

# Guía de Entrenamiento y Alimentación

Caso: Femenino, Ganar masa muscular, Ectomorfo, Principiante, 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 barra	4	10	90 seg
Press de banca (mancuernas)	4	12	1 min
Remo con barra	4	12	1 min
Zancadas caminando	3	12 c/pierna	1 min
Curl de bíceps	3	12	1 min
Elevaciones laterales	3	15	45 seg
Plancha con elevación de pierna	3	40 seg	45 seg

## Distribución Semanal

Día	Entrenamiento
Lunes	Pecho + Bíceps
Martes	Piernas + Glúteos
Miércoles	Espalda + Hombros
Jueves	Descanso o movilidad
Viernes	Piernas + Core
Sábado	Fullbody + cardio ligero
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 + leche + huevos	Pan integral + aguacate + claras
Snack AM	Yogurt griego + miel + frutos secos	Batido proteína + banana
Almuerzo	Pollo a la plancha + arroz integral + ensalada	Carne magra + batata + brócoli
Merienda	Tostadas integrales + mantequilla de maní	Tortilla de claras + espinaca
Cena	Salmón + quinoa + verduras	Atún + pasta integral + ensalada