



# Guía de Entrenamiento y Alimentación

Caso: Femenino, Ganar masa muscular, Ectomorfo, Principiante, 2 horas por sesión.

## 1. Objetivos del Plan

- Aumentar masa muscular (glúteos, piernas y brazos)
- Mejorar fuerza, postura y salud ósea
- Desarrollar hábitos alimentarios y de entrenamiento
- Potenciar energía y confianza

## 2. Rutina de Entrenamiento Semanal

Frecuencia recomendada: 3 a 5 días por semana

Estructura diaria (2 horas):

Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Sentadillas (barra, mancuerna o propio peso)	5	15	1 min
Hip Thrust (puente de glúteos)	5	18	1 min
Desplantes caminando	5	15 x pierna	1 min
Prensa de piernas (si hay máquina)	4	15	1 min
Press de hombros (mancuerna)	4	15	1 min
Remo con banda o mancuerna	4	15	1 min
Fondos en banco	4	12	1 min
Abducción de cadera (banda)	3	25	1 min

Elevación de pantorrillas	3	20	1 min
Abdominales (plancha, crunches, elevación piernas)	4	50 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	Tren inferior (glúteos, pierna completa) + core
Martes	Torso (hombros, espalda, brazos, pecho)
Miércoles	Glúteos + tren inferior + movilidad
Jueves	Fullbody avanzado + core
Viernes	Piernas + glúteos
Sábado	Cardio suave, deportes, movilidad
Domingo	Estiramientos largos y recuperación

### 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 Mujer 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	1 huevo entero + 3 claras + arepa pequeña + aguacate	Avena con leche, proteína en polvo, banana y nueces
Snack 1	Sándwich integral de pavo y queso + fruta	1 yogurt griego + granola

Almuerzo	Pasta con carne magra y vegetales	Arroz, pechuga de pollo a la plancha, ensalada
Snack 2	Barra de proteína + frutos secos	Batido de proteína con leche y fruta
Merienda	Tortilla de claras + espinaca + pan integral	Pescado a la plancha + puré de papa + ensalada
Snack 3	Galletas integrales + queso light + fruta	Batido lácteo con avena y banana
Cena	Pollo, pescado o atún + arroz o papa + ensalada	Arepa integral con pollo y aguacate

Tips para optimizar ganancia muscular femenina:

- - Incluye proteína y carbohidrato en cada comida
- No te saltes snacks, son clave para ganar masa
- Bebe suficiente agua, al menos 1.8 L/día
- Descansa bien y respeta los días de descanso
- Varía tus ejercicios para estimular el músculo
- - Incluye proteína y carbohidrato en cada comida
- No te saltes snacks, son clave para ganar masa
- Bebe suficiente agua, al menos 1.8 L/día
- Descansa bien y respeta los días de descanso
- Varía tus ejercicios para estimular el músculo
- 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.