

PLAN DE ENTRENAMIENTO TRIMESTRAL

PLAN A: GANAR MÚSCULO

Mes 1: Adaptación y Técnica

- Duración: 4 semanas
- Objetivo: Adaptarse a los ejercicios y mejorar la técnica.
- Rutina (6 días/semana):
- Día 1: Pecho y tríceps
- Día 2: Espalda y bíceps
- Día 3: Piernas y abdominales
- Día 4: Hombros y core
- Día 5: Full Body
- Día 6: Cardio ligero o descanso activo

Mes 2: Fuerza y Progresión

- Objetivo: Aumentar fuerza y carga progresivamente.
- Entrena 6 días: 4 de pesas + 2 de recuperación activa.
- Aumenta el peso un 5-10% cada semana.
- Incluye ejercicios compuestos: sentadilla, press banca, peso muerto.

Mes 3: Hipertrofia (Crecimiento Muscular)

- Objetivo: Maximizar volumen muscular.
- 4 series de 8-12 repeticiones con buena técnica.
- Descansos de 60-90 segundos.
- Agrega superseries y dropsets para mayor estímulo.

CONSEJOS Y ALIMENTACIÓN

- Hidrátate bien: 2 a 3 litros de agua al día.
- Duerme al menos 7-8 horas por noche.
- Incluye proteínas en cada comida (pollo, atún, huevo, tofu).
- Evita ultraprocesados y azúcares añadidos.
- Haz un registro de tu progreso semanal (peso, medidas, fuerza).

Rutina en casa (6 días/semana)

Objetivo: Ganar fuerza y músculo usando tu peso corporal o bandas elásticas.

- **Día 1 – Pecho y tríceps**
 - Flexiones normales: 4x12
 - Flexiones con manos juntas (diamante): 3x10
 - Fondos entre sillas: 3x12
 - Flexiones inclinadas (pies en silla): 3x10
- **Día 2 – Espalda y bíceps**
 - Remo con banda: 4x12
 - Pull-ups asistidos (si tienes barra): 3x6-10
 - Superman: 3x15
 - Curl de bíceps con banda: 3x12
- **Día 3 – Piernas**
 - Sentadillas: 4x15
 - Zancadas (cada pierna): 3x12
 - Puente de glúteos: 3x15
 - Elevación de talones (gemelos): 3x20
- **Día 4 – Hombros y core**
 - Flexiones pike: 3x12
 - Elevaciones laterales con banda: 3x12
 - Planchas frontales: 3x45 seg
 - Planchas laterales: 3x30 seg cada lado
- **Día 5 – Full Body**
 - Circuito: 3 rondas sin descanso
 - ✓ 10 flexiones
 - ✓ 15 sentadillas
 - ✓ 10 fondos
 - ✓ 20 segundos plancha
- **Día 6 – Cardio ligero / Recuperación activa**
 - Caminata rápida o saltos de cuerda: 20-30 min
 - Estiramientos 10 min
- **Día 7 – Descanso total**

Rutina en gimnasio (6 días/semana)

Objetivo: Hipertrofia muscular, progresión semanal aumentando peso.

- **Día 1 – Pecho y tríceps**
 - Press banca: 4x8-12
 - Press inclinado mancuernas: 3x10
 - Fondos en paralelas: 3x12
 - Extensión de tríceps en polea: 3x12
- **Día 2 – Espalda y bíceps**
 - Jalón al pecho: 4x10-12
 - Remo con barra: 4x8-12
 - Curl bíceps con barra: 3x12
 - Facepull en polea: 3x12
- **Día 3 – Piernas**
 - Sentadillas con barra: 4x8-12
 - Prensa de pierna: 3x10
 - Peso muerto rumano: 3x10
 - Elevación de talones: 3x15-20
- **Día 4 – Hombros y core**
 - Press militar con barra: 4x8-10
 - Elevaciones laterales mancuernas: 3x12
 - Elevaciones frontales: 3x12
 - Crunches + planchas: 3x15 + 45 seg
- **Día 5 – Full Body / fuerza**
 - Peso muerto: 4x6-8
 - Press banca inclinado: 3x8-12
 - Dominadas: 3x6-10
 - Zancadas con mancuernas: 3x12
- **Día 6 – Cardio ligero / recuperación activa**
 - Caminata rápida, bici o elíptica: 20-30 min
 - Estiramientos 10 min
- **Día 7 – Descanso total**