

Misión: ¡Crece como Hulk!

www.officialteamlift.com



Estamos sumamente orgullosos de que hayas elegido este programa para ganar la mayor cantidad de masa muscular posible así como de fuerza en las próximas 12 semanas. Aquí vamos a mostrarte el plan detallado paso por paso sobre cómo crecer como el mismísimo Hulk. Este documento está dividido en 3 partes: Nutrición, Entrenamiento y Suplementación.



Plan de nutrición

Cuando se trata de construir masa muscular y de subir de peso, es fundamental estar en un excedente calórico; es decir, estar consumiendo más calorías de las que tu cuerpo necesita para mantener su peso. Es por ello que en este programa te podrás dar cuenta que el número de calorías consumidas en cada fase aumentará en 250 debido a que se espera que subas de peso cada mes, por lo que tu cuerpo necesitará más calorías para seguir creciendo. Al finalizar el programa, estarás consumiendo 500 calorías más de las que consumirás en el primer mes.

Existen varios programas de crecimiento muscular los cuales dan el mismo número de calorías para todo el programa, y como te habrás dado cuenta, eso es completamente erróneo y es justamente lo que queremos evitar en este programa. Es muy simple, cuando ganas peso necesitas más calorías para seguir subiendo de peso, y en eso se basa este programa.

Especificaciones

- Una comida de "trampa" es permitida a la semana; una COMIDA, no un día de trampa. Asimismo, estas "comidas tramposas" no pueden ser alimentos como pizzas o hamburguesas; comidas como sushi o tacos son buenos ejemplos de "comidas tramposas" permitidas en este programa. Es importante ingerir estas comidas 2 horas antes o después del entrenamiento del día.
- Ingerir mínimo un galón de agua al día. Tip: Tener siempre a la mano una botella de 1L de agua a la mano.
- Bebidas alcohólicas quedan totalmente prohibidas durante este programa.
- La dieta no debe ser cumplida al pie de la letra, se puede variar entre pan integral y camote, arroz integral y fideos integrales, etc. También está permitido la variación entre plátanos y manzanas (alimentos nutricionalmente similares). Evidentemente; las harinas, chocolates, dulces y demás están fuera de lo permitido.

Plan de dieta (65 a 70 kilos)

145 a 155 libras

	Comidas	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Grasas (g)	Calorías
Desayuno	3 claras de huevo 3 huevos enteros 80g de avena	41	54.5	13.5	503.5
Media Manana	1 Lata de atún 4 rebanadas de pan integral 2 cucharadas de mayonesa light	34	52	17	497
Almuerzo	100g de pechuga de pollo 1.5 tazas de arroz integral 1 taza de Brócoli	39	74	5.6	502.4
Snack en la tarde	300g de camote 50g de nueces 1 Lata de atún	45	70	33	757
Comida	Palta 100g Bistec 100g	27	9	35	459
Post Entrenamiento	1 batido de proteína de suero de leche (agua+1 servicio de proteína) 2 plátanos	24	54	2	330
Total		210	313.5	106.1	3048.9

Plan de dieta (70 a 75 kilos)

155 a 165 libras

	Comidas	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Grasas (g)	Calorías
Desayuno	3 claras de huevo 4 huevos enteros 90g de avena	46	54.5	17.5	559.5
Media Manana	1 Lata de atún 4 rebanadas de pan integral 2 cucharadas de mayonesa light	34	66	18	562
Almuerzo	150g de pechuga de pollo 1.5 tazas de arroz integral 1 taza de Brócoli	51.3	74	8	573.2
Snack en la tarde	400g de camote 50g de nueces 1 Lata de atún	45	90	33	837
Comida	150g de palta 100g de Bistec	28	13.5	42.5	548.5
Post Entrenamiento	1 batido de proteína de suero de leche (agua+1 servicio de proteína) 2 plátanos	24	54	2	330
Total		228.3	352	121	3410.2

Plan de dieta (75 a 80 kilos)

165 a 175 libras

	Comidas	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Grasas (g)	Calorías
Desayuno	3 claras de huevo 4 huevos enteros 90g de avena	46	54.5	17.5	559.5
Media Manana	1 Lata de atún 4 rebanadas de pan integral 2 cdas de mayonesa light 1 manzana	34	62	22	582
Almuerzo	150g de pechuga de pollo 1.5 tazas de arroz	51.3	74	8	573.2
Snack en la tarde	400g de camote 50g de nueces 1 Lata de atún	43	70	33	749
Comida	150g de palta 100g de bistec	28	13.5	42.5	548.5
Previo a dormir	2 cucharadas de mantequilla de maní 100g de queso cottage	19	14	20	312
Post Entrenamiento	1 batido de proteína de suero de leche (agua+1 servicio de proteína) 2	24	54	2	330
Total		207	287.5	109	3654.2

Plan de dieta (80 a 85 kilos)

175 a 185 libras

	Comidas	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Grasas (g)	Calorías
Desayuno	3 claras de huevo 4 huevos enteros 100 gramos de avena	46	60	17.5	581.5
Media Manana	1 Lata de atún 4 rebanadas de pan integral 2 cdas de mayonesa light 1 manzana	34	62	22	582
Almuerzo	150g de pechuga de pollo 1.5 tazas de arroz integral 1 taza de Brócoli	51.3	74	8	573.2
Snack en la tarde	400g de camote 50g de nueces 1 Lata de atún	45	90	33	837
Comida	150g de palta 100g de bistec	40	13.5	52.5	686.5
Previo a dormir	2 cucharadas de mantequilla de maní 100g de queso cottage	19	14	20	312
Post Entrenamiento	1 batido de proteína de suero de leche (agua+1 servicio de proteína) 2 plátanos	24	54	2	330
Total		207	287.5	109	3902.2

Plan de entrenamiento

El plan de entrenamiento está dividido en tres fases: la fase inicial, la fase intensiva, y la fase letal. Cada fase tiene una duración de un mes, y cada una está diseñada para incrementar el crecimiento muscular en distintas formas y con diferentes técnicas.

Especificaciones

1. Si no estás dispuesto a destruirte, llorar o tener nauseas entrenando, no esperes resultados extraordinarios. Ese es el precio de crecer como Hulk.
2. Cuando figure que las repeticiones disminuyen gradualmente, significa que debes incrementar el peso gradualmente en ese ejercicio (Ejm. 12-10-8-8).
3. Los drop sets se realizan al final de cada ejercicio después de la última serie con el 65% del peso de la última serie hasta el fallo muscular.
4. Los periodos de descanso pueden variar de 1 a 2 minutos (preferencia personal; descansar lo suficiente como para cargar igual o más peso en la siguiente serie).
5. En los días de descanso activo se deben realizar actividades fuera del gimnasio como fútbol, natación, basket, o simplemente correr.
6. El signo de "/" indica que ese ejercicio es una superserie (un ejercicio inmediatamente después de otro).
7. Es fundamental hacer un estiramiento general de todo el cuerpo antes de cada entrenamiento.

Fase inicial

	Pecho y pantorrillas	Espalda	Piernas	Hombros	Brazos	Abdominales	Descanso Activo
Calentamiento	Planchas hasta el fallo muscular (1 serie)	Dominadas hasta el fallo muscular (1 serie)	Sentadillas con barra olímpica sin peso (20-25 repeticiones-1 serie)	Press militar con barra olímpica sin peso (20-25 repeticiones-1 serie)	Curls de bíceps con barra olímpica sin peso/Extensiones de tríceps en polea alta con barra recta (20-25 repeticiones-1 serie)	Circuito: Un ejercicio después de otro, 3 rondas hasta el fallo muscular en cada ejercicio.	
Ejercicio#1	Press de pecho en banca plana con barra olímpica	Dominadas con peso (mancuerna o discos)	Sentadillas	Press militar	Fondos en paralelas con peso	Elevación de piernas en barra	
Series	4	4	4	4	4	Sit ups con disco en banca declinada (Drop set con peso corporal hasta el fallo muscular en cada serie)	
Repeticiones	10-8-6-6 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)	Hasta el fallo muscular (Drop set con peso corporal hasta el fallo muscular)	de 6 a 8	de 6 a 8	de 6 a 8 (Drop set-Con peso corporal hasta el fallo muscular)	Giro con disco en banca declinada (Drop set con peso corporal hasta el fallo muscular en cada serie)	
Ejercicio#2	Press de pecho en banca declinada con barra olímpica	Remo inclinado con barra	Prensa inclinada	Remo al cuello con barra (agarre cerrado)/Elevaciones frontales con mancuernas	Extensiones de tríceps con mancuernas	Plank (1 min)	
Series	4	4	4	4	4		
Repeticiones	10-10-8-8 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)	8-8-6-6 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)	8-8-8-8 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)	10-10-10-10	de 12 a 15		
Ejercicio#3	Press de pecho en banca inclinada con mancuernas	Pullover en polea alta con agarre de cuerda	Extensiones de piernas	Remo al cuello con barra (agarre abierto)/Elevaciones laterales con mancuernas	Extensiones de tríceps con cuerda en polea alta/Extensiones de tríceps por encima de la cabeza con cuerda en polea alta		
Series	4	4	4	4	4		
Repeticiones	12-10-8-8 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)	12-10-8-8 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)	12-10-8-8 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)	10	12-10-8-8 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)		
Ejercicio#4	Aperturas de pecho con cables (superior, medio, e inferior)	Remo sentado con cables	Peso muerto rumano	Elevaciones posteriores con mancuernas	Curl de bíceps con barra olímpica		
Series	3	4	4	4	4		
Repeticiones	10-10-10	12-10-8-8 (2 dropsets-65% y luego 35% del peso hasta el fallo muscular)	de 10 a 12	de 12 a 15	de 6 a 8		
Ejercicio#5	Jammer press con barra olímpica atorada en una esquina	Peso muerto	Elevación de pantorrillas parado/Elevación de pantorrillas sentado	Jalón con cuerda en polea alta a la cara	Curl martillo		
Series	3	4	4	4	4		
Repeticiones	de 8 a 10	de 6 a 8	15-15-15-15	10-12 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)	8-8-8-8 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)		
Ejercicio#6	Elevación de pantorrillas parado/Elevación de pantorrillas sentado			Encogimiento con mancuernas	Curl en máquina tipo predicador		
Series	4			4	4		
Repeticiones	15-15-15-15			de 6 a 8	de 8 a 10 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)		
Ejercicio#7					Curl de bíceps con barra con agarre prono/Curl de muñeca con barra sentado		
Series					4		
Repeticiones					de 12 a 15		

Fase intensiva

	Pecho y Hombros	Espalda y Biceps (abdominales)	Piernas y Triceps	Pecho y Hombros	Espalda y Biceps (abdominales)	Pierna y Triceps	Descanso Activo
Calentamiento	Planchas hasta el fallo muscular (1 serie)	1 serie de dominadas hasta el fallo muscular	Salto de box	Planchas hasta el fallo muscular (1 serie)	Jalón dorsales con agarre ancho (20-25 repeticiones, 1 serie)	Salto de box	
Ejercicio#1	Press de pecho en banca inclinada con barra olímpica	Remo con mancuerna de un brazo/Jalones hacia la cara	Sentadillas	Press de banca con barra olímpica	Dominadas con peso	Sentadillas en maquina Hack	
Series	5	4	4	4	4	4	
Repeticiones	5	de 8 a 10	de 6 a 8	de 10 a 12	Hasta el fallo muscular	12-10-8-8 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)	
Ejercicio#2	Press de banca plano con mancuernas	Remo con barra T	Zancadas caminando	Press banca declinado con mancuernas/ Pullover declinado con mancuernas	Pullover en polea alta con agarre de cuerda	Prensa inclinada con una pierna	
Series	4	4	4	4	4	4	
Repeticiones	de 6 a 8	8 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)	15	12-15	12-10-8-8 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)	12-10-8-8(Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)	
Ejercicio#3	Paralelas con peso	Remo sentado con cables	Curly de piernas hechado	Press de cable inclinado/Aperturas con cable inclinado	Jalón frontal de dorsales con agarre invertido cerrado/Jalón frontal de dorsales con agarre ancho	Curly de piernas parado	
Series	4	4	4 series	4	4	4	
Repeticiones	Al fallo (Drop set sin peso hasta el fallo muscular)	12-10-8-8	de 8 a 10	12-15	12-10-8-8 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)	12-10-8-8(Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)	
Ejercicio#4	Apertura de pecho en máquina	Peso muerto con Encojimientos de trapecio	Sentadillas tipo copa	Press militar	Encojimiento para trapecios	Zancadas con barra sobre 2 steps separados	
Series	4	5	4	4	4	4	
Repeticiones	10 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)	5 (Hacer el encojimiento en la parte superior del peso muerto)	de 6 a 8	de 6 a 8	de 8-10	de 10 a 12	
Ejercicio#5	Press de arnold	Curly de bíceps con barra	Prensa Inclinada	Elevaciones laterales con mancuerna /Elevacion frontal con barra	Curly de bíceps inclinado	Elevación de pantorrillas parado/Elevación de pantorrillas sentado	
Series	4	4	4	4	4	4	
Repeticiones	10 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)	de 6 a 8	8 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)	12 10 8 8	10 (2 dropsets-65% y luego 35% del peso hasta el fallo muscular)	15	
Ejercicio#6	Elevación lateral de cables/Aperturas reversas de cable	Curly de martillo	Elevación de pantorrillas parado/Elevación de pantorrillas sentado	Aperturas con maquina en reversa	Curly con cuerda/Curly de antebrazo	Extensiones de triceps con cuerda en polea baja (patadas)	
Series	4	4	4	4	4	4	
Repeticiones	8 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)	8 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)	15	de 12 a 15	12-10-8-8 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)	12 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)	
Ejercicio#7	Jammer press con barra inclinada	Rueda de abdominales/Crunches	Press Francés/Press de banca con grip		Rueda de abdominales/Crunche	Extensiones de triceps con cuerda en	
Series	1	3	4		3	4	
Repeticiones	15 a 20	Hasta el fallo muscular	8		Hasta el fallo muscular	12-10-8-8 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)	
Ejercicio#8		Crunches laterales con mancuernas/Plank (1 min)	Jalón con barra recta		Crunches laterales con mancuernas/Plank (1 min)		
Series		3	4		3		
Repeticiones		12-15 (para los crunches)	8 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)		12-15 (para los crunches)		

Fase letal

	Día de Push (Hipertrofia)	Día de Pull (Hipertrofia) con abdominales	Piernas (Hipertrofia)	Día de Push (fuerza)	Día de Pull (fuerza) con abdominales	Piernas (fuerza)	Descanso Activo
Calentamiento	Planchas hasta el fallo muscular (1 serie)	Remo inclinado con barra olímpica sin peso (20-25 repeticiones, 1 serie)	Sentadillas con barra olímpica sin peso (20-25 repeticiones-1 serie)	Planchas hasta el fallo muscular (1 serie)	Dominadas con peso corporal (1 serie hasta el fallo muscular)	Salto de box (12 repeticiones, 2 series)	
Ejercicio#1	Press de banca inclinado con barra olímpica	Dominadas	Sentadillas frontales	Press de banca plano con barra olímpica	Dominadas con peso	Sentadillas	
Series	4	4	4	5	4	5	
Repeticiones	10	Al fallo	12-15	5	8 (Drop set con peso corporal hasta el fallo muscular)	5	
Ejercicio#2	Press de banca plano con mancuernas	Remo inclinado desde maquina	Peso muerto rumano	Press de banca inclinado con mancuernas	Remo con mancuerna con una mano	Extensiones de pierna/Curl de pierna echado	
Series	4	4	4	4	4	4	
Repeticiones	12-12-10-10 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)	10	10	de 6 a 8	de 6 a 8	8	
Ejercicio#3	Paralelas	Remo con cable sentado	Prensa inclinada	Paralelas con peso	Remo con barra T	Sentadillas tipo copa	
Series	4	4	4	4	4	4	
Repeticiones	Fallo	12 12 10 10 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)	12 12 10 10 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)	8 (Drop set de todo el peso hasta el fallo muscular)	8 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)	de 6 a 8	
Ejercicio#4	Aperturas de pecho con cables (superior, medio, e inferior)	Jalones hacia la cara/Encojimiento con mancuernas	Salto de box	Aperturas con maquina	Pullover con mancuerna/Jalones hacia la cara	Prensa Inclinada	
Series	3	4	4	4	4	4	
Repeticiones	10 (Tri-set)	10 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)	de 10 a 12 reps	8 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)	10	8 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)	
Ejercicio#5	Press de Arnold	Curl de biceps con barra	Elevación de pantorrillas parado/Elevación de pantorrillas sentado	Press militar sentado	Peso muerto/encojimientos	Elevación de pantorrillas parado/Elevación de pantorrillas sentado	
Series	4	4	4	4	5	4	
Repeticiones	10	10	15	6-8 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)	5 (Encojimientos en el tope del movimiento del peso muerto)	15	
Ejercicio#6	Elevación frontal con cuerda/Elevación lateral con cables	Curl con cuerda/Curl con barra EZ		Elevaciones laterales con mancuerna	Curl con barra EZ (grip abierto)		
Series	4	4		4	4		
Repeticiones	12 12 10 10	12 12 10 10		8 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)	de 6 a 8		
Ejercicio#7	Apertura con maquinas en reversa	Curl de guillotina		Elevaciones frontales con disco	Cul de martillo/Curl de muñeca		
Series	4	4		4	4		
Repeticiones	de 12 a 15	12-12-10-10 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)		8	8		
Ejercicio#8	Extensiones de tríceps con cuerda en polea alta/Extensiones de tríceps por encima de la cabeza con cuerda en polea alta	Sit ups en banco declinado con peso/Elevación de piernas		Aperturas con mancuernas en reversa (elevaciones posteriores)	Curl de concentracion		
Series	4	4		4	4		
Repeticiones	12-12-10-10 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)	10-12		8 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)	8 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)		
Ejercicio#9	Extension de tríceps con cable de una mano	Giro con disco en banca declinada/Plank hasta el fallo		Press frances/Press de banca con el grip cerrado	Sit ups en banco declinado con peso/Elevación de piernas		
Series	4	4		4	4		
Repeticiones	de 12 a 15	20 (para el giro)		8	10-12		
Ejercicio#9				Empujones hacia abajo con barra plana	Giro con disco en banca declinada/Plank hasta el fallo		
Series				4	4		
Repeticiones				6-8 (Drop set-65% del peso hasta el fallo muscular)	20 (para el giro)		

Plan de suplementación

Estos son los suplementos que necesitas consumir para completar el programa eficientemente; si no los consumes, puede que no obtengas los mejores resultados posibles del programa.

Que suplemento?

Proteina Whey Creatina Pre entreno Omega 3 ZMA

A que hora?

1 servicio despues del entrenamiento 5 grams before and after you workout 1 dosis antes de entrenar Con tu desayuno Antes de dormir

Que marca?

(Solo son ejemplos)

Nitrotech by Muscletech Met-rx Creatine Powder 1.M.R by BPI Sports Platinum 100% Fish oil NOW ZMA
Optimum Nutrition Gold Standard 100% Whey ON Micronized Creatine Cellucor C4 Viva Labs Ultra Strenght Omega 3 Fish Oil Universal Nutrition ZMA Pro
Cellucor COR-performance Whey Musclep harm Creatine Musclep harm Assault Omega JYM Optimum Nutrition ZMA



1

