

A low-angle, full-body photograph of a muscular man performing a pull-up on a 5x5 system in a gym. The man is shirtless, wearing dark blue shorts and black sneakers with white socks. He is hanging from a black horizontal bar with both hands, his arms fully extended. His legs are bent at the knees and held out horizontally. The gym environment is visible in the background, featuring a concrete wall, a ceiling with exposed pipes and lights, and other gym equipment. The lighting is dramatic, highlighting the man's physique.

MUSCULACIÓN CON SISTEMA 5X5

foodspring®



Aumentar masa muscular



3 días / semana



60-75 minutos

Si te acabas de apuntar al gimnasio y quieres ganar masa muscular y, sobre todo, músculo de buena calidad a largo plazo, al principio deberías centrarte sobre todo en los denominados ejercicios básicos. Aumentar de forma progresiva (y constante) los pesos en los ejercicios de press de banca, squats o peso muerto es la única forma de aumentar el nivel de fuerza general y de desarrollar la musculatura. En este plan de entrenamiento queremos mostrarte cómo ganar fuerza y desarrollar la musculatura sobre todo al empezar.

Ventajas de los ejercicios básicos (peso muerto, press de banca, squats, etc.)

- ✓ Enfoque en el trabajo de determinados grupos musculares / puntos débiles
- ✓ Mejor regeneración de los distintos grupos musculares
- ✓ Mayor intensidad de entrenamiento gracias a la reducción de la zona trabajada

Calentamiento y movilidad (5-10 minutos)

Antes de pasar a los ejercicios más 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)

En el entrenamiento propiamente dicho se hace hincapié en ejercicios básicos y ejercicios complejos de cuerpo completo que trabajan principalmente la interacción de los distintos grupos musculares y que deberían favorecer el desarrollo de la fuerza y de la masa muscular. Opcionalmente se puede integrar 1-2 ejercicios de aislamiento en el entrenamiento después de ejecutar los distintos ejercicios en un sistema 5x5. En ese caso, podéis trabajar por ejemplo con técnicas de intensidad, como repeticiones negativas o superseries, para proporcionar el estímulo de crecimiento adecuado dentro del músculo.

Día de entrenamiento 1

| | | |
|----------------|-----------|--------------|
| Press de banca | 5 | Series |
| | 5 | Repeticiones |
| | 120 - 150 | Pausa |

| | | |
|--------|-----------|--------------|
| Squats | 5 | Series |
| | 5 | Repeticiones |
| | 120 - 150 | Pausa |

| | | |
|----------------|-----------|--------------|
| Remo con barra | 5 | Series |
| | 5 | Repeticiones |
| | 120 - 150 | Pausa |

** Ejercicios de aislamiento opcionales

como p. ej. curls con barra, press francés, abdominales, etc.

Día de entrenamiento 2

| | | |
|--------|-----------|--------------|
| Squats | 5 | Series |
| | 5 | Repeticiones |
| | 120 - 150 | Pausa |

| | | |
|-------------|-----------|--------------|
| Peso muerto | 5 | Series |
| | 5 | Repeticiones |
| | 120 - 150 | Pausa |

| | | |
|-----------|-----------|--------------|
| Dominadas | 5 | Series |
| | 5 | Repeticiones |
| | 120 - 150 | Pausa |

| | | |
|---------------|-----------|--------------|
| Press militar | 5 | Series |
| | 5 | Repeticiones |
| | 120 - 150 | Pausa |

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

** Ejercicios de aislamiento opcionales

como p. ej. curls con barra, press francés, abdominales, etc.

Día de entrenamiento 3

| | | |
|--------|-----------|--------------|
| Squats | 5 | Series |
| | 5 | Repeticiones |
| | 120 - 150 | Pausa |

| | | |
|----------------|-----------|--------------|
| Press de banca | 5 | Series |
| | 5 | Repeticiones |
| | 120 - 150 | Pausa |

| | | |
|-------------|-----------|--------------|
| Peso muerto | 5 | Series |
| | 5 | Repeticiones |
| | 120 - 150 | Pausa |

** Ejercicios de aislamiento opcionales

como p. ej. curls con barra, press francés, abdominales, etc.

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.

La alimentación adecuada para tener más fuerza en el entrenamiento

Los entrenamientos intensos implican requisitos especiales en la alimentación. Conseguir éxitos en el entrenamiento y aumentar la masa muscular a largo plazo solo es posible con un plan de nutrición personalizado.

Quienes no conocen exactamente su consumo de calorías o no saben cuántas proteínas, carbohidratos o grasas necesita su cuerpo para alcanzar el mejor rendimiento se encuentran, a largo plazo, en desventaja en el entrenamiento. Corren el riesgo de caer en fases de estancamiento a la hora de aumentar masa muscular.

Aquí te mostramos cómo se puede superar el estancamiento y programar el cuerpo para el éxito con un plan de nutrición para aumentar masa muscular. Con nuestra calculadora de calorías y nutrientes podemos determinar las necesidades nutricionales y calóricas exactas para confeccionar un plan de nutrición individual.

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 de primera calidad: aumentar la masa muscular y la fuerza de forma óptima

Precisamente después de realizar intensos ejercicios básicos que exijan el máximo rendimiento de la musculatura, el suministro de proteínas de alta calidad es fundamental. En los primeros 60-90 minutos después del entrenamiento, es necesario aportar todos los nutrientes necesarios para los procesos de desarrollo muscular y regeneración y proporcionar al cuerpo los aminoácidos esenciales de las proteínas.

La proteína whey de primera calidad de leche de pasto aporta proteína de alta calidad a la musculatura directamente después del entrenamiento. Apostamos por la máxima calidad y producimos nuestra proteína en polvo en Alemania. El alto contenido de aminoácidos esenciales y proteínas es idóneo para garantizar ese suministro directamente después del entrenamiento.

