

# DEFINICIÓN

REDUCÍS GRASA PARA REVELAR ESE MÚSCULO.

## ¿QUÉ ES LA "DEFINICIÓN" EN EL EJERCICIO?

La definición muscular es una fase del entrenamiento enfocada en reducir el porcentaje de grasa corporal, con el objetivo de hacer que los músculos previamente desarrollados sean visibles y estéticos.

## ¿OBJETIVO?

Mejorar la apariencia corporal, aumentar la definición muscular y favorecer un físico más marcado y tonificado.

## ¿CÓMO SE LOGRA?

• **Déficit calórico controlado:** consumir menos calorías de las que se gastan.

• **Alto consumo proteico:** para preservar la masa muscular durante la pérdida de grasa.

• **Entrenamiento de fuerza y cardio:** mantener la carga en pesas mientras se incorpora actividad cardiovascular estratégica.

• 7 a 9 horas de sueño profundo diario. Y un día completo de descanso activo (caminar, movilidad, yoga ligero).

## TÉCNICAS DE RECUPERACIÓN

• **Batido de proteína:** Tomalo unos 30 minutos después de entrenar, esto ayuda a que tus músculos se recuperen y crezcan. **Aminoácidos esenciales:** Usalos si entranás sin haber comido o si estás a dieta muy estricta, te ayudan a no perder músculo. **Sales minerales (electrolitos):** Son importantes si hacés cardio fuerte o transpirás mucho, te ayudan a mantenerte bien hidratado.

• Dieta hipocalórica con alto contenido proteico (2g/kg de peso). Carbohidratos complejos post-entreno (ej: arroz integral, batata). Grasa saludable moderada (aguacate, nueces).

• Estiramientos post-entreno (10-15 min). Masaje con foam roller (2-3 veces por semana). Ducha fría o crioterapia (opcional, ayuda a reducir inflamación).

## POSIBLE PLAN DE EJERCICIOS

DÍA	TIPO DE EJERCICIO	EJERCICIOS PRINCIPALES	SERIES X REPS	CARDIO
LUNES	Pecho + Tríceps	Press banca plano, press inclinado con mancuernas, fondos, aperturas, extensiones de tríceps, dips	4x10-12	20-30 min (caminar en inclinación)
MARTES	Espalda + Bíceps	Dominadas, jalón al pecho, remo con barra, curl con barra, curl martillo	4x10-12	15-20 min HIIT (sprints)
MIÉRCOLES	Pierna completa	Sentadillas, prensa, peso muerto rumano, zancadas, elevación de talones	4x10-12	20-25 min LISS
JUEVES	Hombros + Core	Press militar, elevaciones laterales, face pull, planchas, crunch con peso, elevaciones de piernas	4x12-15 (core3-4)	15-20 min HIIT
VIERNES	Full body + Metabólico	Círculo: burpees, sentadilla goblet, flexiones, remos con mancuernas, swings con kettlebell	3-4 rondas	Incluido en el circuito (alta intensidad)
SÁBADO	Op/Movilidad/ Descanso	Estiramientos activos, movilidad, yoga, caminata suave o descanso total	----	Opcional
DOMINGO	Descanso	----	----	----

## UN PLAN DE ALIMENTACIÓN

COMIDA	OPCIÓN PRINCIPAL	VARIANTE ECONÓMICA
DESAYUNO	2 huevos enteros + 4 claras, 50g de avena con canela + 50g de salmón	Reemplazo: atún o pechuga de pollo deshebrada
MEDIA MAÑANA	Yogur griego natural + 10 almendras + 1 manzana	Reemplazo: Yogur natural + 1 cucharadita de chía + 1 plátano
ALMUERZO	150g de pechuga de pollo + 100g de arroz integral + ensalada de hojas verdes	Reemplazo: Carne molida magra o muslo de pollo sin piel + arroz blanco
MERIENDA	1 scoop de proteína (whey) + 1 cucharada de crema de maní + 1 rodaja de pan integral	Reemplazo: 2 huevos cocidos + 1 cucharada de avena en agua + fruta pequeña
CENA	200g de pescado blanco (merluza) + verduras al vapor + ½ camote	Reemplazo: Huevo cocido + vegetales + lentejas o garbanzos cocidos