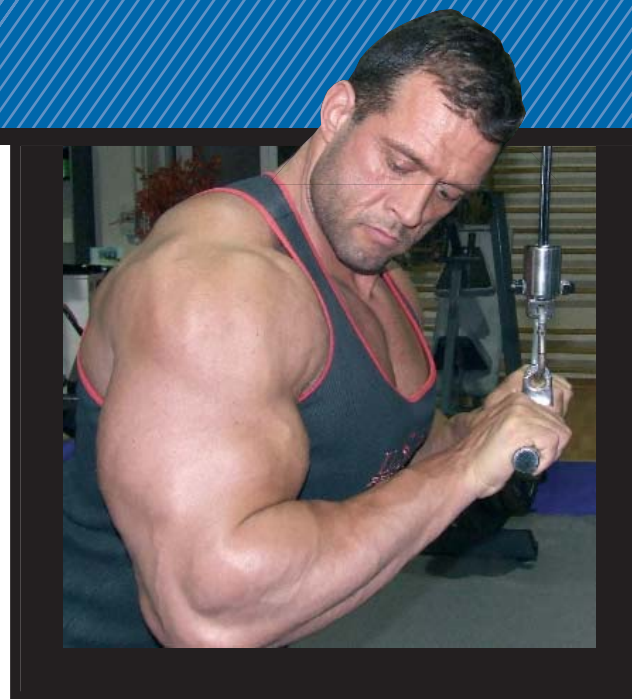


# “CÓMO GANAR 10 KILOS de MÚSCULO en 5 MESES” 2ª Parte

Por SERGIO GARCÍA  
Fotos: SERGIO GARCÍA



**T**ras vuestro primer mes de entrenamiento y dieta debéis haber subido unos 5-6 kilos en esta primera fase, si no ha sido así es que no habéis comido lo suficiente o no habéis descansado y recuperado adecuadamente o simplemente no habéis entrenado lo suficientemente duro o un poco de todo.

En el culturismo no hay uno sin el otro hay que formar una sinergia perfecta entre estos ingredientes del “coctel” para ganar masa muscular.

Así que si no pesáis esos 5-6 kilos más o no estáis levantando 10 kilos más en vuestro pres de banca, volver otra vez a repetir la lección ya que si no no sirve de nada pasar a la siguiente fase.

Esta ecuación no falla:

## ■ ENTRENO DURO

Es el estímulo que nos hace crecer sin este estímulo no hay respuesta de nuestro organismo, digamos que vuestros músculos no tienen ninguna razón para tener que ser más grandes.

## ■ ALIMENTACION ABUNDANTE

Queremos crecer de verdad y hacernos más grandes, por esto nos dejamos la piel en el

gimnasio, pero necesitamos abastecer a nuestro organismo de nutrientes densos y de alto valor nutritivo como la proteína los carbohidratos y algunos tipos de grasas. Por esto en la alimentación de un culturista no deben de faltar los suplementos ya que son nutrientes concentrados con un alto poder nutritivo y perfectamente equilibrados.

## ■ DESCANSO

En el descanso es cuando se desatan la mayor parte de los procesos anabólicos y se segrega la mayor cantidad de hormona del crecimiento que es tan necesaria para el crecimiento y reparación de tejidos.

## SEGUNDA PARTE/ SEGUNDO MES: AUMENTO DE MASA MUSCULAR

Vamos pues directamente a pasar a la siguiente fase.

## ENTRENAMIENTO

En esta fase el entreno sigue siendo muy básico pero un poco más elevado en volumen, un día mas de entrenamiento, pasamos pues de 3 a 4 días y algún ejercicio y serie adicional, pero siguiendo con la pauta del énfasis en la recuperación y el descanso adecuado.

## Día 1

### PECHO-TRICEPS

- Pres inclinado 12-10-8-6-4
- Pres plano con mancuernas 3 X 10-8
- Aperturas inclinadas 3 X 10-8
- Aperturas planas 3 X 10-8
- Tríceps en polea 12-10-8-8
- Pres cerrado 3 X 10-8
- Extensiones con mancuerna 3 X 10-12

## Día 2

### ESPALDA-BICEPS-ABDOMINALES

- Jalones al pecho 12-10-8-6
- Jalones tras nuca 3 X 10-8
- Remo con barra 3 X 10-8
- Remo sentado en polea (agarre estrecho) 3 X 10-8
- Hiperextensiones con peso 3 X 15
- Curl con barra 12-10-8-6
- Curl con mancuernas en banco inclinado 3 X 10-8
- Curl scott a una mano 3 X 10-12
- Contracciones 4 X 30
- Elevaciones de piernas inclinadas 4 X 30

## Día 3

### DESCANSO

## Día 4

### MUSLOS-GEMELOS

- Extensiones de cuádriceps 15-12-10-8-8
- Prensa inclinada 12-10-8-8
- Sentadilla 12-10-8-8
- Curl femoral 12-10-8-8-6
- Peso muerto (femorales) 12-10-10-10
- Gemelo de pie 4 X 15
- Gemelo sentado 4 X 15

### HOMBROS-TRAPECIOS-ABDOMINALES

- Pres militar 12-10-8-6-4
- Elevaciones laterales 3 X 10
- Elevaciones posteriores 3 X 10
- Encogimientos 4 X 12
- Contracciones 4 X 30
- Elevaciones de piernas inclinadas 4 X 30







### ALIMENTACIÓN

La alimentación para esta 2ª fase seguirá las pautas principales de la 1ª fase, únicamente va a cambiar que ahora lo que nos preocupa más es la ganancia de masa muscular y ya no tanto el aumento de peso ya que éste será una consecuencia natural de esta ganancia de músculo, pero no nuestro objetivo.

Haremos también mayor hincapié en algunos suplementos que favorecen el desarrollo y la recuperación.



### DESAYUNO

- 6 claras y 2 yemas en tortilla con una lata de atún al natural.
- 150 grs. de copos de avena con leche desnatada con 30 grs. de ISO-PREMIUM
- 1 plátano
- 2 cápsulas de DAILY VITAMIN

### ALMUERZO

- 200 grs. de pechuga de pollo o de pavo
- 100 grs. de arroz
- 1 batido con 70 grs. de BIONIC PROTEIN

### TENTENPIÉ

- 1 batido de 70 grs. de BIONIC PROTEIN con 300 ml. De leche desnatada
- 1 manzana

### COMIDA

- 300 grs. de carne magra
- 100 grs. de pasta
- Ensalada grande
- 2 cápsulas de DAILY VITAMIN

### TENTENPIÉ:

- 1 batido de 70 grs. de BIONIC PROTEIN con 300 ml. De leche desnatada
- 1 manzana

### MERIENDA

- 200 grs. de atún al natural o de pavo
- 100 grs. de arroz

### ANTES DE ENTRENAR

- 2 medidas de NO-LIMITS

### DESPUES DE ENTRENAR

- 2 medidas de BETACELL con 10 grs. de CREATINA PLUS

### CENA

- 300 grs. de carne magra o pescado
- 500 grs. de patatas asadas
- Vegetales.

### ANTES DE ACOSTAR

- 1 batido de 70 grs. de BIONIC PROTEIN con 300 ml. De leche desnatada con 10 grs. de L-GLUTAMINA.

Bueno amigos, ya tenéis los deberes para esta 2ª fase.

ENTRENO DURO +  
ALIMENTACION +  
SUPLEMENTACION + DESCANSO =  
CRECIMIENTO MUSCULAR

Hasta el próximo mes!!

