

Cómo ganar 10 KILOS DE MÚSCULO en 5 MESES 4ª parte



Por Sergio García
**MIEMBRO DEL
HardCore TEAM**



En este cuarto mes es cuando las cosas se empiezan a volver más duras ya que ahora el objetivo es cincelar y pulir esa masa muscular que hemos formado estos meses atrás, lo cual quiere decir que tendremos que entrenar más y más duro, aumentar notablemente nuestro trabajo cardiovascular y volvernos extremadamente estrictos a la hora de comer.

Ganar masa muscular es siempre un proceso agradable y constantemente tenemos una sensación de plenitud muscular, fuerza y seguridad que cuando empezamos a bajar calorías, esta sensación va desapareciendo, es ahí cuando se diferencian los auténticos culturistas de los aficionados al entreno con pesas.

Los retos duros es lo que nos mantiene motivados así que vais a estar estos dos próximos meses muy motivados, por dos motivos, el primero es la curiosidad de ver si sois capaces de soportar este sistema de entreno y alimentación y la otra razón y más importante es la de alcanzar vuestra mejor condición física.

BASES Y PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO

El entrenamiento debe permanecer pesado para estimular las fibras blancas que son las que nos confieren grosor, fuerza y densidad muscular.

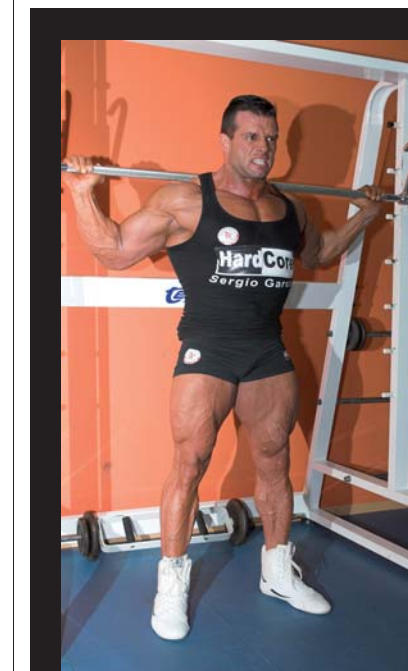
Este tipo de fibras, también llamadas fibras de contracción rápida han de ser entrenadas con pesos grandes y repeticiones de 6 a 10, así que dejaremos este tipo de ejercicios para el principio de la sesión que es cuando estamos más fuertes.

En esta fase también es importante el entrenamiento de las fibras de contracción lenta o fibras rojas, porque son las que transportan mas

oxígeno y nutrientes a nuestros músculos, y aunque a pesar de que aumentan de volumen con mayor dificultad que las blancas, son fibras más resistentes y las hay en mayor número en nuestros músculos.

Además, recientes investigaciones han demostrado que estas últimas, las fibras rojas, tienen la capacidad de dividirse y formar nuevas fibras, lo cual nos hace ver el enorme valor que tienen éstas para el desarrollo muscular.

Así pues el entrenamiento estaría formado por series cortas y pesadas al principio del entrenamiento en las cuales trabajaríamos con ejercicios básicos principalmente y después iríamos aumentando el volumen de trabajo con más series y con más repeticiones incluyendo en estas técnicas de alta intensidad como superseries, triseries, series gigantes etc



ENTRENAMIENTO AEROBICO

El entrenamiento aeróbico tiene un valor incalculable en esta fase de definición ya que puede hacernos perder grasa y conservar toda la masa muscular intacta.

El aceleramiento metabólico que se produce debido al trabajo aeróbico, nos permite poder comer mas mientras nos definimos y a la vez acentúa la ganancia de masa muscular magra.

Pero hay que tener mucho cuidado de que este trabajo cardiovascular sea el apropiado y este efectuado en el momento apropiado para no perder ni un gramo de esa masa muscular tan arduamente conseguida.

El mejor momento para realizar el trabajo aeróbico es por la mañana en ayunas nada mas levantarnos, ya que en este momento llevamos varias horas sin ingerir nutrientes y es entonces cuando el organismo busca fuentes alternativas de energía como es la grasa de depósito. Como nuestro objetivo sigue siendo el máximo grado de desarrollo muscular es aconsejable que antes de este trabajo aeróbico mañanero tomemos un batido de proteínas de suero y glutamina para salir del estado catabólico pero como no ingerimos hidratos de carbono comenzaremos a perder grasa en el momento que montemos en la bicicleta estática.

Otro momento de oro para realizar este entreno es después de entrenar por la misma razón ya que después de un entreno de pesas muy duro habremos agotado el glucógeno muscular, que es la energía acumulada en nuestros músculos, así que a nuestro cuerpo no le queda mas opción que quemar nuestras grasas para obtener energía para este fin.

ALIMENTACION- SUPLEMENTACIÓN

Las proteínas son la base de la alimentación en este momento, ya que seguimos contando con todos los aminoácidos para la formación de nuevas proteínas y regeneración de tejidos y por otra parte al ser un nutriente básicamente plástico no nos dará problemas para definirnos aunque nos pasemos ya que el cuerpo tiene muchas dificultades en transformar el exceso en energía.

Los carbohidratos se ingerirán los justos para tener energía para nuestros entrenamientos y para recuperarnos después de ellos, ya que conviene recordar que el exceso es fácilmente transformado en tejido adiposo.

Las grasas siempre ingeriremos las justas porque también es un nutriente básicamente energético y el exceso se transforma también en tejido adiposo, pero hay que tomar a diario algunas grasas saludables ya que son necesarias para conservar la salud de nuestras articulaciones, nuestro corazón y para la formación de testosterona.

La suplementación en este mes tiene un valor incalculable, tanto para mantener la masa muscular, como para acelerar el metabolismo y favorecer la energía para nuestros entrenos y en especial la recuperación.

Los suplementos favoritos son: la proteína de suero, los BCAA, la glutamina, un quemador de grasas y un precursor de óxido nítrico para antes del entreno.

DIETA

COMIDA 1ª

70 grs. de ISOPREMIUM con agua +
10 grs. de glutamina
4 HARDBURNER
45 Min. de cardio

COMIDA 2ª

8 Claras y 4 yemas, 150 grs. de
avena con agua y café, 1 plátano.

COMIDA 3ª

150 grs. de arroz, 250 grs. de pollo.

COMIDA 4ª

400 grs. de patata, 250 grs. de
ternera.
4 HARDBURNER

ENTRENAMIENTO

45 Min. de cardio

COMIDA 5ª A LOS 15 MIN.

(100 VITARGO + 100 de ISOPREMIUM
+ 10 grs. de glutamina + 10 grs. de
BCAA.)
A los 45 min. de terminar el batido.

COMIDA 6ª

100 grs. de arroz, 200 grs. de pollo.

COMIDA 7ª

300 grs. de ternera con ensalada.

COMIDA 8ª

70 grs. de ISOPREMIUM con agua.

ENTRENAMIENTO

DÍA 1

Pres inclinado en multipower 12-10-8-6
Pres plano con mancuernas 10-8-8
Aperturas planas 3 X 10-15
Aperturas inclinadas 3 X 10-15
Cruces 4 X 25
Tríceps en polea 12-10-8-8
Pres francés 25-15-10-8-8-8
Pres cerrado en máquina 4 X 30

DÍA 2

Prensa inclinada 12-10-8-6-6-15-25-50
Sentadillas en hack al revés 15-12-10-8
Prensa 4 X 30
Extensiones 8 X 25
Curl femoral 12-10-8-6-6-15-25
Peso muerto 4 X 30
Gemelo de pie 4 X 25
Gemelo sentado 4 X 25

DÍA 3

Jalón al pecho 12-10-8-8
Jalón tras nuca 12-10-8-8
Remo con barra 10-8-8-6
Remo sentado en polea 4 X 25
Curl 21 4 series
Curl scott 12-10-8-6-10-25
Curl martillo 10-10-8-8-15-25

DÍA 4

Pres militar 12-10-8-6-15
Pres tras nuca 4 X 30
Elev. laterales 4 X 25
Elev. posteriores 4 X 25
Encogimientos 4 X 30
Todos los días encogimientos y elevaciones de piernas 4 superseries de 50 repts. y una serie de 50 repts. de hiperextensiones.

