

“CÓMO GANAR 10 KILOS de MUSCULO en 5 MESES”



Lo más normal después de leer esto es pasar al siguiente artículo y decir ¡imposible! ¿seguro? yo os invito a que me acompañéis en estos 5 meses que quedan para el próximo Campeonato de Europa IFBB en el cual voy a presentar de 10 a 12 kilos de masa muscular extra con respecto a este pasado Cpto. del Mundo.

No os voy a engañar, no va a ser fácil pero si trabajamos duro en el gimnasio, comemos lo suficiente para ganar músculo cada mes y nos suplementamos abundantemente y de la forma adecuada las ganancias vendrán... podéis hacer 2 cosas, esperar a que llegue mayo y ver si yo lo he conseguido o acompañarme en estos 5 meses y transformar vuestro físico para el próximo verano, la elección es vuestra! podéis ser protagonistas o espectadores.

Vamos pues a comenzar!

FASE 1ª PRIMER MES

AUMENTO DE FUERZA Y PESO CORPORAL

En esta fase tenéis que tener claro que nos vamos a cubrir con algo de grasa, no mucha pero

algo sí, ya que para crear masa muscular de verdad necesitamos tener un excedente de proteínas y nutrientes en nuestro organismo, para así asegurarnos de que no nos falta de nada.

Por otra parte el ejercicio cardiovascular no tiene razón de ser ya que todas nuestras energías las debemos de destinar al entrenamiento y así mismo debemos descansar todo lo que nos sea posible y nuestro ritmo de vida nos permita.

La base del aumento de masa muscular y fuerza es la supercompensación necesitamos trabajar duro con los hierros pero también debemos de recuperarnos completamente, ya que si no no tendrá lugar el crecimiento ni el aumento de peso.

Tomaros esta primera fase como si fuerais un principiante, olvidaros de todos los principios de alta intensidad que estéis utilizando, ya los iremos aplicando conforme vayamos avanzando en los meses sucesivos.

EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

Vamos a utilizar casi exclusivamente ejercicios básicos para aumentar fuerza y masa.

Después de un día de entrenamiento viene un obligatorio día de descanso, da igual que hayamos entrenado una parte corporal diferente, nuestro organismo

se ha cansado y necesita descanso, punto. Los únicos principios de intensidad que emplearemos en esta fase serán las repeticiones forzadas y alguna negativa.

DIA 1 LUNES

- Pres de banca 12-10-8-6-4-2
- Fondos en paralelas 4 series al fallo con peso adicional (si se puede)
- Pres militar 12-10-8-6-4
- Pres cerrado para triceps 12-10-8-6-4

DIA DE DESCANSO

DIA 2 MIERCOLES

- Sentadillas 15-12-10-8-8-6-4-2-1
- Peso muerto (Para bíceps femoral) 15-12-10-8-6-6
- Gemelo de pie 15-12-10-8-8-8

DIA DE DESCANSO

DIA 3 VIERNES

- Peso muerto 12-10-8-6-4-2-1
- Remo con barra 12-10-8-6-4
- Encogimientos de trapecio con barra 12-10-8-8-6
- Curl con barra 12-10-8-6-4-2

FIN DE SEMANA 2 DIAS DE DESCANSO

DIA DE DESCANSO

DIA 3 VIERNES

- Peso muerto 12-10-8-6-4-2-1
- Remo con barra 12-10-8-6-4
- Encogimientos de trapecio con barra 12-10-8-8-6
- Curl con barra 12-10-8-6-4-2

FIN DE SEMANA 2 DIAS DE DESCANSO





LA ALIMENTACIÓN PARA LA 1ª FASE

Como hemos dicho al principio la alimentación en esta fase es de crecimiento, debemos de crear un excedente energético para que todas nuestras funciones energéticas y plásticas (formación de nuevos tejidos) tenga lugar.

A su vez debemos de estar muy pendientes para que nuestro organismo disponga de nutrientes continuamente y así de esta forma siempre estemos en estado anabólico o de construcción.

MUY IMPORTANTE

No intentéis entrenar de esta forma si no os alimentáis correctamente, recordad que si el ejercicio es importante la nutrición es imprescindible.



DESAYUNO

- 4 o 6 huevos preparados de cualquier forma con queso fresco o requesón (unos 200 grs.)
- 200 grs de muesli con 300 ml. De leche entera con 30 grs de proteína de suero ISOPREMIUM
- 2 plátanos
- 2 cápsulas de DAYILI VITAMIN
- 10 grs de GLUTAMINA

ALMUERZO 1º

- 100 grs. de HARDMASS
- 300 ml de leche entera
- 2 plátanos

ALMUERZO 2º

- 2 sandwich de pavo con queso (unos 100 grs de cada por bocadillo)
- 50 grs de ISOPREMIUM con agua
- 1 manzana

COMIDA

- 200 grs. de arroz o pasta
- 300 grs. de carne roja o pechugas de pollo a la plancha
- Ensalada
- 2 yogures desnatados con 30 grs de ISOPREMIUM

MERIENDA 1ª

(ANTES DE ENTRENAR)

- 100 grs. de HARDMASS
- 300 ml de leche entera
- 2 plátanos
- 2 cazos de NO-LIMITS

ENTRENAMIENTO

MERIENDA 2ª

- 2 sandwich de pavo con queso (unos 100 grs de cada por bocadillo)

- 50 grs de ISOPREMIUM con agua y 10 grs. de GLUTAMINA
- 1 manzana

CENA

- 500 grs de patata asada
- 400 grs de pescado blanco a la plancha
- Vegetales

ANTES DE ACOSTAR:

- 50 grs de ISOPREMIUM con agua y 10 grs de GLUTAMINA.

Sería ideal que si os despertáis a media noche os toméis otro batido de proteína con agua para continuar con los procesos anabólicos.

Hasta el mes que viene!