

# VOLUMEN

CONSTRUÍS MÚSCULO.

## ¿QUÉ ES EL "VOLUMEN" EN EL EJERCICIO?

La fase de volumen tiene como propósito principal incrementar la masa muscular y mejorar la fuerza absoluta. Se caracteriza por un enfoque en la hipertrofia muscular, con una planificación dietética en superávit calórico.

## ¿OBJETIVO?

Construir una base muscular sólida que sirva de estructura para posteriores fases de definición o para potenciar el rendimiento físico.

## ¿CÓMO SE LOGRA?

- **Superávit calórico moderado:** consumir más calorías de las necesarias para mantener el peso.
- **Entrenamiento progresivo de resistencia:** énfasis en repeticiones, series y aumento gradual de cargas (sobrecarga progresiva).
- **Optimización del descanso y recuperación:** es clave para el crecimiento muscular.

## TÉCNICAS DE RECUPERACIÓN

- 8 a 9 horas de sueño mínimo y 1 o 2 días de descanso total por semana. Si entrenás muy fuerte, podés usar un enfoque "Push-Pull-Legs" para recuperación activa.
- Dieta hipercalórica con énfasis en carbohidratos limpios (3 a 5g/kg). Proteínas de alta calidad (pollo, carne, huevo, legumbres). Snacks post-entreno con alto índice glucémico (banana + proteína o batido casero).
- Creatina monohidratada (5g/día). Whey protein + carbohidratos post-entreno. Glutamina (puede ayudar con recuperación muscular y sistema inmune).
- Estiramientos profundos 2 veces por semana. Terapia de calor (baños calientes, sauna). Masaje deportivo mensual si estás entrenando pesado.

## POSIBLE PLAN DE EJERCICIOS

DÍA	TIPO DE EJERCICIO	EJERCICIOS PRINCIPALES
LUNES	Pecho + Tríceps	Press banca plano (4x8-10), press inclinado (4x8), fondos (3x12), cruces (3x15), jalones de tríceps (4x12)
MARTES	Espalda + Bíceps	Dominadas (4x10), remo con barra (4x10), jalón al pecho (4x12), curl barra (3x10), curl mancuernas (3x12)
MIÉRCOLES	Pierna (cuádriceps + glúteo)	Sentadillas (4x10), prensa (4x12), desplantes (3x12), extensión de pierna (3x15), glúteo en polea (3x15)
JUEVES	Hombros + Abdomen	Press militar (4x10), elevaciones laterales (3x15), remo al mentón (3x12), plancha (3x1min), crunch (4x20)
VIERNES	Pierna (femorales + gemelos)	Peso muerto rumano (4x10), curl femoral (4x12), elevaciones de talones (4x20), sentadillas búlgaras (3x12)

## UN PLAN DE ALIMENTACIÓN

COMIDA	OPCIÓN PRINCIPAL	VARIANTE ECONÓMICA
DESAYUNO	4 huevos enteros + 2 rebanadas pan integral + 1 banana + 1 scoop proteína whey	Reemplazo: Huevos + avena con leche + fruta
MEDIA MAÑANA	Sándwich de pechuga + aguacate + 1 batido de leche + avena	Reemplazo: Pan con atún + 1 vaso de leche + 1 cucharada de azúcar o miel
ALMUERZO	200g carne magra + 150g arroz + vegetales salteados en aceite de oliva	Reemplazo: Pollo con arroz blanco + verduras cocidas
MERIENDA	1 taza de granola + yogur griego + 1 fruta	Reemplazo: Avena con yogur natural + fruta
CENA	150g salmon + 100g papa cocida + ensalada + nueces	Reemplazo: Atún o sardina + camote + aceite vegetal o maní
ANTES DE DORMIR	1 vaso de leche + 1 cucharada de mantequilla de maní	