



Ganador Vegano



Revisión del programa

¿Realmente es posible subir de peso y aumentar masa muscular en tan solo tres meses en una dieta vegana? (Por supuesto que sí! Este programa está diseñado para todos aquellos veganos fieles al gimnasio que buscan crecer y aumentar el tamaño y peso de sus músculos. Aún así, si no eres vegano pero estás aburrido de tu dieta y quieres probar algo distinto, ¡este programa también es para ti! Es momento de demostrar de una vez por todas que es posible ganar masa y fuerza muscular sin necesidad de consumir productos de animales. Es por ello que este programa está diseñado específicamente para enseñarte cómo puedes obtener alcancen ganancias musculares sin necesidad de consumir carne, leche, huevos, etc. Por otro lado, existe mucha desinformación en el mundo hoy en día sobre los veganos y mucha gente piensa que todos ellos son débiles, flacos, poco saludables, etc. Bueno, ninguno de esos mitos son reales. Es por ello que este programa te mostrará exactamente como construir músculo en una dieta vegana. Asimismo, este programa será extremadamente útil si eres vegano/vegana puesto que tus conocimientos sobre alimentos veganos, fuentes de proteína, micronutrientes y demás se incrementarán considerablemente. También, si eres nuevo o nuevo en el mundo del veganismo y no sabes exactamente qué comer, este programa será una asombrosa guía para ti, no solo para construir músculo, sino también para su estilo de vida como en vegano en general. Así que prepárate y presta atención a la siguiente información porque en tan solo tres meses estarás hecho una BESTIA VEGANA.

Plan de nutrición

El Ganador Vegano, así como cualquier programa de volumen, está basado en una dieta de excelente calórico, es decir, que estarás consumiendo más calorías de las que tu cuerpo necesita para mantener su propio peso. Por lo tanto, vas a comer BASTANTE. Aún así, no te hagas una idea errónea; cada comida que consumas tendrá un valor nutritivo bastante alto. De esta manera, ganarás peso pero en saludable masa magra muscular, evitando así ganar cualquier tipo de grasa adicional a cualquier costo. Asimismo, como se espera que subas de peso cada mes, las calorías en tu dieta aumentarán en 500 cada 4 semanas, de modo que al final del programa estarás consumiendo más de 1500 calorías de las que consumirás al inicio del programa. De esta manera, garantizaremos un aumento de peso en tu cuerpo en masa magra muscular lo mayor libre de grasa posible debido a la alta calidad de las comidas que consumirás.

Presta mucha atención a las siguientes indicaciones del plan de nutrición porque todo debe ser seguido estrictamente al pie de la letra:

- 1) Cada comida debe ser consumida tres horas después de la última comida.
- 2) Bebe por lo menos un galón de agua al día.
- 3) Utiliza únicamente aderezos bajos en grasa, sodio y azúcar.
- 4) No está permitido el consumo de alcohol durante este programa.
- 5) Azúcar, chocolate, harina, gaseosas, y demás deben ser evitadas.
- 6) Evita el consumo de cualquier tipo de droga durante este programa (incluido el cigarro).
- 7) Una comida trampa a la semana está permitida (una comida, no un día entero).
- 8) Las comidas que requieran freír algún alimento deben ser hechas con aceite pan de spray libre de grasas (0 colesterol-calorías).
- 9) Si no puedes conseguir alguna de las comidas indicadas en el plan de nutrición, busca reemplazarlas por comidas con un valor nutricional similar (Ejemplo: carne de soya por tofu, lentejas por frejoles, etc).
- 10) Escoge uno de los tres planes de dieta de acuerdo a tu peso actual y añáde más servicios cada mes en las comidas que prefieras para que puedas consumir así 500 calorías más cada mes.

Plan de dieta para 60-70 kg

(135-155 lb)

Comidas	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasas (g)	Calorías
-Un vaso de jugo de frutas mixtas				
-2 rebanadas de pan integral con mantequilla de mani				
-Batido de proteína (2 tazas de leche de almendras, 1 banana, 1 taza de hiel, 1 scoop de proteína de soya, 1 cucharada de café o cocoa)	50	90	24	745
Snack#1:				
-1 camote entero				
-120g de Tofu frito	30	75	20	590
-1 taza de brócoli				
-1 manzana				
Almuerzo:				
-1 taza de arroz integral				
-2 hamburguesas de carne de soya	35	110	10	480
-1 taza de kale				
-1 taza de blueberries				
Snack#2:				
-100g de seitan	40	20	50	636
-1 taza de almendras				
Cena:				
-2 tazas de frejoles negros	35	90	20	614
-100g de palta				
Post workout:				
-1 scoop de proteína de soya	30	20	1	155
-1 banana				
Total	220	405	125	3220

Plan de dieta para 70-80 kg

(155-175 lb)

Comidas	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasas (g)	Calorias
Breakfast:				
-Un vaso de jugo de frutas mixtas				
-2 rebanadas de pan integral con mantequilla de mani				
-Batido de proteína (2 tazas de leche de almendras, 1 banana, 1 taza de hielo, 1 scoop de proteína de soya, 1 cucharada de café o cocoa)	50	90	24	745
Snack#1:				
-1 camote entero				
-150g de Tofu frito	35	81	32	714
-1 taza de brócoli				
-1 manzana				
Almuerzo:				
-1 taza y media de arroz integral				
-3 hamburguesas de carne de soya	44	122	16	834
-1 taza de kale				
-1 taza de blueberries				
Snack#2:				
-120g de seitan	46	22	52	658
-1 taza de almendras				
Cena:				
-2 tazas de frejoles negros	35	90	20	614
-100g de palta				
Post entrenamiento				
-1 scoop de proteína de soya	30	20	1	155
-1 banana				
Total	240	425	145	3720

Plan de dieta para 80-90 kg

(155-175 lb)

Comidas	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasas (g)	Calorias
Breakfast:				
-Un vaso de jugo de frutas mixtas				
-2 rebanadas de pan integral con mantequilla de mani				
-Batido de proteína (2 tazas de leche de almendras, 1 banana, 1 taza de hielo, 1 scoop de proteína de soya, 1 cucharada de café o cocoa)	50	90	24	745
Snack#1:				
-2 camotes enteros				
-200g de Tofu frito	42	88	39	864
-1 taza de brócoli				
-1 manzana				
Almuerzo:				
-2 tazas de arroz integral				
-4 hamburguesas de carne de soya	50	128	22	1034
-1 taza de kale				
-1 taza de blueberries				
Snack#2:				
-150g de seitan	53	29	59	808
-1 taza de almendras				
Cena:				
-2 tazas de frejoles negros	35	90	20	614
-100g de palta				
Post entrenamiento				
-1 scoop de proteína de soya	30	20	1	155
-1 banana				
Total	260	445	165	4220

Plan de entrenamiento

El Ganador Vegano se enfoca primordialmente en construir músculo y fuerza en tan solo 3 meses. Esto quiere decir que realizarás dos diferentes tipos de entrenamiento a la semana: un entrenamiento de fuerza, donde el foco principal será cargar la mayor cantidad de peso posible, haciendo muy pocas repeticiones y buscando mejorar cada semana en tus récords personales, y un entrenamiento de hipertrofia, donde el objetivo principal será realizar altas repeticiones con el fin de generar los micro dañaros en la fibra muscular para garantizar así el crecimiento muscular. Ten en cuenta que los entrenamientos de éste programa son bastante exigentes, de modo que la recuperación se vuelve un aspecto sumamente importante durante este programa para obtener los mejores resultados posibles. En ese sentido, no olvides que tanto el plan de entrenamiento como el de nutrición deben ser seguidos tal cual se indica en éste documento para que puedas maximizar tus resultados.

Presta mucha atención a las siguientes indicaciones del plan de entrenamiento para que puedas llevar a cabo todo lo indicado de manera correcta:

- 1) El programa de entrenamiento del Ganador Vegano se divide en dos diferentes ciclos de 6 semanas cada uno. El Segundo ciclo es más demandante que el primero (más ejercicios, drop sets, superseries, etc.). Ésta división te permitirá progresar en fuerza, resistencia y masa muscular puesto que el nivel de exigencia de un ciclo a otro aumentará de manera significativa, ello también permitirá "sorprender" a tu cuerpo para evitar así cualquier tipo de estancamiento (progresando cada semana constantemente para puedas obtener los mejores resultados posibles).
- 2) Día de descanso activo-Realizar cualquier deporte/actividad física fuera del gimnasio (fútbol, natación, correr, etc).
- 3) El plan de entrenamiento de éste programa no es para principiantes, se requiere una experiencia de 4 meses en el gimnasio como mínimo.
- 4) Cuando la cantidad de repeticiones en un ejercicio disminuye, se espera que aumentes el peso en dicho ejercicio de manera gradual.
- 5) Los drop sets deben ser ejecutados en la última serie de cada ejercicio hasta el fallo muscular.
- 6) Tiempo de descanso entre cada serie en los entrenamientos de fuerza: 90 segundos.
- 7) Tiempo de descanso entre cada serie en los entrenamientos de hipertrofia: 45 segundos.
- 8) Cada grupo muscular será entrenado dos veces por semana para poder promover así el mayor crecimiento muscular posible.
- 9) La línea de división (" / ") indica que el ejercicio es una súper-serie.
- 10) Estirar todo el cuerpo antes de cada entrenamiento.

Ciclo 1: Semanas 1-6

	Día de empuje (fuerza)	Día de jalón (fuerza)	Piernas (fuerza) & Abdominales	Día de empuje (hipertrofia)	Día de jalón (hipertrofia)	Piernas (hipertrofia) & Abdominales	Día de descanso
Calentamiento	Planchas hasta el fallo	Domnadas hasta el fallo	20 Saltos de box	Planchas hasta el fallo	Domnadas hasta el fallo	20 Saltos de box	
Ejercicio#1	Pres de banca inclinada con barra olímpica	Jalón de dorsales frontales con agarre abierto	Sentadillas	Pres de banca plana con barra olímpica	Jalón de dorsales frontales con agarre abierto	Sentadillas	
Series	5	4	5	4	4	4	
Repeticiones	5	8 a 10 (Drop set al 65% del peso)	5	15-12-10-10 (Drop set al 65% del peso)	12 a 15 (Drop set al 65% del peso)	15-12-10-8 (Drop set al 65% del peso)	
Ejercicio#2	Pres de banca plana con mancuernas	Remo inclinado con barra olímpica	Presna inclinada	Pres de banca inclinada con mancuernas	Remo con mancuerna con un brazo	Zancadas caminando	
Series	4	4	4	4	4	4	
Repeticiones	8-7-6	8-7-6	8-7-6 (Drop set al 65% del peso)	12-10-8-8 (Drop set al 65% peso)	15-12-10-10 (Drop set al 65% del peso)	10 a 12	
Ejercicio#3	Fondos en paralelas con peso	Remo con barra T	Extensiones de piernas	Pres de banca declinada con barra olímpica	Remo con cables sentado	Extensiones de piernas unilaterales	
Series	4	4	4	4	4	4	
Repeticiones	Hasta el fallo	8-7-6	8 a 10 (Drop set al 65% del peso)	15-12-10-8 (Drop set al 65% del peso)	15-12-10-10 (Drop set al 65% del peso)	12 a 15 (Drop set al 65% del peso)	
Ejercicio#4	Triserie de aperturas de pecho con cables	Pull overs con mancuernas	Peso muerto rumano con barra	Triserie de aperturas de pecho con cables	Chin ups	Peso muerto rumano con mancuernas	
Series	3	4	4	3	4	4	
Repeticiones	8 to 10 (Drop set al 65% del peso)	8 a 10 (Drop set al 65% del peso)	8 a 10 (Drop set al 65% del peso)	12 a 15 (Drop set al 65% del peso)	Hasta el fallo	12 a 15 (Drop set al 65% del peso)	
Ejercicio#5	Pres militar con barra olímpica	Jalón a la cara/Encogimientos con mancuernas	Curis de piernas	Pres de hombros con mancuernas	Jalón a la cara/Encogimientos con barra	Curis de piernas unilaterales	
Series	4	4	4	4	4	4	
Repeticiones	8-7-6	8 a 10 (Drop set al 65% del peso)	8 a 10 (Drop set al 65% del peso)	15-12-10-10 (Drop set al 65% del peso)	12 a 15 (Drop set al 65% del peso)	12 a 15 (Drop set al 65% del peso)	
Ejercicio#6	Elevaciones frontales con barra/Elevaciones laterales con mancuernas	Peso muerto	Elevaciones de pantorrillas/Extensiones de pantorrillas	Elevaciones frontales con cuerdas/Elevaciones laterales con cables	Peso muerto	Elevaciones de pantorrillas/Extensiones de pantorrillas	
Series	4	5	4	4	4	4	
Repeticiones	8 a 10	5	12 a 15 (Drop set al 65% del peso)	12 a 15 (Drop set al 65% del peso)	15-12-10-8 (Drop set al 65% del peso)	12 a 15 (Drop set al 65% del peso)	
Ejercicio#7	Elevaciones posteriores con mancuernas	Curis con barra	Sit ups con peso	Aperturas inversas en el peck deck	Curis con barra 2	Sit ups con peso	
Series	4	4	4	4	4	4	
Repeticiones	10 a 12	8-7-6	Hasta el fallo (Drop set con peso corporal en cada serie hasta el fallo)	12 a 15 (Drop set al 65% del peso)	15-12-10-10 (Drop set al 65% del peso)	Hasta el fallo (Drop set con peso corporal en cada serie hasta el fallo)	
Ejercicio#8	Jammer press con barra inclinada	Curis de martillo	Elevación de piernas/Crunches de lado con peso	Jammer press con barra inclinada	Curis con cuerdas	Elevación de piernas/Crunches de lado con peso	
Series	3	4	3	3	4	4	
Repeticiones	8 a 10	8-7-6	12 a 15	12 a 15	15-12-10-10 (Drop set al 65% del peso)	12 a 15	
Ejercicio#9	Rompecárnicos/Pres de banca con agarre cerrado	Curis de predicador	Plank	Extensiones de triiceps con cuerdas/Extensiones de triiceps sobre la cabeza con cables	Curis de guillotina	Plank	
Series	4	4	1	4	4	1	
Repeticiones	8 a 10 (Drop set al 65% del peso)	8 a 10 (Drop set al 65% del peso)	1 min	12 a 15 (Drop set al 65% del peso)	12 a 15 (Drop set al 65% del peso)	1 min	
Ejercicio#10	Extensiones de triiceps con cable (barra recta)	Curis de muñecas		Extensiones de triiceps con un brazo con agarre supino	Curis de dedos		
Series	4	3		4	3		
Repeticiones	8 a 10 (Drop set al 65% del peso)	8 a 10 (Drop set al 65% del peso)		12 a 15 (Drop set al 65% del peso)	12 a 15 (Drop set al 65% del peso)		

Ciclo 2: Semanas 7-12

	Pecho & Espalda (fuerza)	Piernas (fuerza) & Abdominales	Hombros & Brazos (fuerza)	Descanso activo	Pecho & Espalda (hipertrofia)	Piernas (hipertrofia) & Abdominales	Hombros & Brazos (hipertrofia)
Calentamiento	Planchas/Dominadas hasta el fallo	20 saltos de box	Pres militar con barra olímpica sin peso: 20-25 repeticiones		Planchas/Dominadas hasta el fallo	20 saltos de box	Planchas parado de manos
Ejercicio#1	Peso muerto	Sentadillas	Pres militar con barra olímpica		Peso muerto	Sentadillas	Pres de hombros con mancuernas
Series	5	5	5		4	4	4
Repeticiones	5	5	5		15-12-10-8 (Drop set al 65% del peso)	15-12-10-8 (Drop set al 65% del peso)	15-12-10-8 (Drop set al 65% del peso)
Ejercicio#2	Pres de banca inclinada con barra olímpica/Remo inclinado con barra olímpica	Presna inclinada	Elevaciones frontales con disco/Elevaciones laterales con mancuernas		Pres de banca plana con barra olímpica/Remo con cable sentado	Presna inclinada	Elevaciones frontales con cuerda/Elevaciones laterales con cable
Series	4	4	4		4	4	4
Repeticiones	5-5-5-8-7-6	8-7-6 (Drop set al 65% del peso en cada serie)	8 a 10 (Drop set al 65% del peso en cada serie)		15-12-10-10 (Drop set al 65% del peso en cada serie)	15-12-10-10 (Drop set al 65% del peso en cada serie)	12 a 15 (Drop set al 65% del peso en cada serie)
Ejercicio#3	Pres de banca plana con mancuernas/Remo con barra T	Extensiones de piernas/Curis de piernas	Elevaciones posteriores con mancuernas en banca inclinada		Pres de banca inclinada con mancuernas/Remo con un brazo con mancuerna	Extensiones de piernas unilaterales/Curis de piernas unilaterales	Aperturas inversas en peck deck
Series	4	4	4		4	4	4
Repeticiones	8-7-6	8 a 10 (Drop set al 65% del peso en cada serie)	10 a 12		12-10-8-8 (Drop set al 65% del peso)/15-12-10-10 (Drop set al 65% del peso en cada serie)	12 a 15 (Drop set al 65% del peso en cada serie)	12 a 15 (Drop set al 65% del peso en cada serie)
Ejercicio#4	Fondos en paralelas con peso/Dominadas con peso	Peso muerto rumano con barra/Zancadas caminando con barra	Remo al cuello/Jalón a la cara		Pres de banca declinada/Jalón frontal de dorsales con agarre abierto	Peso muerto rumano con mancuernas/Zancadas caminando con mancuernas	Remo al cuello/Jalón a la cara
Series	4	4	4		4	4	4
Repeticiones	Hasta el fallo (Drop set con peso corporal en cada serie hasta el fallo)	8 a 10 (Drop set al 65% del peso en cada serie)	8 a 10 (Drop set al 65% del peso en cada serie)		15-12-10-8 (Drop set al 65% del peso en cada serie)	12 a 15 (Drop set al 65% del peso en cada serie)	12 a 15 (Drop set al 65% del peso en cada serie)
Ejercicio#5	Aperturas de pecho en banca plana con mancuernas/Pull overs con mancuernas	Elevaciones de pantorrillas/Extensiones de pantorrillas	Encogimientos con barra		Aperturas de pecho en mancuernas/Pull overs con mancuernas	Elevaciones de pantorrillas/Extensiones de pantorrillas	Encogimientos con mancuernas
Series	4	4	4		4	4	4
Repeticiones	8 a 10	12 a 15 (Drop set al 65% del peso en cada serie)	8-7-6		12 a 15 (Drop set al 65% del peso en cada serie)	12 a 15 (Drop set al 65% del peso en cada serie)	15-12-10-10 (Drop set al 65% del peso en cada serie)
Ejercicio#6		Crunches con cuerda/Elevación de piernas	Curis con barra/Fondos entre dos bancas con peso			Crunches con cuerda/Elevación de piernas	Curis con cables/Extensiones de triiceps con cable (barra recta)
Series		4	4			4	4
Repeticiones		12 a 15	8-7-6			12 a 15	15-12-10-10 (Drop set al 65% del peso en cada serie)
Ejercicio#7		Giro de oblicuos en banca declinada	Curis de martillo/Rompecárnicos			Giro de oblicuos en banca declinada	Curis con cuerda/Extensiones de triiceps con cuerda
Series		4	4			4	4
Repeticiones		20-25	8-7-6			20-25	15-12-10-10 (Drop set al 65% del peso en cada serie)

Ejercicio#8	Plank con peso	Curls de concentración/Extensiones de triceps sobre la cabeza con mancuerna	Plank con peso	Curls de predicador/Extensiones de triceps con un brazo con mancuerna sobre la cabeza
Series	1	4	1	4
Repeticiones	1 min	8-7-7-6	1 min	12 a 15 (Drop set al 65% del peso)
Ejercicio#9		Curls de muñeca/Curles de dedos		Curls de muñeca/Curles de dedos
Series		4		4
Repeticiones		8 a 10 (Drop set al 65% del peso)		12 a 15 (Drop set al 65% del peso en cada serie)

Suplementos

La lista de suplementos del Ganador Vegano es en realidad bastante corta. Es importante recordar que los suplementos son solo una ayuda para maximizar los resultados. En ese sentido, si no cumples con la dieta o el entrenamiento de manera adecuada, tomar suplementos no te ayudará en nada. En la siguiente lista, encontrarás los únicos 4 suplementos necesarios para obtener los mejores resultados en este programa.

¿Qué suplemento?	Soya/Arroz/Hemp proteína en polvo	Creatina	DHA	B12
¿En qué momento?	1 scoop en el desayuno y otro después de entrenar	1 servicio en el desayuno	1 servicio en el desayuno	1 servicio en el desayuno
¿Por qué?	Permite obtener la cantidad necesaria de proteína para aumentar masa muscular. Aumenta la fuerza en los músculos. Promueve la recuperación muscular.	*Preferencia personal Repone fosfato en los niveles del ATP (moléculas de alta energía). Aumenta el poder muscular. Aumenta la capacidad de resistencia de los músculos.	Grasa esencial para el cuerpo humano. Promueve la salud del sistema nervioso, la piel, el cabello, etc. Promueve la pérdida de grasa corporal.	Vitamina esencial para el cuerpo humano. Evita enfermedades como la osteoporosis. Protege la salud del corazón, los huesos y del cerebro.