

A photograph of a very muscular man in a gym. He is shirtless, wearing black athletic pants, and is holding a pair of dumbbells. He has a focused expression and is looking down at the weights. The background shows gym equipment, including a rack of dumbbells and a mirror. The lighting is dramatic, highlighting his physique.

PLAN DE ENTRENAMIENTO EN 3 ETAPAS

foodspring®



Aumentar masa muscular



3 días / semana



60-75 minutos

Si ya llevas como mínimo 6-12 meses en el gimnasio y ya ejecutas los ejercicios básicos con seguridad, puedes plantearte cambiar tu entrenamiento por un programa dividido (también conocido como «split»). La ventaja de un entrenamiento dividido es que te puedes centrar en distintos grupos musculares en días de entrenamiento específicos. Te mostramos cómo puedes realizar un entrenamiento en 3 etapas clásico.

Ventajas de los programas de entrenamiento divididos

- ✓ Enfoque en el trabajo de determinados grupos musculares / puntos débiles
- ✓ Mejor regeneración de los distintos grupos musculares
- ✓ Mayor intensidad de entrenamiento gracias al alcance más reducido

¡Importante!

- ✓ Haz 2-3 series de calentamiento antes de las series de trabajo propiamente dichas
- ✓ Asegúrate de que la ejecución de todos los ejercicios sea técnicamente perfecta
- ✓ Una ejecución perfecta es más importante que el peso: ¡tienes que «notar» el músculo!
- ✓ Demasiado peso con una mala técnica produce lesiones y desequilibrios musculares

Calentamiento y movilidad (5-10 minutos)

Antes de pasar a los ejercicios difíciles, es importante sobre todo que el cuerpo alcance una temperatura óptima para entrenar, así como calentar de manera funcional las estructuras pasivas, como los ligamentos, los tendones y los cartílagos, con el fin de protegerte de lesiones y mejorar la movilidad.

¿Qué necesitas para ello?

- ✓ Por ejemplo, una cinta de correr, una bicicleta elíptica, una máquina de remo, una máquina de step, etc.
- ✓ Adicionalmente, en caso necesario: Bandas elásticas o rodillo de espuma

Entrenamiento (60 minutos)

Te recomendamos que, como primer ejercicio del entrenamiento, siempre realices un ejercicio básico difícil (peso muerto, press de banca, squats, etc.), preferiblemente en un sistema de 5x5 (5 series de 5 repeticiones). A lo largo del entrenamiento, puedes ir cambiando entre pesas libres y máquinas y, para el volumen de entrenamiento, guíarte por 8-12 repeticiones y 3-4 series de trabajo con pausas de entre 60 y 90 segundos.

Día de entrenamiento 1: pectorales / tríceps

Bench press	5	Series
	5	Repeticiones
	120 - 180	Pausa

Press de banca con mancuernas en positivo	3	Series
	8 - 12	Repeticiones
	60 - 90	Pausa

Cruce de poleas (fly)	3	Series
	12 - 15	Repeticiones
	120 - 180	Pausa

Press francés (prensa francesa)	4	Series
	8 - 10	Repeticiones
	60 - 90	Pausa

Extensión de tríceps en polea	3	Series
	8 - 12	Repeticiones
	60 - 90	Pausa

Trainingstag 2 - Rücken / Biceps

Peso muerto	5	Series
	5	Repeticiones
	120 - 180	Pausa

Remo inclinado con barra	3	Series
	8 - 12	Repeticiones
	60 - 90	Pausa

Polea al pecho	3	Series
	8 - 12	Repeticiones
	60 - 90	Pausa

Remo con mancuernas aislado	3	Series
	8 - 12	Repeticiones
	60 - 90	Pausa

Curls con barra de pie	4	Series
	5 - 8	Repeticiones
	60 - 90	Pausa

Curls concentrados	3	Series
	12 - 15	Repeticiones
	60 - 90	Pausa

Día de entrenamiento 3: piernas / abdominales

Squats	5	Series
	5	Repeticiones
	120 - 180	Pausa

Prensa de piernas inclinada a 45°	4	Series
	8 - 12	Repeticiones
	60 - 90	Pausa

Zancadas con mancuernas	3	Series
	10 - 15	Repeticiones
	60 - 90	Pausa

Curls de piernas sentado	3	Series
	10 - 15	Repeticiones
	60 - 90	Pausa

Elevación de piernas	4	Series
	12 - 15	Repeticiones
	60 - 90	Pausa

Crunches	4	Series
	12 - 15	Repeticiones
	60 - 90	Pausa

Enfriamiento (5-10 minutos)

Después del entrenamiento, es conveniente realizar ejercicios de enfriamiento durante 5-10 minutos para calmar el cuerpo después de esfuerzos intensos. Al mismo tiempo, esto ayuda a reducir el lactato presente en tu musculatura, previniendo así las agujetas. El enfriamiento también estimula el denominado efecto de poscombustión, por lo que contribuye a quemar grasa corporal adicional.

¿Qué necesitas para ello?

- ✓ Por ejemplo, una cinta de correr, una bicicleta elíptica, una máquina de remo, una máquina de step, etc.

Llevar una alimentación adecuada

Quien entrena de forma planificada para alcanzar su objetivo no debería descuidar la alimentación. Sin una alimentación adecuada, los éxitos a largo plazo no llegan y se corre el riesgo de caer en una fase de estancamiento y de sentir fatiga prematura durante el entrenamiento.

En el siguiente enlace te mostramos cómo se puede combinar el plan de entrenamiento en 3 etapas con un plan de nutrición inteligente en función del objetivo de cada uno. Aclaramos la importancia de las proteínas, los carbohidratos y las grasas para el nivel de energía y mostramos aquello que debería incluir un plan de nutrición.

Acceder a los planes de nutrición: <https://www.foodspring.es/plan-nutricional>



PROTEÍNA WHEY

- ✓ Proteína de suero de leche de primera calidad procedente de vacas alimentadas con pasto
- ✓ Sin hormonas ni antibióticos
- ✓ Fabricada en Alemania

PARA SABER MÁS

<https://www.foodspring.es/proteina-whey>

Proteína whey: el clásico del entrenamiento

Después del entrenamiento empieza la fase más importante para aumentar masa muscular. La musculatura necesita nutrientes y proteínas urgentemente para crecer y regenerarse. La proteína whey es el suministro inicial perfecto y aporta grandes beneficios para las fases de regeneración y crecimiento de los músculos.

Los aminoácidos esenciales de un batido de proteína whey son lo mejor para nuestra musculatura después de un entrenamiento intenso. La proteína whey de primera calidad procedente de leche de pasto aporta a los músculos exactamente los aminoácidos que el cuerpo necesita después de un entrenamiento intenso.

