



Guía de Entrenamiento y Alimentación

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

1. Objetivos del Plan

- Ganar masa muscular de forma controlada y estética
- Enfocar el estímulo en tren inferior y core
- Mejorar fuerza y postura
- Crear hábitos alimentarios sostenibles para evitar ganancia de grasa

2. Rutina de Entrenamiento Semanal

Frecuencia recomendada: 3 a 5 días por semana

Estructura diaria (2 horas):

Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Hip Thrust (puente de glúteos con banda o peso)	5	15	1 min
Sentadillas sumo (mancuerna o peso propio)	5	15	1 min
Desplantes atrás (alternados)	5	15 x pierna	1 min
Prensa de piernas (si hay máquina)	4	15	1 min
Abducción de cadera (banda)	4	20	1 min
Press de hombros (mancuerna)	4	12	1 min
Remo con banda o mancuerna	4	12	1 min

Fondos en banco	4	12	1 min
Elevación de pantorrillas	3	20	1 min
Plancha abdominal y crunches	4	60 seg	1 min
Cardio suave (opcional)	-	20 min	-
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	Tren superior (hombros, espalda, brazos, pecho)
Miércoles	Especial glúteos + movilidad
Jueves	Fullbody avanzado + core
Viernes	Piernas + pantorrillas + core
Sábado	Cardio suave, movilidad o descanso
Domingo	Estiramientos largos y recuperación activa

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 Endomorfo 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, banana y semillas de chía
Snack 1	Sándwich integral de pavo y queso + fruta pequeña	Yogurt griego descremado + nueces

Almuerzo	Arroz integral, pechuga de pollo a la plancha, ensalada variada	Lentejas guisadas + batata y huevo duro
Snack 2	Barra de proteína baja en azúcar + frutos secos	Batido de proteína con leche vegetal 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 progresar y ganar masa muscular sin acumular grasa:

- - Prioriza proteína magra y carbos complejos en cada comida
- Varía tus ejercicios cada 4-6 semanas
- Aprovecha el extra de volumen para trabajar tu punto débil (glúteos, core, etc)
- No olvides estiramientos y movilidad
- Hazte fotos o lleva control cada mes
- - Prioriza proteína magra y carbos complejos en cada comida
- Varía tus ejercicios cada 4-6 semanas
- Aprovecha el extra de volumen para trabajar tu punto débil (glúteos, core, etc)
- No olvides estiramientos y movilidad
- Hazte fotos o lleva control cada mes
- 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.