

De hueso a músculo

Programa de principiantes de Team LIFT de 12 semanas para ganar masa muscular y fuerza

Bienvenido al programa de Team LIFT para principiantes “De hueso a músculo”. En este programa, te acompañaremos en tus inicios en el fitness desde 0, y te guiaremos durante 3 meses en lo que serán las 12 semanas más significativas de toda tu vida, ya experimentarás un cambio absoluto en tu cuerpo y en tu mente. Este programa ha sido diseñado para cualquier persona que nunca antes haya pisado un gimnasio en su vida y quiera cambiar su estilo de vida, que quiera dejar de lado ese aspecto enclenque y busque liberar la bestia que lleva dentro. Para ello, solo necesitas determinación, disciplina y perseverancia, las tres claves cruciales para que tengas éxito en este programa. Durante las próximas 12 semanas, aprenderás cómo comer y entrenar para aumentar la masa muscular y la fuerza en tu cuerpo, partiendo desde lo simple hacia lo complejo, desde lo fácil hasta lo difícil, desde lo conocido a lo desconocido. Al finalizar los tres meses de duración de este programa, no recordarás quién eras al inicio. Presta atención a la siguiente información, ya que todo debe ser seguido al pie de la letra para obtener los mejores resultados y puedas terminar sintiéndote todo menos un principiante. ¡Comencemos!

Rutina Fase 1

El programa de entrenamiento se divide en tres fases con 1 mes de duración cada una. La exigencia irá incrementándose en cada fase, ya que se espera un progreso a nivel de resistencia y fuerza conforme vayas avanzando en cada semana. La primera fase consta de tres días de entrenamiento a la semana durante un mes, en los cuales se trabajará todo el cuerpo utilizando únicamente ejercicios compuestos que trabajen múltiples grupos musculares en simultáneo. Esto permitirá que tu cuerpo se vaya adaptando a los ejercicios más básicos para incrementar masa muscular, lo cual te ayudará a poder realizar ejercicios más aislados para cada músculo en las siguientes fases. Recuerda estirar todo tu cuerpo antes y después de realizar cada entrenamiento, calentar unos 15 minutos en cualquier caminadora elíptica y descansar 60-90 segundos entre cada serie.

*Nota: Si no puedes realizar algún ejercicio de peso corporal como dominadas o fondos en paralelas, realiza ejercicios equivalentes en máquinas por 8-12

	Lunes-Miércoles-Viernes	Martes-Jueves-Sábado-Domingo
	Entrenamiento	Descanso
Ejercicio	Flexiones	
Series	3	
Repeticiones	Hasta el fallo	
Ejercicio	Dominadas	
Series	3	
Repeticiones	Hasta el fallo	
Ejercicio	Fondos en paralelas	
Series	3	
Repeticiones	Hasta el fallo	
Ejercicio	Press de banca inclinada con mancuernas	
Series	4	
Repeticiones	12 a 15	
Ejercicio	Remo inclinado con mancuernas	
Series	4	
Repeticiones	12 a 15	
Ejercicio	Press de hombros con mancuernas	
Series	4	
Repeticiones	12 a 15	
Ejercicio	Sentadillas con barra	
Series	4	
Repeticiones	12 a 15	
Ejercicio	Lunges caminando con mancuernas	
Series	4	
Repeticiones	10 a 12	



Rutina Fase 3

El tercer y último mes del programa será el más difícil de todos, cada entrenamiento te exigirá al máximo en todos los aspectos posibles. En esta fase, la intensidad de los entrenamientos se incrementará considerablemente, ya que casi todos los ejercicios serán realizados en superseries con otros; los periodos de descanso serán mucho más cortos, 45 segundos; las repeticiones serán más variadas, incluyendo muy bajas para trabajar la fuerza; se incorporarán drop sets en la última serie de cada ejercicio con el 65% del peso hasta el fallo muscular; etc. *Nota: Si sientes que todavía no estás preparado para estar en esta fase, puedes extender cualquiera de las fases anteriores por cuanto consideres necesario, la idea es que puedas realizar estos entrenamientos con cierta exigencia pero sin sobre exigirte. Los grupos musculares serán trabajados de acuerdo a su función y dos veces por semana; es decir, un día se entrenarán solo los músculos encargados de la función de "empujar", tales como el pecho, los hombros y los tríceps; otro día se trabajarán únicamente los músculos encargados de la función de "jalar", tales como la espalda, los bíceps, y los trapecios; finalmente, se trabajará todo lo que es el cuerpo inferior: piernas, glúteos, cuádriceps, etc. Los estiramientos, calentamientos y abdominales se mantienen igual que en las otras dos fases.

Grupo muscular	Lunes&Jueves Día de empuje	Martes&Viernes Día de jale	Miércoles&Sábados Piernas	Domingo Abdominales
Ejercicio	Flexiones declinadas	Dominadas	Sentadillas con barra olímpica sin peso	Sit-ups con peso en banca declinada
Series	2	2	2	4
Repeticiones	Hasta el fallo	Hasta el fallo	20	12
Ejercicio	Press de banca inclinada con barra olímpica	Peso muerto	Sentadillas con barra olímpica	Elevaciones de piernas colgado en barra
Series	4	4	4	4
Repeticiones	6 a 8	6 a 8	6 a 8	15
Ejercicio	Press de banca plana con mancuernas/Apertura en máquina peck deck	Remo con mancuerna con un brazo/Remo sentado con cable	Press de piernas en prensa	Giro con peso en banca declinada
Series	3	3	3	4
Repeticiones	8 a 10	8 a 10	8 a 10	20
Ejercicio	Fondos en paralelas con peso/Extensiones de tríceps con barra recta en polea alta	Jalones frontales al pecho con agarre prono abierto en polea/Jalones frontales al pecho con agarre supino cerrado en polea	Lunges caminando/Peso muerto rumano	Plank con peso
Series	3	3	3	4
Repeticiones	10 a 12	10 a 12	10 a 12	1 min
Ejercicio	Press de hombros con mancuernas	Face pull/Encogimientos con mancuernas	Extensiones de piernas/Curl de piernas	
Series	3	3	3	
Repeticiones	8 a 12	8 a 12	10 a 12	
Ejercicio	Elevaciones frontales con barra/Elevaciones laterales con mancuernas unilaterales	Curl de bíceps alternados con mancuernas/Curl martillo bilaterales con mancuernas	Elevaciones de pantorrillas/Extensiones de pantorrillas	
Series	3	3	3	
Repeticiones	12 a 15	12 a 15	12 a 15	



Dieta

Para la alimentación durante este programa, elije el plan de dieta que más se adecue a tu peso actual (si pesas 68 kilos, sigue la dieta de 65 a 70 kg). Trata de comer exactamente lo recomendado para poder llegar a los objetivos del programa, sin embargo, puedes ser un poco flexible. Por ejemplo, en **proteínas**, puedes cambiar el pollo por pavo, pescado o carne. En **carbohidratos**, los fideos integrales por avena o pan integral. Y en **grasas**, las nueces por palta u otras semillas. Es importante que te peses cada semana para corroborar que estés ganando peso, **si sigues la dieta y no estás ganando peso, pasa al siguiente rango de peso**. Es importante estar ganando peso e ir aumentando las calorías que consumes constantemente (aproximadamente, cada mes).

De 55 a 60 kg

Meta calórica

2550

De 60 a 65 kg

Meta calórica

2800

	Proteína	Carbohidratos	Grasas		Proteína	Carbohidratos	Grasas
Comida 1				Comida 1			
4 Rebanadas de pan de molde		51		4 Rebanadas de pan de molde		51	
4 huevos	28		20	5 huevos	35		25
Leche baja en grasas 500 ml	16	24	4	Leche baja en grasas 500 ml	16	24	4
Comida 2				Comida 2			
Fideos integrales (100g)	13	78	5	Fideos integrales (100g)	13	78	5
Atún en agua y sal (2 latas)	50	0	1	Atún en agua y sal (2 latas)	50	0	1
Mayonesa Light (2 cdas)	0	3	10	Mayonesa Light (2 cdas)	0	3	10
Post entrenamiento				Post entrenamiento			
1 scoops de proteína whey	25	2	1	1 scoops de proteína whey	25	2	1
2 plátanos	2	50	1	2 plátanos	2	50	1
Mantequilla de maní	8	6	16	Mantequilla de maní	8	6	16
Comida 3				Comida 3			
1/2 taza de arroz blanco (cruda)	7	75	1	(3/4 de taza (crudo) Arroz Blanco	10	110	1
Pechuga de pollo (150g)	45	2	5	Pechuga de pollo (150)	45	2	5
Total	194	291	64	Total	204	326	69

De 65 a 70 kg	Meta calórica	3000	De 70 a 75 kg	Meta calórica	3200
----------------------	---------------	------	----------------------	---------------	------

	Proteína	Carbohidratos	Grasas
Comida 1			
4 Rebanadas de pan de molde		51	
5 huevos	35		25
Leche baja en grasas 500 ml	16	24	4
Comida 2			
Fideos integrales (100g)	13	78	5
Atún en agua y sal (2 latas)	50	0	1
Mayonesa Light (2 cdas)	0	3	10
Post entrenamiento			
1 scoops de proteína whey	25	2	1
2 plátanos	2	50	1
Comida 3			
3/4 de taza (crudo) Arroz Blanco	10	110	1
Pechuga de pollo (150)	45	2	5
Comida 4			
2 cucharadas de mantequ	8	6	16
Yogurt griego natural 8oz	12	16	4
20 gramos de nueces	4	4	10
Total	220	346	83

	Proteína	Carbohidratos	Grasas
Comida 1			
4 Rebanadas de pan de molde		51	
5 huevos	35		25
Leche baja en grasas 500 ml	16	24	4
Comida 2			
Fideos integrales (100g)	13	78	5
Atún en agua y sal (2 latas)	50	0	1
Mayonesa Light (2 cdas)	0	3	10
Post entrenamiento			
2 scoops de proteína whey	50	4	2
2 plátanos	2	50	1
Comida 3			
3/4 de taza (crudo) Arroz Blanco	10	110	1
Pechuga de pollo (150)	45	2	5
Comida 4			
2 cucharadas de mantequilla de maní	8	6	16
Yogurt griego natural 8oz	12	16	4
25 gramos de nueces	6	6	14
Total	247	350	88

De 75 a 80 kg				De 80 a 85 kg			
Meta calórica		3500		Meta calórica		3700	
Proteínas	Carbohidratos	Grasas		Proteínas	Carbohidratos	Grasas	
Comida 1				Comida 1			
4 Rebanadas de pan de molde	51			4 Rebanadas de pan de molde	51		
5 huevos		35	25	6 huevos		35	25
Leche baja en grasas 500 ml	16	24	4	Leche baja en grasas 500 ml	16	24	4
Comida 2				Comida 2			
Jugo de naranja	2	26	1	Jugo de naranja	2	26	1
Leche chocolatada 1 vaso	8	26	9	Leche chocolatada 2 vasos	16	50	18
Comida 3				Comida 3			
Fideos integrales (100g)	13	78	5	Fideos integrales (100g)	13	78	5
Atún en agua y sal (2 latas)	50	0	1	Atún en agua y sal (2 latas)	50	0	1
Mayonesa Light (2 cdas)	0	3	10	Mayonesa Light (2 cdas)	0	3	10
Post entrenamiento				Post entrenamiento			
2 scoops de proteína whey	50	4	2	2 scoops de proteína whey	50	4	2
2 plátanos	2	50	1	2 plátanos	2	50	1
Comida 4				Comida 4			
3/4 de taza (crudo) Arroz l	10	110	1	3/4 de taza (crudo) Arroz Blanco	10	110	1
Pechuga de pollo (150)	45	2	5	Pechuga de pollo (150)	45	2	5
Comida 5				Comida 5			
2 cucharadas de mantequilla de maní	8	6	16	2 cucharadas de mantequilla de maní	8	6	16
Yogurt griego natural 8oz	12	16	4	Yogurt griego natural 8oz	12	16	4
25 gramos de nueces	6	6	14	25 gramos de nueces	6	6	14
Total	257	402	98	Total	265	426	107

Suplementación

Como este programa está hecho para principiantes, y creemos que los suplementos deben incorporarse poco a poco en la dieta, el único suplemento totalmente necesario será la proteína whey. La proteína de suero de leche aislada es esencial para después de los entrenamientos por su rápida absorción en el cuerpo y su buen perfil de aminoácidos, así como su bajo contenido de grasas y carbohidratos. También agrega proteínas a la dieta que muchas veces son muy difíciles de incorporar ya que hay momentos -y especialmente para los principiantes- donde simplemente te llenas y no puedes comer más pollo o pescado.

1) Proteína Whey

Un servicio al día



*Disclaimer: Los entrenadores de Team LIFT no se hacen responsables de ningún daño físico o psicológico que pueda ocasionar el seguimiento de este programa. Usted debe consultar con su médico personal o con otro profesional de la salud antes de comenzar con la realización de este o cualquier otro programa de entrenamiento o de nutrición para corroborar que sea adecuado a sus necesidades físicas. Team LIFT ofrece información deportiva y nutricional solo para fines educativos. Usted no debe considerar el presente o cualquier otro material elaborado por Team LIFT como sustituto de asesoramiento médico profesional, incluyendo diagnósticos, tratamientos o rehabilitación. Al participar en este programa, el usuario reconoce que es su responsabilidad consultar con un médico profesional sobre su condición física antes de iniciar con la realización del presente programa. Si cuenta con cualquier consulta con respecto a su salud, debe acudir a su médico personal u otro profesional de la salud antes de comenzar con la realización de cualquier programa de entrenamiento o de nutrición. El participante también asume la responsabilidad de no desatender cualquier información brindada por profesionales de la salud en relación a la información mostrada en el presente documento. El participante asume exclusivamente cualquier riesgo que pueda correr al utilizar la información proporcionada en el presente material. Por favor, discuta todos los cambios nutricionales en su alimentación con su médico personal o cualquier dietista profesional. No realice ningún ejercicio sin instrucción adecuada. Si experimenta desmayo, mareos, dolor o dificultad para respirar en cualquier momento durante los entrenamientos, debe detenerse inmediatamente y ser visto y evaluado por un médico profesional. La información presentada en este documento no necesariamente está basada en los hallazgos de las investigaciones más recientes sobre nutrición, ejercicio y suplementación. Todos los ejercicios indicados en el presente material pueden causar lesiones o la muerte, dependiendo de su condición médica. Aconsejamos a todos asumir la plena responsabilidad de su seguridad y conocer sus límites. No tome riesgos más allá de su nivel de experiencia y condición física. No realice ningún ejercicio a menos que se le haya mostrado la técnica apropiada por algún entrenador certificado.

