



WE ARE NUTRITION!

presenta

Guía Definitiva
para Ganar
Masa
Muscular



WWW.HSNSTORE.COM

Índice



Descripción y objetivos ... 01

Parte A

Nutrición

- ¿Por qué quiero ganar masa muscular? **03**
- ¿Cómo se construye la masa muscular? **04**
- Ganar masa muscular rápido **06**
 - Calorías, calorías **07**
- ¿Cuántas calorías necesitas para construir músculo? **10**
 - ¿Qué ocurre al hacer un superávit calórico? **11**
 - ¿Por qué el exceso de calorías se almacena como grasa en vez de como músculo? **11**

- ¿Cómo calculo mis calorías? **12**
- ¿Cuántas proteínas, carbohidratos y grasas debo consumir? **12**
- He oído hablar de la dieta de los macros, cuéntame más **13**
- ¿Qué alimentos me recomiendas para una dieta de ganancia de masa muscular? **14**
- ¿Cuándo debo empezar la fase de volumen y cuánto dura? **15**
- Suplementos para Ganar Masa Muscular **16**
- Ejemplo de Dieta **19**



Parte B

Plan de Entrenamiento

18

- Introducción 21
- Conceptos previos a tener en cuenta 22
- ¿Cuántas repeticiones tengo que hacer? 24
- ¿Qué carga tengo que emplear? 24
- ¿Qué es el RIR? 24
- ¿Qué ejercicios debo hacer? 25
- ¿Qué hay del cardio? 26
- ¿Qué es una rutina Torso-Pierna? 27
- ¿Por qué elegimos la Torso-Pierna? 27
- ¿Qué es una rutina Pull Push Legs? 27
- 3 semanas Torso-Pierna: Semana 1 28
- 3 semanas Torso-Pierna: Semana 2 29
- 3 semanas Torso-Pierna: Semana 3 30
- 3 semanas Pull Push Legs 31

Parte C

Descanso (33)

33

- Introducción 34
- ¿Cómo influye el descanso para ganar masa muscular? 34
- Beneficios del sueño reparador 35
- ¿Cuánto tengo que dormir? 36
- ¿Cómo mejorar la calidad del sueño? 36
- ¿Qué suplementos puedes usar para dormir mejor? 37

Parte D

Tips y Consejos Adicionales

39

¿Buscas aumentar tu masa muscular?

¿Quieres conseguir mejorar tu composición corporal de una vez por todas?

¿Quieres verte al espejo mejor como nunca antes te has visto?

Pues estás de suerte, ahora

HSN® te trae la Guía Definitiva para ganar Masa Muscular!

Te vamos a contar a pleno detalle todo lo que necesitas saber para que cumplas tu objetivo y lo hagas con la máxima garantía de éxito. Ya no tienes excusas, así que ya puedes prepararte que lo que te espera es muy grande.

Descripción y Objetivos

La presente guía busca ser un manual de referencia sobre todo el proceso de ganancia de peso, enfatizando la de masa muscular.

Se va a explicar paso a paso todo el proceso que se va a llevar a cabo, las variables implicadas, y todo lo necesario que necesitas conocer: nutrición, suplementación y entrenamiento.

El objetivo será que toda aquella persona, con o sin experiencia, posea unas directrices que le sean muy fáciles de llevar a cabo, sabiendo en todo momento lo que se está haciendo y, sobre todo, el porqué.

Antes de seguir, déjame comentarte algo importante: los 3 pilares fundamentales que deberás tener en cuenta a partir de ahora te los resumo en este esquema:

Entrenamiento + Nutrición + Descanso

Spoiler: si no das el 100x100 en cada uno de ellos, el final no será el esperado.

A stack of golden-brown pancakes is shown from a top-down perspective. Three thick banana slices are placed on top of the stack, with syrup drizzled over them. A sprig of fresh mint leaves sits on the left side of the stack. The background is blurred, showing more pancakes.

Parte A

Nutrición

¿Por qué quiero ganar masa muscular?

Buena pregunta, ¿no os parece? Aunque lo primero que se os venga a la cabeza sea:

- “Para verme más grande”
- “Porque quiero llenar la XL”
- “Porque quiero...”

La verdad es que ganar masa muscular (o mejor dicho entrenar para tal fin) posee

unas implicaciones relacionadas con la **mejora y mantenimiento del estado de salud que van mucho más allá del plano estético.**

En resumidas cuentas, podemos verlo como un “seguro de vida”. Aunque suena un poco heavy, no os miento:



✓ Mayor **longevidad** y mejor **calidad de vida**.



✓ Mejor **salud metabólica**.



✓ Mejorar el **sistema inmune**.



✓ Mejorar la **sensibilidad a la insulina**.



✓ **Huesos** más fuertes.



✓ Mejor **función cognitiva**.



✓ Reducir **colesterol**.

“Y casi que me quedo corto... aunque si queréis más razones os dejo esta labor de investigación”



No obstante, como sé que tú has venido aquí para lo que sabemos, no te voy a dar más la lata con estas cuestiones y pasemos a lo importante:



¿Cómo se construye la masa muscular?

Quédate con esta frase:

“Para construir primero debes destruir”

Aunque a priori carezca de sentido, te digo la importancia que tiene, y no es ni más ni menos que **la base de la ganancia de músculo.**

Básicamente, tu cuerpo “necesita” una razón por la cual te deba aumentar el diámetro del bíceps, porque tu no te levantas un día y dices: “wow, mira qué pectorales me han crecido”.

Es decir, **el porqué tu cuerpo debe agrandar tu musculatura.**

Bromas aparte, lo que pretendo contarte es que la labor del entrenamiento de fuerza no es más que estimular al organismo mediante un estresor (levantar pesas) para que una vez cese dicha actividad (descanso), y mediante la alimentación (nutrición) que le demos, se recupere, y conforme se repite este ciclo de destrucción-construcción, poco a poco vayamos viendo cómo ahora sí, nuestro volumen aumenta.



Se viene metáfora:

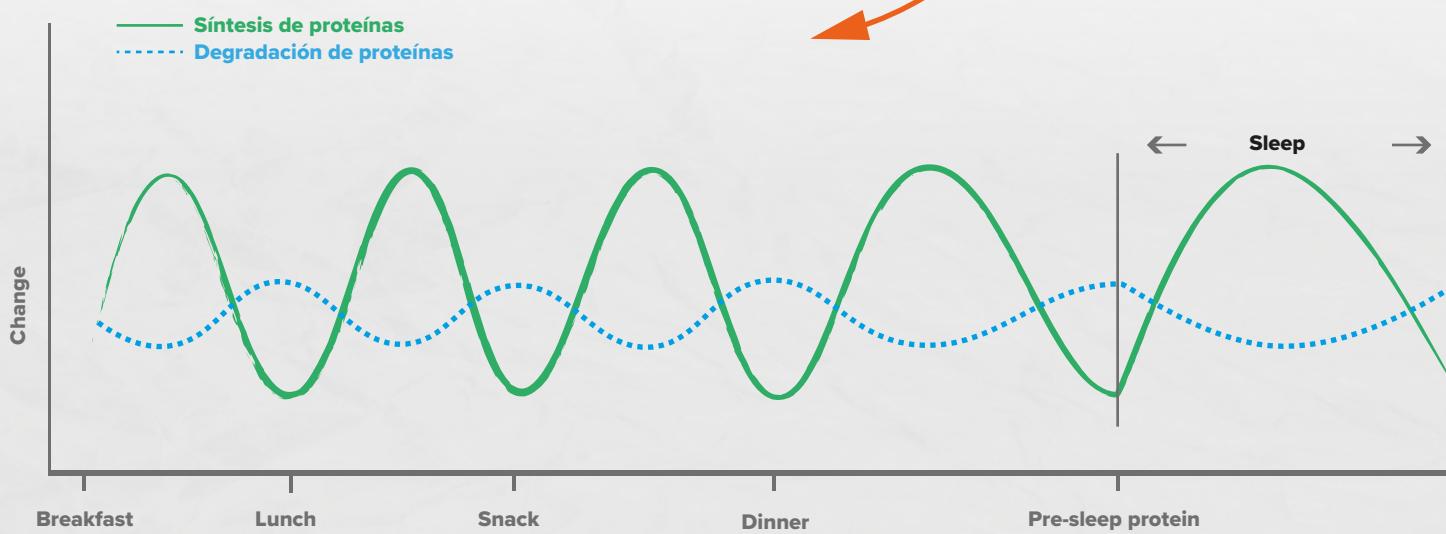
Imagina un edificio (tus apreciados músculos), y de repente, ocurre un terremoto (entreno), de modo que devasta gran parte de la estructura. Como medidas de prevención futura ante un nuevo suceso, se refuerza la estructura con más ladrillos (tu cuerpo va a crear masa muscular para que si en el futuro vuelves a entrenar esté “más fuerte”).

Vale, te he contado de manera bastante resumida y coloquial lo que se produce en tu organismo, pero, ¿a qué ya vas pillando la idea?

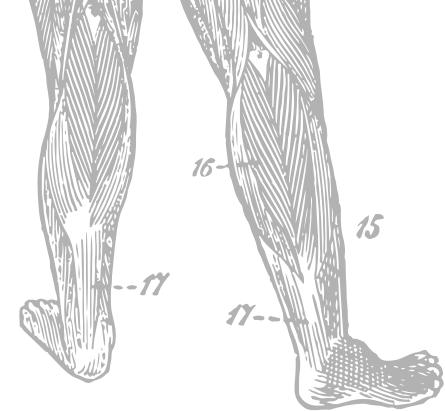
OK, nos ponemos técnicos:

La masa muscular hace referencia al tejido musculoesquelético, y su ganancia concretamente, al aumento del área de sección transversal de los vientres musculares, un factor que determina su tamaño.

La masa muscular está suscrita a un turnover proteico que la gente conoce como **catabolismo y anabolismo**, y que no debería ser concebido como un proceso estático sino como un relevo continuo de predominancia de un estado u otro.



El entrenamiento, por ejemplo, debido a las grandes demandas metabólicas favorecerá la transición a un estado catabólico; que una vez finalizado, durante el descanso y la ingesta de nutrientes, conseguirá un “rebote” de mayor área anabólica, favoreciendo la adición de sarcómeros en paralelo a las fibras musculares, es decir, haciendo los músculos más grandes.



La ganancia de masa muscular está condicionada a que la síntesis de proteínas (área verde de la gráfica) sea mayor que la degradación de proteínas (área azul de la gráfica) específicamente en el tejido miofibrilar.

Si conseguimos que esto ocurra, durante días, semanas y meses, acabaremos ganando masa muscular.

Ganar masa muscular rápido

Parece fácil, podré ganar masa muscular en poco tiempo...

Para el carro, no es “tan fácil”. Aunque te he comentado cuáles son los puntos fundamentales, hay más, mucho más...

Como nos vuelve a comentar Alfredo:

La ratio de ganancia de masa muscular es limitada, y aunque sujetos desentrenados, novatos, pueden ganar cantidades significativas de masa muscular en breves períodos de tiempo; en sujetos que no son nóveles la ganancia es más limitada.



Mucha gente maximiza su aporte de calorías, e incluso aumentan la carga de entrenamiento por encima de volúmenes tolerables.

Solo se consiguen dos cosas: **Ganar bastante más grasa de la cuenta, haciendo el proceso mucho más ineficiente, y lesionarte o abandonar por un exceso de fatiga.**

La ganancia de masa muscular tiene una tasa, y se optimiza con una ganancia de 0,25-0,5% del peso corporal por semana.

Ejemplo: Peso 80kg, pues gano entre 200 y 400 gramos a la semana de peso corporal medio.

Mmm, vaya, ahora ya parece que la cosa se complica...

“¿Cómo que ganar menos de lo que pesan 2 burguers a la semana?”



Calorías, calorías

¿Sabes cuál pienso que es el mito más importante de todos y que se debe desmitificar ya de una vez por todas?

“No, no vas a ganar masa muscular y perder grasa a la vez”.



A veces los humanos soñamos en grande, que podemos alcanzar las estrellas, la Luna... y ganar músculo sin grasa. Pues siento deciros (o daros otra dosis de realidad) que por mucho que tu cuñado te haya contado esto no es posible.

[Sin que nadie me oiga: “si, es posible”, pero esto te lo cuento más adelante ☺]

Calorías, ellas tienen la culpa...

Seguro que escuchaste que alguien hizo la dieta cetogénica y perdió grasa, pero que también otra persona hizo un enfoque “high carbs” y chorprecha... también perdió grasa.

¿Qué está pasando aquí?

Pues simplemente que el input calórico es inferior al gasto energético y, si todo va bien*, se produce la pérdida grasa.

Pero no me estás contando cómo ganar masa muscular, ¿por qué metes a la definición en esto?

Era para que aclarásemos lo siguiente:



Si quieres ganar masa muscular

vas a tener que ingerir **más calorías** de las que gastas (superávit calórico).



Si quieres perder grasa

deberás ingerir **menos calorías** de las que gastas (déficit calórico).

*Hablamos de sujetos sanos sin ningún tipo de patología.



Para construir músculo o ganar peso necesitas establecer un superávit calórico: ingerir más calorías de las que gastas, para aportar esa energía extra necesaria para propiciar la creación de tejido muscular (recuerda: del aire no se crece...).

Como os dije antes entre bastidores, esto no se cumple bajo ciertas circunstancias:



Personas que recién comienzan y que nunca antes han entrenado.



Personas que reanudan la actividad física después de un tiempo de parón, como por ejemplo, por lesión.



Sujetos obesos.



Las personas que comienzan a entrenar con pesas, tienen un ambiente anabólico muy superior al de una persona que lleva tiempo entrenando. Es como si el potencial anabólico del entrenamiento causara mayor impacto que en las personas que llevan mucho tiempo entrenando.

Así, **la pérdida de nitrógeno** (o balance de nitrógeno negativo) será mayor en personas experimentadas que en nóveles (recuerdas lo que te comentaba unos puntos más arriba sobre el turnover proteico...); por lo tanto, no degradarán tanta masa muscular debido al entrenamiento (eso es, la frase que has retenido: ...“destruir para construir”...)

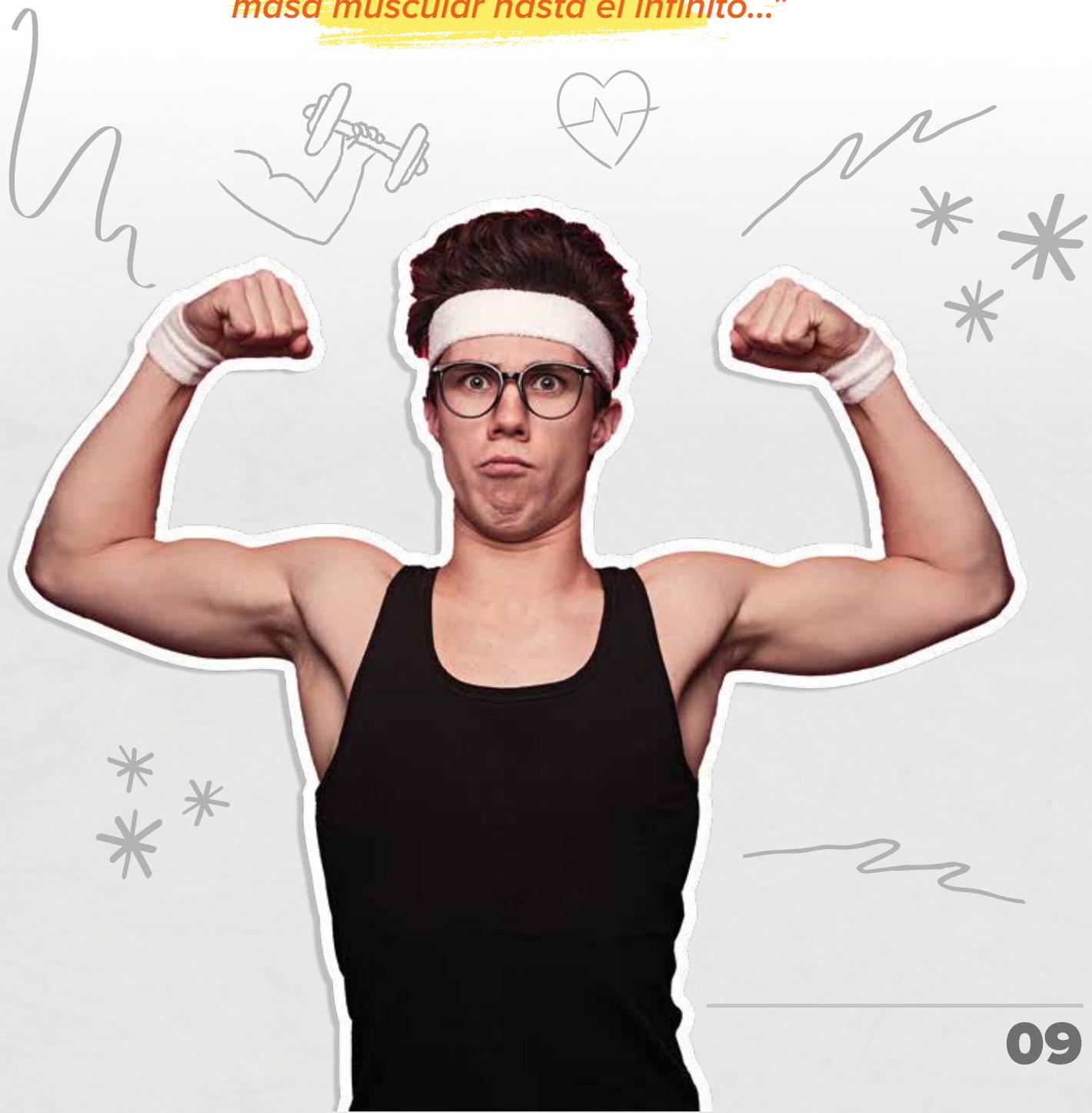
Pero ¡ojalá!, esto no dura eternamente, (unas pocas semanas) para a continuación seguir por la misma senda.

También ocurre una mayor secreción de una importante hormona: **la testosterona**. Esto es, en los sujetos más inexpertos, tras los entrenamientos se da el caso que secretan mayor cantidad de esta hormona anabólica.

Por otro lado, sujetos experimentados requerirán de un mayor estímulo para conseguir un comportamiento hormonal proclive.

Y esto es por lo que pasado un tiempo, desgraciadamente será más complicado ganar muscular.

“Cachis, ya pensábamos que ganaríamos masa muscular hasta el infinito...”





Tras esta puesta en contexto, vamos al gran asunto:

¿Cuántas calorías necesitas para construir músculo?

Si tu objetivo es crear músculo, grábate (otra más) a fuego estos dos conceptos cuando estás en un estado de sobrealimentación o superávit calórico:

Ganar el máximo músculo posible

Ganar la mínima grasa posible.

En cuanto a las recomendaciones que os damos se deben contemplar como **estimaciones**, y luego ajustar a cada persona. Podemos dividir esta cuestión en ambos sexos, ya que el hombre posee un carácter de creación de masa muscular mucho más propicio que la mujer.

Esto se debe básicamente al componente hormonal, puesto que el hombre posee niveles mucho más elevados de testosterona que la mujer.



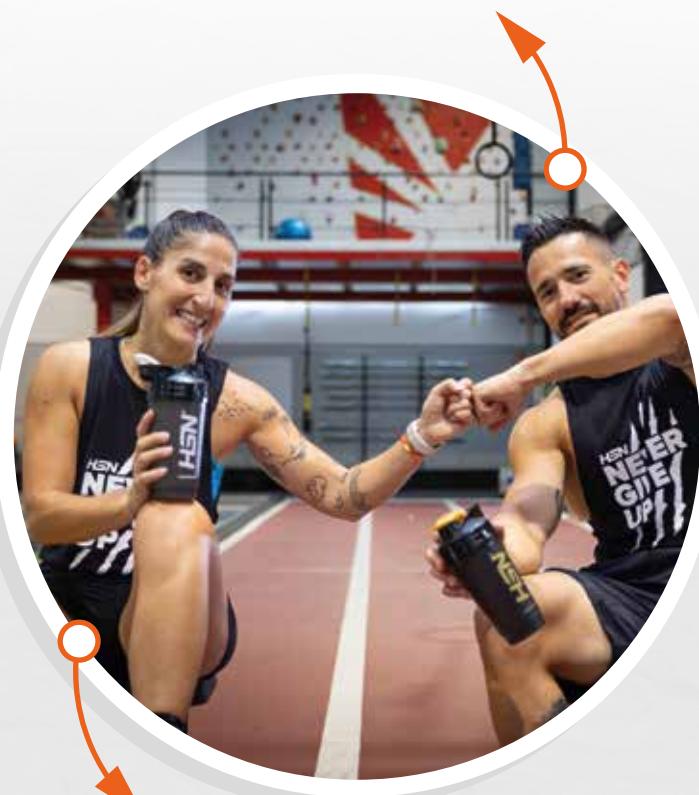
Del mismo modo, a medida que vayas aumentando tu proporción de musculatura, **necesitarás aumentar las calorías ingeridas**.

Por lo tanto:

♂ Calorías ideales en el hombre:



Aumentando en un **15-20%** aproximadamente la ingesta calórica o bien en torno a **250-500kcal más que el nivel de mantenimiento**.



♀ Calorías ideales en la mujer:



Aumentando en un **10-15%** aproximadamente la ingesta calórica o bien en torno a **125-250kcal más que el nivel de mantenimiento**.

¿Qué ocurre al hacer un superávit calórico?

Existen dos vías principales por las que tu cuerpo va a gestionar este exceso de calorías:



1 Aumentar la grasa:

La grasa es la principal reserva de energía del organismo y nuestro cuerpo quiere protegerse a toda costa ante períodos de escasez. Cuando no contamos con el estímulo que supone el entrenamiento (sujetos sedentarios) o el exceso energético es desmesurado (aún en sujetos activos), puede acumularse grasa en exceso, es decir, tendemos a "engordar"



2 Crear músculo:

Este caso os puede sorprender, pero es que es así, para crear tejido muscular se necesitan calorías. Se requiere de mucha energía, esto es, muchas calorías para propiciar el desarrollo muscular (muchas calorías, pero sin colarnos 😊).



¿Por qué el exceso de calorías se almacena como grasa en vez de como músculo?

Muy «fácil», la propia señal del músculo, es decir, **un entrenamiento eficazmente diseñado promueve que tu cuerpo tenga la necesidad de crear tejido muscular**.

Por tanto, **usaremos ese exceso calórico para crear nueva musculatura a partir del estímulo del entrenamiento** en lugar de que se almacene como grasa.

Y esta es la principal diferencia entre alguien que se sobrealimenta para ganar músculo, y otro que simplemente se alimenta sin otros miramientos...



Y esta es la principal diferencia entre alguien que se sobrealimenta para ganar músculo, y otro que simplemente se alimenta sin otros miramientos...

Lo repetiremos una vez más:

Si quieres ganar músculo, deberás establecer un superávit calórico



¿Cómo calculo mis calorías?

Existen varias fórmulas que nos permiten ajustar las calorías que debemos ingerir.

Una de las más famosas es la de Harris-Benedict, la cual tiene en cuenta varios factores: sexo, edad, peso y altura. Sobre la fórmula, ¡no te preocupes! En nuestro blog puedes introducir estos datos y obtener cuántas calorías te son necesarias para ganar masa muscular:

Accede a nuestra calculadora



¿Cuántas proteínas, carbohidratos y grasas debo consumir?

Una vez visto el aporte calórico que es necesario, pasamos a comentar los conocidos “macros”.

Generalmente, hablamos de establecer primero un aporte proteico:

- 👉 Consumir entre **1,6-2,2g de proteína por kg de peso corporal** (o 2-2,5g por kg de peso magro).

De modo que el resto de calorías las completaremos a partir de las grasas y carbos intentando mantener:

- 👉 **Grasas por encima de 0,7g/kg de peso corporal (no es una cifra rotunda, pero por debajo de este valor puede complicar el proceso).**

- 👉 **Consumo de carbohidratos lo más alto posible para rendir suficiente en tus entrenamientos.**

*Nota: estos datos los proporciona directamente nuestra calculadora.

He oído hablar de la dieta de los macros, cuéntame más

Antes, puntualicé acerca de que mediante diversos enfoques nutricionales (también llamadas dietas) se podía llegar a un mismo objetivo.

Pues nada más lejos de la realidad, y como todo lo “moderno”, volvemos a encontrarnos con una singularidad: **la dieta de los macros o IIFYM (“If It Fits Your Macros”) o dieta flexible.**

Sin más rodeos, esta “dieta” nos dice que mientras cumplas con tus macros, y en función de tu objetivo, podrás alimentarte de cualquier alimento (oh si, engloba a los “alimentos chatarra”).

Como en todo, tiene sus defensores y detractores. Pero aquí no juzgamos, sino que exponemos.



Obviamente, basar la dieta en estos alimentos (de peor calidad) no es lo más recomendable para la salud, desde el punto de vista, por ejemplo, de la microbiota intestinal. También sabemos que los ingredientes empleados para su elaboración no son los que tienen una mayor calidad/densidad nutricional.

Además, no debemos olvidarnos de nutrientes esenciales, como son los **ácidos grasos omega-3**, cuya fuente más importante suelen ser los pescados azules; y a menos que tu idea de “tramar” en la dieta sea un buffet de sushi, generalmente la mayoría de las personas se inclinan por otro tipo de alimentos (pizzas, helados...).

No, a esto tampoco es necesario llegar.

Personalmente, sí podemos inclinarnos hacia unos enfoques más flexibles que nos generen **adherencia** (wow un vocablo poco común pero muy interesante ^^).

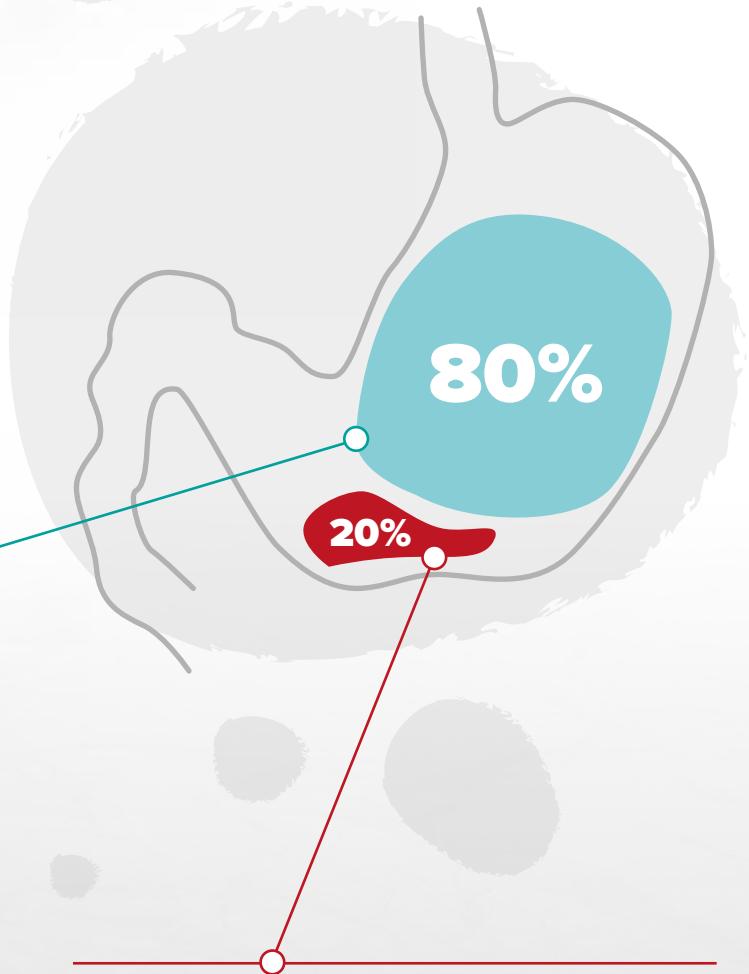


Sí amigos, que tu dieta puede generarte adherencia es un añadido que nos evitará más de un dolor de cabeza en el futuro (I promise).

¿Qué alimentos me recomiendas para una dieta de ganancia de masa muscular?

Siguiendo con el anterior punto, podemos mantener una dieta enfocada para ganar masa muscular sin necesidad de “sufrir”.

Nuestra dieta se puede basar en un **80% por alimentos** como: **Verduras y fruta, legumbres y hortalizas, huevos, carnes, pescados, quesos, yogures, aceite de oliva, aguacates...**



Y un **20% de comida rápida** como algún que otro postre (helados...), chocolate, bollos, pizzas, hamburguesas y demás comida de ese estilo, aunque bajo mi punto de vista, estas mismas recetas las podéis hacer vosotros mismos.



¿Cuándo debo empezar la fase de volumen y cuánto dura?

Una pregunta que muchos os haréis, y cuya respuesta pues obviamente podría ser: "...de manera indefinida..."

El único punto negativo que podemos observar en esta afirmación es que, desgraciadamente, **cuando ganamos masa muscular también ganamos grasa**, debido a que es un proceso por el cual se requiere de mayor cantidad de calorías que nuestro umbral de mantenimiento (como te lo había comentado unas 3000 veces anteriormente...)

Debido a este factor, la decisión de parar y comenzar con un proceso de definición será por ello establecido por dicha ganancia de grasa.

¿Con cuánto porcentaje graso debería parar?

Normalmente, las recomendaciones generales pasan por no "subir" más allá del 15% de grasa aprox.

Podríamos hablar de estar en torno a 12-16 semanas.



¿Por qué?

Como ya hemos visto, **nuestro cuerpo posee un punto máximo de creación de masa muscular**, el cual en personas no entrenadas o con poca experiencia tiende a ser muy elevado en los primeros años, disminuyendo drásticamente en los sucesivos.

Así, usuarios más experimentados no suelen ganar grandes cantidades de masa muscular a partir de un punto determinado.

Podríamos concluir que más prevalecerá la "**calidad a la cantidad**", además que siempre **será más engorroso una definición partiendo de un porcentaje de grasa mayor**, teniendo que perder gran cantidad de peso para volver a un punto no muy por encima de cuando comenzamos, pero que indudablemente habrá valido la pena por 2 motivos:

1 Mejora de la composición corporal: **menos % grasa y más de masa muscular magra**

2 Mejora de nuestras formas musculares o "**look" musculado**": cintura estrecha, amplitud clavicular, abdomen, cortes e inserciones visibles...



Suplementos para Ganar Masa Muscular

Los suplementos que te podemos recomendar para ganar masa muscular serían:

Proteína en polvo

Tienes un amplio abanico de opciones donde elegir, dependiendo de tus gustos, tolerancia o patrón de alimentación.

En concreto, las proteínas de suero de leche (whey) poseen el mayor valor biológico. Se utilizan como suplemento para aumentar la masa muscular, la fuerza y la recuperación, ya que proporcionan al cuerpo un perfil de aminoácidos ideal para estos propósitos.

La proteína de suero también se absorbe

rápidamente, lo que la convierte en una opción útil para la nutrición después del entrenamiento. Además, la ingesta de proteínas de suero puede aumentar la masa muscular magra, disminuir los tiempos de recuperación e incrementar el metabolismo.

No obstante, las proteínas vegetales, como la soja, también poseen todos los aminoácidos esenciales, siendo una excelente alternativa a la proteína de la leche.

Por otro lado, se pueden combinar diferentes proteínas veganas (como por ejemplo: arroz + guisante) y obtener un aminograma completo, similar al de fuentes de proteína de origen animal.

Proteínas completas HSN >



Creatina

Es el suplemento número 1 en cuanto a mejora del rendimiento se refiere (mayor evidencia científica) destacando entre sus propiedades la de construcción de músculo además de ser efectivo para mejorar la fuerza, el entrenamiento de resistencia, proporcionar energía y ayudar a aumentar el músculo.

[Creatina Pura >](#)



Carbohidratos

Aunque podemos obtenerlos fácilmente a partir de la alimentación, en ocasiones bien por comodidad o bien por disponibilidad, pueden ser una opción más óptima.

Entre los productos podemos encontrar: amilopectina, harina de avena y arroz, ciclodextrinas, maltodextrina y dextrosa. Mención especial es la palatinosa, cuya liberación es muy lenta, siendo interesante para tomar como aporte nutricional que complemente los requerimientos nutricionales en cualquier momento del día.

También existen opciones que combinan distintas fuentes, e incluso como preparados listos para reconstituir: Evocarbs, Evotonic, o Crema de Arroz.

[Carbohidratos para deportistas >](#)

Vitaminas y Minerales

Podemos adquirir suplementos multivitamínicos y minerales con el fin de evitar cualquier carencia nutricional. Estos micronutrientes cumplen un papel esencial en procesos fisiológicos, como los implicados en la síntesis de proteínas. Así, minerales como el Zinc o Magnesio y la vitamina D, son especialmente importantes para tal fin.

[Encuentra las vitaminas HSN >](#)

[Amplio catálogo de minerales esenciales >](#)





Ácidos Grasos Esenciales

Las grasas son un macronutriente esencial con importantes funciones en el cuerpo, como proporcionar energía y sintetizar hormonas. Los aceites saludables y ácidos grasos esenciales, como los Omega-3, pueden mejorar la salud general, la vitalidad y la función cerebral. También tienen un papel importante en la construcción muscular. También pueden verse implicados en mejorar la resistencia, el desarrollo muscular, la recuperación y la función cardiovascular.

[Todos los ácidos grasos esenciales >](#)

Extractos Herbales

Existen varios extractos que se asocian con una mayor ganancia de masa muscular, bien por posibles mejoras en el rendimiento o por optimización del entorno hormonal. Algunos ejemplos son la ecdisterona, la ashwagandha o el fenogreco. Estos ingredientes son extractos de plantas naturales y pueden también aumentar el deseo sexual en algunas personas. Los suplementos pro-hormonales a menudo contienen una gran cantidad de ingredientes que aumentan los niveles de testosterona y HGH de manera natural.

[Ver extractos herbales de calidad HSN >](#)



Ejemplo de Dieta

Vamos a poner un ejemplo de dieta para que tengáis una referencia (como siempre, se deberá individualizar a la persona).



Aquí otro ejemplo empleando productos de HSN:

Desayuno

- 4 Tostadas con queso fresco untado
- Tortilla francesa de 2 huevos



Desayuno

- Tortitas Proteicas [Evocakes de SportSeries](#)
- [Crema Extra Cremosa de Anacardos de FoodSeries](#)

Almuerzo

- Batido de: leche o bebida vegetal + [harina de arroz hidrolizada](#) + plátano + 1 scoop de proteína + 1 puñado de nueces



Comida

- Plato de legumbres
- Ensalada completa
- Yogur natural

Almuerzo

- [Crema de Arroz de FoodSeries con Whey Protein Concentrate 80%](#)

Merienda

- 1 Sandwich de [Mantequilla de Cacahuete](#)
- Batido de proteínas

Merienda

- 1 Batido de [Evowhey & Oats de SportSeries](#)
- 1 Plátano
- 1 puñado de almendras

Cena

- Salmón a la plancha
- Arroz basmati
- Verduras tipo Wok



Cena

- 2x Burgers completas ([pan de burger](#) + huevo plancha + loncha de queso + lechuga y tomate)
- Chips de Boniato en el horno

A shirtless man with dark hair and a beard is looking off to the side. He has several tattoos on his arms and chest. A white diagonal line runs from the bottom left to the top right across the image.

Parte B

Plan de

entrenamiento

¿Qué rutina realizar para ganar masa muscular?

¿Prefieres rutinas divididas o cuerpo completo?

Elige la rutina que te sea más cómoda, estableciendo la frecuencia de entrenamiento que mejor se ajuste a tu vida. Al final, buscamos generar estímulos, ten por seguro que en ambos casos vas a obtenerlos.



En nuestra guía de ganar masa muscular, os propongo realizar 12 semanas de entrenamiento:

*Repetiremos dos veces este esquema.



✓ 3 semanas de Torso-Pierna

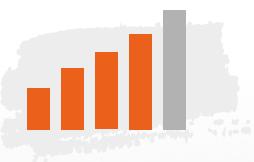


✓ 3 semanas de Tirón Empuje Pierna (“Pull Push Legs”)



Conceptos previos a tener en cuenta

Para la gran mayoría es más que probable que dominéis toda la jerga que se emplea en el entrenamiento, no obstante, es preciso dejarlo para que nadie tenga ninguna duda:



Intensidad:

Es la variable que empleamos a la hora de realizar cualquier ejercicio y se refiere propiamente a la carga, es decir, al peso.

Cuando se habla de alta intensidad, realmente estamos contemplando la carga que haga que nos cueste llegar al número de repeticiones propuestas en la serie. Se debe entrenar siempre a una intensidad muy elevada.



Estrés Metabólico:

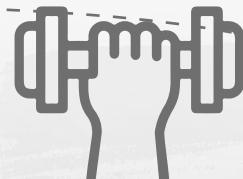
Es un factor del entrenamiento inducido por sesiones de mayor volumen, donde acumulamos metabolitos (Lactato, fosfato inorgánico, hidrogeniones...) y que a su vez parecen jugar un rol sobre ciertos mecanismos encargados de la hipertrofia muscular.



1RM:

Repetición Máxima o 1RM es el máximo peso que puedes mover en tan sólo una única vez.

La 1RM sería nuestro 100% de intensidad.



Tensión Mecánica:

Es un factor referido sobre la intensidad del levantamiento; si nuestro objetivo fuera puramente el de entrenar fuerza (porque fuésemos atletas de Powerlifting, por ejemplo), siempre buscaríamos aplicar una alta tensión mecánica.

De cara a la Hipertrofia se debe aplicar una correcta relación entre Tensión Mecánica y Estrés Metabólico. De ahí que surja la idea de que en un entrenamiento de hipertrofia, se puedan intercalar períodos de dedicación más a la fuerza.



Fallo Muscular:

Cuando “fallamos” propiamente el levantamiento debido a que la carga es muy elevada o hemos realizado un determinado número de repeticiones. Nuestro músculo no puede contraerse concéntricamente.

Vaya, que no vas a ser capaz de hacer una repetición más... ¿o tal vez sí? ¿si estuviera en juego algo importante y te dicen de hacer una más...? Ahí lo dejo ☺



Volumen:

Es el producto de Series X Número de Repeticiones por cada serie, y es en definitiva, la cantidad total de trabajo realizado en una sesión de entrenamiento.

Este parámetro cobra una gran relevancia debido a que debe ser adaptativo e individualizado a cada sujeto. Como siempre, todo depende del individuo en cuestión, ya que cada persona precisa de un estímulo diferente para lograr un entrenamiento eficaz.



Descanso entre series:

Por norma el descanso es algo más elevado de lo común, y va desde 60s para grupos como bíceps o 90 e incluso 120 para ejercicios como press de banca o sentadillas. En general, será el descanso necesario para poder realizar con garantías la siguiente serie.

En nuestra guía os dejamos siempre una referencia.



Calentamiento:

Antes de comenzar la rutina cada día es recomendable realizar un calentamiento y entrada en calor de unos 5-10min (Elíptica, Bicicleta, Remo...), además de recomendar, en primer lugar, unos 10-15min de movilidad. Aunque puede resultar algo tedioso, a medio plazo los beneficios son exponenciales, y más si luego en otro momento del día se continua con demás estiramientos. Esto también pertenece al entrenamiento.

Para ajustar mucho más este parámetro, pasamos a explicar el siguiente concepto:

¿Cuántas repeticiones tengo que hacer?

Para hipertrofia, se recomienda emplear una intensidad **superior al 75%**, de modo que hagamos no menos de 6 repeticiones por serie.

Es decir, buscamos mantener un estrés metabólico medio.



¿Qué carga tengo que emplear?

En todas las nuevas series, lo recomendable casi siempre será añadir una carga superior.

De tal modo, en la rutina propuesta no se indica, pero ya os adelanto que se deberá ir siempre añadiendo más discos cada vez.

¿Qué es el RIR?

El RIR (“Repetitions In Reserve”) es un parámetro nos dice la cantidad de repeticiones que debemos dejar de hacer o como se suele decir “repeticiones en la recámara”.

Es una escala de cuantificación de la intensidad del ejercicio, de modo que:

RIR	% Intensidad
0	100
0-1	97
1	95
1-2	93
2	91
2-4	89
3-4	87

Los porcentajes hacen referencia siempre al 1RM (la repetición máxima que podemos mover) del ejercicio que se esté trabajando y son aproximados.

De tal modo, a un RIR más bajo, la intensidad del ejercicio será mayor.

No te preocupes te lo explico con un ejemplo:

Press Banca con RIR-1: sería realizar una serie con la carga establecida y empezaríamos a ejecutar el ejercicio el número de repeticiones que sean hasta llegar a una donde paramos, y que si hiciéramos una más, llegaríamos al fallo muscular.

En términos generales, en grupos musculares grandes (pectoral, espalda, cuádriceps) empleando cargas submáximas (superando el 75%), es posible que el RIR-1 se contemple en torno a 10-12 repeticiones. En músculos pequeños, sobre las 15 o algunas más aprox.

¿Qué ejercicios debo hacer?

Pues generalmente, te diré que priorices aquellos conocidos como **“ejercicios multiarticulares”**, esto es, aquellos que requieren una gran cantidad de masa muscular para su ejecución. También los puedes encontrar como ejercicios básicos: sentadillas, peso muerto, press militar, remos... entre otros.

Son los “más potentes” pero ello no los condiciona exclusivamente como necesarios para ganar masa muscular, pero sí muy muy recomendables.

También son los más exigentes, y que requieren de mayor condición del sujeto. Además que suelen realizarse con pesos libres (no se requiere de ninguna máquina).

No por lo anterior quiero decir que sean ejercicios que TODOS tengamos que hacer, ya que existen muchos condicionantes que hagan que posiblemente no sea la mejor decisión para el sujeto en cuestión.

Entre estas variables se encuentran la morfología de la persona, o bien carece de la movilidad articular necesaria para la correcta ejecución, o simplemente, no conoce el patrón del movimiento.

De todas formas, existen muchísimas alternativas.

Ah, se me olvidaba... cuando nuestro propósito se basa en la estética (sí, ganar masa muscular) también es importante y necesario añadir los ejercicios aislados o también accesorios: elevaciones, curls... también conocidos como los de “pumpeo”, y que son aquellos que podemos realizar muchas repes notando la congestión muscular.

¡Sííí amigos, es lo que mola!





¿Qué hay del cardio?

El tema de hacer ejercicio de cardio durante la fase de volumen es bastante comprometido, y se pueden encontrar quienes están a favor o quienes ni lo quieren ver en pintura.

Tradicionalmente, se ha asociado el cardio a la fase de definición o pérdida de grasa, dado que aumenta el consumo de calorías... y claro, si nuestro objetivo en volumen es conseguir el “superávit calórico”, ¿qué sentido tendría introducirlo ahora?

Pues os comentamos lo siguiente: el ejercicio aeróbico ha demostrado ser una importante herramienta para aumentar nuestra capacidad cardiorrespiratoria y nuestra condición física; en tal caso, será el ejercicio aeróbico de baja intensidad, el que recomendemos, ya que es el que nos generará un menor fenómeno de interferencia cuando nuestro objetivo sea ganar masa muscular, produciendo una menor estimulación nerviosa, y será aquel que utilice predominantemente ácidos grasos como sustrato energético.

Una manera muy sencilla de mantener este “cardio”, sería realizar los 8-10k pasos diarios.

¿Qué es una rutina Torso-Pierna?

Decantarnos por una rutina Torso-Pierna, se debe a que presenta un enfoque de frecuencia 2 (esto es, entrenaremos 2 veces a la semana el mismo grupo muscular):

Vamos alternando cada día el entrenamiento el tren inferior y el superior, en lugar de centrarse en un mismo grupo muscular, como sería el caso de hacer sólo pecho o espalda.

L	M	X	J	V	S	D
Torso	Pierna	Rest	Torso	Pierna	Rest	Rest

¿Por qué elegimos la torso-pierna?

- Optimiza las variables de Volumen y Frecuencia referidas tanto al tren inferior como superior.
- Permite mantener una progresión de cargas de manera eficiente.
- Posibilidad de profundizar sobre un grupo muscular.
- Ganar fuerza y mejorar la composición corporal.
- Rutina “más amena” que una rutina divida.

¿Qué es una rutina Pull Push Legs?

Las rutinas Tirón-Empujón («Push-Pull») son una estrategia de entrenamiento donde se dividen las sesiones de entrenamiento en

dos tipos de movimiento:

Un día realizaremos los ejercicios en los cuales alejamos el peso de nuestro cuerpo, lo empujamos

Y otro día realizaremos ejercicios en los cuales tiramos del peso hacia nuestro cuerpo:

- ✓ **Día 1:** Ejercicios de empuje,
- ✓ **Día 2:** Ejercicios de tracción,
- ✓ **Día 3:** Tren inferior.

Basaremos los entrenamientos en ejercicios pesados que impliquen varios músculos al mismo tiempo. Por lo tanto, priorizaremos los ejercicios multiarticulares frente a los de aislamiento y los pesos libres frente al ejercicio con máquinas o poleas.

Aun así, nos serviremos de algún ejercicio de aislamiento en la parte final de los entrenamientos para hipertrofiar los músculos que no hayan recibido estímulo suficiente para lograr un crecimiento óptimo.



3 semanas Torso-Pierna

Semana 1

Día 1: Torso: Empuje - Tirón

Ejercicio	Series	Repeticiones
Press Banca con mancuernas (agarre neutro)	4	12-12-12-12-RIR-1
Remo 45° con barra (agarre inverso)	4	15-12-12-10
Jalón al Mentón (agarre amplio)	4	15-15-12-12-RIR-1
Press sentado con mancuernas	3	10-10-10-8
Pullover con barra Z	2	20-20
Plancha con transferencia de mancuerna	8	20 segundos on / 20 segundos off

Día 2: Pierna

Ejercicio	Series	Repeticiones
Extensión de Cuádriceps	3	30-25-20 (carga baja)
Curl Femoral Tumbado	3	30-25-20 (carga baja)
Prensa	6	15-15-12-10-8-6
Sentadilla Goblet con mancuerna (talones elevados)	4	15-15-12-12
Hip Thrust con mancuerna 1 pierna con mancuerna	3	20-15-12 (por lado) (aguantar 1 segundo)
Gemelo sentado	6	15-15-15-15-15-15 (aguantar 1 segundo)

Día 3: Torso: Hombros, Bíceps, Tríceps

Ejercicio	Series	Repeticiones
Pike Push Ups	6	6-6-6-6-6-6
Press Militar	6	8-8-8-8-6-6
Elevación frontal con disco	2	RIR-1, RIR-0
Elevaciones posteriores con mancuernas	2	RIR-1, RIR-0
Curl de bíceps en banco inclinado	3	RIR-1, RIR-0
Curl Hammer	2	RIR-1, RIR-0
Press Cerrado con barra Z	2	RIR-1, RIR-0
Extensiones por encima de la cabeza con mancuerna	2	RIR-1, RIR-0

Día 4: Pierna

Ejercicio	Series	Repeticiones
Sentadilla en Multipower	6	16-16-12-12-10-RIR-1
Peso Muerto Rumano	5	12-12-12-12-12
Extensión de Cuádriceps	4	15-15-15-RIR-1
Curl Femoral tumbado	4	15-15-15-15
Gemelos en Prensa	5	20-20-20-20-20

Día 1: Torso: Empuje - Tirón

Ejercicio	Series	Repeticiones
Dominadas supinas	6	6-6-6-6-6-6 (se puede emplear asistencia)
Press Banca con barra (agarre estrecho)	5	10-10-10-10-RIR-1
Remo 1 Mano	4	15-15-12-10
Remo Gironda con agarre estrecho	4	15-15-15-12-RIR-1
Push Press unilateral	2	RIR-2, RIR-2 (por lado)
Pullover con mancuerna	3	15-15-12
Bench Knee Tucks	5	20

Día 2: Pierna

Ejercicio	Series	Repeticiones
Extensión de Cuádriceps	3	30-25-20 (carga baja)
Curl Femoral Tumbado	3	30-25-20 (carga baja)
Prensa	6	15-15-15-12-12-RIR-2
Sissy Squat con mancuernas	3	12-12-12 (por lado)
Glute Bride	4	12-12-12-12 (aguantar 1 segundo)
Donkey Calf Raises	5	20-20-20-20-20

Día 3: Torso: Hombros, Bíceps, Tríceps

Ejercicio	Series	Repeticiones
Pike Push Ups	6	6-6-6-6-6-6
Press Militar	6	10-10-10-8-8-6
Elevación frontal con mancuernas (apoyo en banco)	2	RIR-1, RIR-0
Elevación lateral en polea baja	2	RIR-1, RIR-0
Curl Hammer 21s con mancuernas	3	Subir la carga en la serie
Curl con Barra Z	2	RIR-1, RIR-0
Fondos de Tríceps en banco	4	RIR-2 para todas
Ext. Tríceps Polea Media	2	RIR-1, RIR-0

Día 4: Pierna

Ejercicio	Series	Repeticiones
Sentadilla en Multipower	6	16-16-16-16-RIR-2, RIR-1
Peso Muerto Rumano	5	12-12-12-12-RIR-1
Extensión de Cuádriceps Unilateral	5	20-20-20-20-20 (por lado)
Curl Femoral Tumbado Unilateral	5	20-20-20-20-20 (por lado)
Gemelos de Pie	5	20-20-20-20-20

Día 1: Torso: Empuje - Tirón

Ejercicio	Series	Repeticiones
Dominadas neutras	6	6-6-6-6-6-6 (se puede emplear asistencia)
Aperturas en banco plano	4	15-12-12-RIR-1
Remo con apoyo de pecho	4	15-15-12-RIR-1
Jalón horizontal en máquina	4	12-12-12-RIR-1
Press de pecho en máquina	4	12-12-12-RIR-1
Plancha	8	20 segundos on / 20 segundos off

39

Día 2: Pierna

Ejercicio	Series	Repeticiones
Extensión de Cuádriceps	3	30-25-20 (carga baja)
Curl Femoral Tumbado	3	30-25-20 (carga baja)
Prensa	6	12-12-12-RIR-2, RIR-1, RIR-1
Sentadilla Frontal en multipower (agarre cruzado)	5	15-15-15-15-15
Glute Bridge con mancuerna	5	15-15-15-15-15 (por lado) (aguantar 1 segundo)
Gemelo 1 pierna 1 mano	5	20-20-20-20-20 (aguantar 1 segundo)

Día 3: Torso: Hombros, Bíceps, Tríceps

Ejercicio	Series	Repeticiones
Pike Push Ups	6	6-6-6-6-6-6
Press Militar	6	8-8-8-8-6-RIR-1
Frontal alternando con mancuernas (agarre neutro)	2	RIR-1, RIR-0
Cruzadas con polea	2	RIR-1, RIR-0
Curl araña con barra Z	3	RIR-1, RIR-0, RIR-0
Curl Alterno	2	RIR-1, RIR-0
Extensión por encima de la cabeza con polea	2	RIR-1, RIR-0
Extensión 1 mano con polea	2	RIR-1, RIR-0

Día 4: Pierna

Ejercicio	Series	Repeticiones
Zancadas caminando con mancuernas	5	8mts ida + 8mts vuelta
Split Squat en step en Multipower	5	12-12-12-12-12 (por lado)
Peso Muerto Rumano con pierna adelantada	5	12-12-12-12-12 (por lado)
Gemelos en step con mancuernas	5	20-20-20-20-20

3 semanas Pull Push Legs

Nosotros proponemos el siguiente esquema para las 3 semanas:

	L	M	X	J	V	S	D
Semana 1	Empuje	Tracción	Pierna		Empuje	Tracción	
Semana 2	Pierna	Empuje	Tracción		Pierna	Empuje	
Semana 2	Tracción	Pierna	Empuje		Tracción	Pierna	





(B) indica que el ejercicio se realiza con barra

(M) indica que el ejercicio se realiza con mancuernas

(BZ) indica que el ejercicio se realiza con barra Z

Día de Empuje

Ejercicio	Series	Repeticiones
Fondos en Paralelas	3	12 o fallo
Press Banca (B)	4	8-10
Press Banca Inclinado (M)	4	8-10
Press Militar (M)	4	8-10
Press Francés (BZ)	4	10-12

Día de Tracción

Ejercicio	Series	Repeticiones
Dominadas	3	10 o fallo
Encogimiento Hombro (M)	4	15
Remo Barra T	4	8-10
Remo en Banco (M)	4	8 por lado
Face Pull	3	12
Curl Barra (B)	4	8-12

Día de Pierna

Ejercicio	Series	Repeticiones
Sentadillas (B)	4	8-10
Peso Muerto (B)	4	8-10
Zancadas (B)/(M)	4	8 por lado
Elevaciones de Talón Sentado	4	15

A black and white photograph of a woman sleeping peacefully. She is lying on her side, facing right, with her eyes closed and a slight smile on her face. Her dark hair is visible, and she is wearing a light-colored, ribbed pajama top. The background is a soft, out-of-focus grey.

Parte C
Descanso

A veces nos preguntamos cómo mejorar nuestra sentadilla, cómo poder seguir metiendo “kilos” a la barra o si tengo o no que tomar el batido al finalizar el entrenamiento.

Sin embargo, existe uno de los pilares fundamentales y que suele ser, por desgracia, el más olvidado.

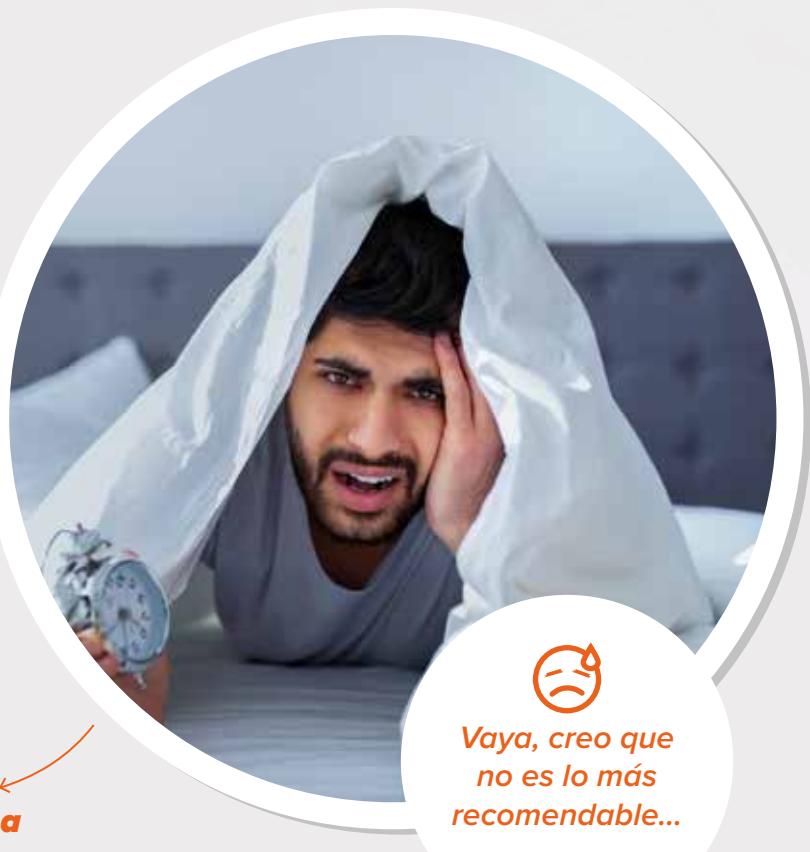
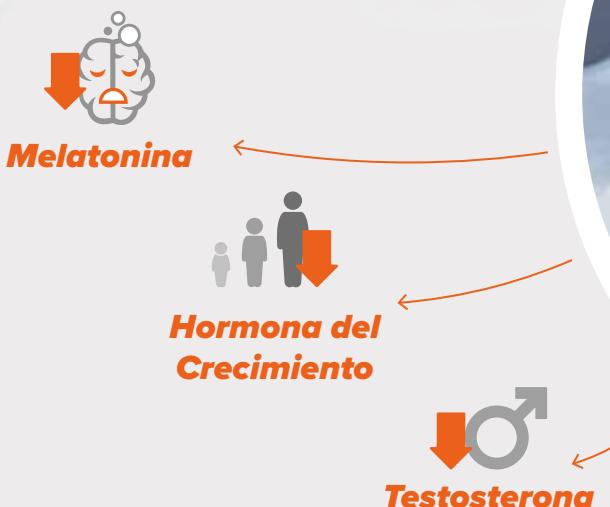
Sí, estamos hablando del descanso.

Pensad en que si prácticamente la naturaleza “nos obliga” a pasar un tercio de nuestra vida durmiendo será por algo ¿verdad?

Un buen descanso diario es tan importante como el entrenamiento y la dieta, la relación entre estos factores está sumamente vinculada.

¿Cómo influye el descanso para ganar masa muscular?

En resumidas cuentas, un mal descanso nocturno va a condicionar nuestro desarrollo muscular en el sentido de que generará un peor entorno hormonal:



Vaya, creo que
no es lo más
recomendable...

Aunque pueda parecer que nuestro cuerpo puede conseguir adaptarse a tan pocas horas de sueño, la realidad es bien distinta, y si mantenemos un esquema con privación del sueño correspondiente, tarde o temprano nos pasará factura.

Una carencia acusada de sueño podrá provocar un impacto negativo sobre la ganancia de masa muscular y asimismo reducir la capacidad de recuperación.



Beneficios del sueño reparador

- ✓ Reducir los niveles de estrés y cortisol.
 - ✓ Aprovechar las propiedades antioxidantes de la melatonina.
 - ✓ Rendir física y cognitivamente al día siguiente.
- Durante el transcurso de la fase del sueño, el cuerpo irá generando moléculas que estarán involucradas en labores de recuperación del:
- ✓ Tejido muscular.
 - ✓ Sistema inmunológico.
 - ✓ Sistema nervioso.

Si completamos un adecuado descanso nos aseguraremos de que el cuerpo realizará todos los ciclos necesarios para la «puesta a punto», sobre todo en referencia al crecimiento muscular.



¿Cuánto tengo que dormir?

Así como es algo bastante subjetivo, se recomienda dormir **entre 6-8h**. Además, se pueden compensar con siestas.



¿Cómo mejorar la calidad del sueño?

- Vete a la cama a la misma hora (procura levantarte también a la misma).
- No tomes estimulantes (café, bebidas energéticas...) al menos 6 horas antes de irte a dormir.
- Cena antes (idealmente, unas 2 horas antes) y evita comidas copiosas.
- No te expongas a luz azul al menos una hora previa (Tablet, móvil, luces led...) o en tal caso, usa filtros.
- Dormitorio: temperatura en torno a 21° y oscuridad total.

¿Qué suplementos puedes usar para dormir mejor?

Melatonina

La melatonina es una hormona liberada de manera natural por nuestro organismo. Se la conoce como la “hormona del descanso”.

Ciertos comportamientos actuales de hoy en día, pueden reducir su secreción. Entre estos, la exposición a la luz hasta los últimos momentos que nos vayamos a la cama juega en su contra.

Por tanto, tomar melatonina antes de dormir va a favorecer el restablecer este entorno hormonal propicio de un descanso más reparador.



[Ver Melatonina >](#)



[Ver Ashwagandha >](#)

Ashwagandha

La Ashwagandha (*Withania somnifera*) posee importantes propiedades adaptógenas, es decir, contribuye a lidiar con el estrés diario al que nos vemos sometidos, y que puede interferir en alcanzar un punto de relajación óptimo al llegar la noche y buscar el ansiado sueño reparador.

Es conocida por su efecto anti-cortisol.

Esta resistencia del cuerpo al estrés se complementa con otras propiedades, como tratar el insomnio, la estabilidad emocional, y relajación óptima. Todo ello para optimizar la fase del sueño.



[Ver Valeriana >](#)

Valeriana

La valeriana es uno de los mejores suplementos para dormir mejor. Se trata del extracto de la planta *Valeriana officinalis* con importantes propiedades de cara a fomentar un estado de relajación y calma, algo totalmente favorecedor tras un largo día.





Pasiflora

Esta hierba ofrece unos efectos que ayudan a relajar la mente y el cuerpo, induciendo a un sueño más profundo, debido a que actúa estimulando la vía de síntesis de melatonina.

[Ver Pasiflora >](#)

Teanina

La teanina es un tipo de aminoácido que puede ayudar a aliviar el estrés mediante la inducción de un efecto relajante, sin generar somnolencia.

Se trata de un componente psicoactivo, es decir, que puede atravesar la barrera hematoencefálica y llegar al riego sanguíneo, para interactuar mediante mecanismos químicos con el sistema nervioso y con la producción de neurotransmisores.



[Ver Teanina >](#)



[Ver Lavanda >](#)

GABA

El GABA son las siglas de ácido gamma-aminobutírico, un aminoácido sintetizado por nuestro cuerpo, y el cual actúa como un neurotransmisor inhibitorio, para calmar la actividad de neuronas que se mantienen excitadas por estímulos externos, y que en la mayoría de casos se corresponden con acciones no deseadas, tal como situaciones de estrés.

[Ver GABA >](#)

Lavanda

Este extracto a partir de la *Lavandula officinalis* ofrece un efecto calmante del sistema nervioso, reduciendo la inquietud, y se ha convertido en un remedio natural para el tratamiento del insomnio y del sueño saludable.



A black and white photograph of a young woman with blonde hair, wearing a grey tank top and white shorts, sitting on a bench in a gym. She is smiling and holding a white protein shake container with a pink lid. The background shows gym equipment like dumbbells and a stack of plates.

Parte D

Tips y Consejos

Adicionales

Una vez que “pilotes” solo, y hayas entendido y puesto en práctica los conceptos aquí propuestos, te dejamos los siguientes consejos para seguir avanzando:

- ✓ Concéntrate en establecer una base de ejecución de ejercicios multi-articulares pesados con un **volumen bajo-moderado**.



✓ **Complementa** la realización de estos ejercicios con trabajo en diferentes ángulos, una intensidad menor y un volumen mayor.



- ✓ En las **etapas de mayor tensión mecánica prioriza la carga externa** por encima de todo, descansa lo suficiente y evita generar una gran cantidad de fatiga periférica.



- ✓ **Planifica** días o períodos de mayor tensión mecánica y otros de mayor estrés metabólico.



- ✓ En las **etapas de mayor estrés metabólico eleva el volumen**, puedes utilizar una densidad de trabajo elevada en la sesión de forma que sean sesiones más cortas donde generes una gran acumulación de metabolitos.



- ✓ **Progresá continuamente, cuantifica la carga y el volumen de tus entrenamientos y ve aumentándolo constantemente**, de esta forma evitarás la adaptación sistémica al estímulo de entrenamiento.





WWW.HSNSTORE.COM