanal sugerida:

Día	Entrenamiento
Lunes	Torso (pecho, espalda, hombros, core)
Martes	Pierna (cuádriceps, femorales, glúteos, gemelos)
Miércoles	Push (pecho, hombro, tríceps)
Jueves	Pull (espalda, bíceps, posterior de pierna)
Viernes	Pierna + core
Sábado	Cardio recreativo o descanso
Domingo	Descanso

3. Consejos de Progresión

- Si te cansas antes de terminar, descansa y sigue al ritmo que puedas.
- Cuando puedas hacer todas las repeticiones cómodamente, aumenta una serie o el peso/mancuernas.

- Cada 4 semanas, cambia algunos ejercicios para evitar estancamiento y mejorar motivación.
- Prioriza la constancia antes que la perfección.

4. Guía de Alimentación para Hombre Ectomorfo que Busca Perder Grasa

Principios generales:

- Déficit calórico moderado (~500 kcal menos que tu mantenimiento)
Evita azúcares simples y ultraprocesados
- Aumenta consumo de vegetales, fibra y proteínas
- Mantén la hidratación (mínimo 2 L/día)
- Evita bebidas calóricas (refrescos, jugos industriales)
- Haz 3 comidas principales + 1-2 snacks saludables si tienes hambre

Reparto de macronutrientes sugerido:

- Proteína: 2 g/kg peso ideal (180-200 g diarios)
- Carbohidratos: 1-1.5 g/kg (preferir integrales, avena, batata, arroz integral, fruta)
- Grasas saludables: 0.8-1 g/kg (aguacate, frutos secos, aceite de oliva)

Menú tipo para el día:

Tiempo de comida	Opción 1	Opción 2
Desayuno	5 claras + 2 huevos enteros + arepa grande con queso + batido de leche y fruta	Avena con leche, nueces, banana, proteína en polvo y miel
Snack 1	Sándwich de pavo y queso +	Yogurt griego + granola +

	frutos secos	fruta
Snack 2	Barra de proteína + frutos secos + fruta	Batido de proteína con avena y leche
Almuerzo	Arroz integral, pollo asado y ensalada variada	Pasta integral con carne magra y vegetales
Snack 3	Tortilla de huevos y vegetales + pan integral	Atún + puré de papas + ensalada
Merienda	Galletas de avena + mantequilla de maní + banana	Sándwich de pollo con vegetales
Cena	Pollo o pescado a la plancha + arroz integral + verduras	Pasta con atún y vegetales

Tips para optimizar ganancia muscular y energía:

- - No te saltes comidas, incluso si no tienes hambre
- Agrega snacks calóricos y nutritivos (frutos secos, batidos)
- Enfócate en proteína en cada comida
- Incluye arroz, pasta, batata, pan, plátano, avena
- Descansa lo suficiente, mínimo 7 horas por noche
- Mantén la hidratación y evalúa suplementar con creatina o proteína en polvo
- - No te saltes comidas, incluso si no tienes hambre
- Agrega snacks calóricos y nutritivos (frutos secos, batidos)
- Enfócate en proteína en cada comida
- Incluye arroz, pasta, batata, pan, plátano, avena
- Descansa lo suficiente, mínimo 7 horas por noche
- Mantén la hidratación y evalúa suplementar con creatina o proteína en polvo
- Mantén la cocina sin tentaciones (dulces, panes, refrescos).
- Registra lo que comes para identificar excesos.
- Duerme 7-8 horas por noche.
- Haz tu comida principal post-entreno si es posible.

Suplementos recomendados (opcionales, no obligatorios):

- Proteína en polvo (si no alcanzas la dosis con comida real)
- Multivitamínico simple (si tu dieta es pobre en frutas/verduras)
- Creatina (si buscas mantener masa muscular y fuerza)

Observaciones finales:

- Recuerda que perder peso es un proceso gradual y lo ideal es perder de 0,5 a 1 kg por semana.
- Si tienes condiciones médicas, consulta con tu médico antes de iniciar cualquier rutina.
- Mantén la constancia y busca ayuda profesional si sientes estancamiento.