

Por **SERGIO GARCÍA**  
Fotos: **SERGIO GARCÍA**

**MIEMBRO DEL**  
**HardCore TEAM**



**D**espués de dos meses de duro e intenso entrenamiento y una sólida y abundante alimentación, debemos de encontrar-nos plenos de tamaño y fuerza, así que continuamos en nuestra batalla de estar más grandes y pesados.

No hay que olvidar que también, al final de este ciclo de 5 meses queremos estar bien definidos y musculados, así que este mes vamos a poner ya atención en estos factores dietéticos y de entrenamiento que nos proporcionen esa ansiada dureza muscular.

Existe la creencia que dice que no se puede ganar masa muscular mientras se está perdiendo grasa, esta creencia es cierta, si se hacen las cosas mal, por ejemplo: dietas con demasiadas pocas calorías, poca cantidad de proteína, exceso de entrenamiento de circuito o de bombeo etc....

## DIETA

- 3 Cápsulas de HARDBURNER+1 gr. De L-CARNITINA+50 grs. de ISOPREMIUM
- 30 minutos de trabajo cardiovascular

## DESAYUNO

- 8 claras y 2 yemas, 1 lata de atún, 1 zumo de pomelo, 100 grs. de avena con agua y café.

## ALMUERZO

- 250 grs. de pollo o pavo, 150 grs. de arroz.
- 6 cápsulas de HARD AMINO
- 4 cápsulas de NITRO MATRIX

## COMIDA

- 300 grs. de carne roja, ternera, buey etc. 300 grs. de patata asada, ensalada grande.

## MERIENDA

- 250 grs. de pollo o pavo, 150 grs. de arroz, 50 grs. de ISOPREMIUM
- 6 cápsulas de HARD AMINO, 4 cápsulas de NITRO MATRIX.

## ENTRENAMIENTO

## CENA

- 400 grs. de pescado blanco, 300 grs. de patata asada, ensalada grande.

## ANTES DE ACOSTAR:

- 70 grs. de ISOPREMIUM, 6 cápsulas de ZMA

## ANTES DE ENTRENAR:

- 3 CAZOS DE NO-LIMITS con agua, 3 cápsulas de NITRO MATRIX

## DESPUES DE ENTRENAR:

- 10 grs. de BCAA, 10 GRS DE GLUTAMINA, 2 cazos de BETACELL, 50 grs. de HARD MASS.

## ENTRENAMIENTO

Aquí, a través de Muscle&Fitness vais a aprender a hacer las cosas bien y seguiréis aumentando de musculo y a la vez estará cada vez mas definidos.

## ACLARANDO ALGUNOS CONCEPTOS BÁSICOS

Hay que tener muy en cuenta que el trabajo con pesas es para ganar músculo y no para definirse, tenemos que entrenar duro y pesado, así de esta forma conseguiremos

seguir aumentando nuestros músculos, pero por el contrario, si convertimos nuestro entrenamiento en una especie de circuito aeróbico, "quemaremos" literalmente los músculos lo que nos hará ser más pequeños y por lo tanto menos definidos ya que careceremos del grosor y la dureza que nos da el entrenamiento pesado. En definitiva: no convertiréis vuestro entreno en un circo de múltiples series

gigantes, seguir con lo mismo que os ha hecho ganar músculo y densidad hasta ahora.

Para perder grasa, solamente hay un camino, dieta estricta, control de los alimentos energéticos como las grasas y los carbohidratos y entrenamiento aeróbico.

Tener muy en cuenta los suplementos en esta

nueva fase más que en ninguna otra para no perder ni un gramo de músculo y acelerar vuestro metabolismo.







#### DIA 1

- PRES DE PLANO CON MANCUERNA 12-10-8-8-6
- PRES INCLINADO CON MANCUERNAS 10-8-8-8
- APERTURAS PLANAS 10-10-10
- APERTURAS INCLINADAS 10-10-10
- TRICEPS CON CUERDA 12-10-10-8
- PRES FRANCES 10-10-8-8
- PATADAS 3X15
- ELEV TRONCO 3 X 50
- ELEV DE PIERNAS 3 X 50

#### DIA 2

- DOMINADAS ABIERTAS 4 SERIES AL FALLO
- JALON PECHO AGARRE ESTRECHO 12-10-8-8
- REMO CON BARRA AGARRE INVERSO 3 X 10
- REMO CON MANCUERNA 3 X 10
- HIPEREXTENSIONES 3 X 35
- CURL CON MANCUERNAS 12-10-8-8
- CURL "21" 3 SERIES
- CURL CONCENTRADO 3 X 12
- GEMELO DE PIE 4 X 15
- GEMELO EN BURRO 4 X 25

#### DIA 3 DESCANSO

#### DIA 4

- EXTENSIONES DE CUADRICEPS 6 X 15
- SENTADILLAS HACK 3 X 12
- PRENSA INCLINADA 3 X 15
- TIJERAS ANDANDO 3 X 25
- CURL FEMORAL 12-10-8-8-8
- CURL DE BICEPS FEMORAL A 1 PIERNA 3 X 15
- PESO MUERTO 4 X 15
- ELEV TRONCO 3 X 50
- ELEV DE PIERNAS 3 X 50

#### DIA 5

- PRES CON MANCUERNAS 12-10-8-8
- PRES "ARNOLD" 3 X 12
- ELEV LATERALES A 1 MANO 4 X 12
- ELEV POSTERIORES EN POLEA 4 X 12
- ENCOGIMIENTOS EN MAQUINA DE GEMELO 4 X 12
- GEMELO DE PIE 4 X 25
- GEMELO SENTADO 4 X 15