



**S**

**GANAR MÚSCULO  
Y PERDER GRASA  
ES FÁCIL,  
SI SABES CÓMO**

[www.bernatsanchez.es](http://www.bernatsanchez.es)

# ÍNDICE

1. Mi historia -> Pág 4
2. Casos de éxito -> Pág 16
3. Realidad gimnasios hoy -> Pág 22
4. Mitos fitness -> Pág 34
5. Metabolismo -> Pág 39
6. Mejora tus marcas -> Pág 44
7. Concepto prestación -> Pág 49
8. Macrociclo -> Pág 52
9. Mesociclo -> Pág 53
10. Microciclo -> Pág 55
11. Ejemplos SPLIT -> Pág 56
12. Sentadilla, press banca, peso muerto -> Pág 62
13. Periodiza tu entrenamiento -> Pág 50
14. Programa tu calendario -> Pág 67
15. Establece objetivos -> Pág 69

# ÍNDICE

- 16. Analiza tu dieta -> Pág 73
- 17. Importancia promedios -> Pág 79
- 18. Calorías cardio -> Pág 86
- 19. Dureza músculo y grasa -> Pág 94
- 20. % grasa hombre vs mujer -> Pág 99
- 21. Nivel entrenamiento -> Pág 105
- 22. Cuanto entrenar -> Pág 108
- 23. Patrones movimiento -> Pág 111
- 24. Selección ejercicios -> Pág 117
- 25. Autorregulación -> Pág 118
- 26. POF -> Pág 125
- 27. Técnicas intensidad -> Pág 128
- 28. Diseña tu rutina -> Pág 102
- 29. No es qué, es cómo -> Pág 134
- 30. Recibe tu regalo -> Pág 138

# MI HISTORIA

Mi historia puede que sea igual a la tuya y que eso sea la razón por la que te has decidido a leer este eBook.

4 años atrás no sabía por dónde empezar. Buscaba en internet cualquier duda o inquietud que tenía y en una página me explicaban una cosa y en otra la contraria.

Iba de entrenador en entrenador en búsqueda de alguien que me sirviera de faro, me sirviera de guía e busco de mis objetivos y que me resolviera cualquier duda que me surgiera, al instante y de forma convincente.

Necesitaba un plan en el que confiar. Una metodología, una didáctica de entrenamiento y nutrición que me llevara a dar mi 300% en el gimnasio y a conseguir los resultados que siempre había buscado.

# MI HISTORIA

Mi sueño siempre había sido competir en Culturismo de forma 100% NATURAL y a cualquier persona que se lo comentaba, se reía de mí.

Fue entonces, en el momento en el que daba ya por perdido mi sueño, que conocí a Roberto Amorosi, CEO & Fundador de la Escuela Culturismo Natural y presidente WNBFSpain.

En aquel entonces me llevaba la preparación una persona que utilizaba sustancias dopantes y evidentemente, los protocolos de periodización del entrenamiento, no eran lo más ÓPTIMO para una persona 100% NATURAL como yo.

Se dio la casualidad que justamente, en esa misma época... SIEMPRE lo recordaré. El día que cumplí 21 años (5 de Mayo de 2018) conocí a Roberto y tuve un accidente de coche, que estuvo a punto de costarme la vida...

# MI HISTORIA

Me caí por un precipicio, que me causó un pequeño derrame cerebral (salí incluso en el periódico...) por el cual tuvieron que ingresarme...

Al salir del hospital, sentí como si la vida me estuviera dando una segunda oportunidad y que debía aprovecharla.

Contacté a Roberto y le pedí que me llevara la preparación de cara a competir en el 1º Campeonato de España de Culturismo Natural (WNBF Spain). Accedió y tuve la posibilidad de competir en Mens Physique y Culturismo.

¡Ero mi sueño hecho realidad!

4 años después...

# CURRÍCULUM BERNAT



CEO & Fundador BernatSanchez.es

Entrenador personal y online

10 años experiencia sector Fitness

Colaborador Escuela Culturismo Natural

Colaborador WNBFSpain

Director Fitness & SPA Hotel Eden Nord

[www.bernatsanchez.es](http://www.bernatsanchez.es)



# 17 SEPT 2022

Un sábado lluvioso de Septiembre, daba ante 20 personas mi primera charla sobre Recomposición Corporal. Explicándoles que era posible ganar músculo y perder grasa a la vez, así como conseguir los resultados en el gimnasio que todos y cada uno de ellos deseaban.

¡Qué yo lo había conseguido y que cualquiera podía conseguirlo, si confiaba en el plan!

Por qué al final, elegir bien a un entrenador va a determinar en gran parte que consigas tus objetivos...

¿Pero sabes qué es lo que determina el 99 %?

**17 SEPT 2022**



**CONFIAR  
EN  
EL PLAN**



[www.bernatsanchez.es](http://www.bernatsanchez.es)

ES

YO EN 2018



ES

[www.bernatsanchez.es](http://www.bernatsanchez.es)

ES

YO EN 2022



ES

[www.bernatsanchez.es](http://www.bernatsanchez.es)

ES

YO EN 2018



ES

[www.bernatsanchez.es](http://www.bernatsanchez.es)

ES

YO EN 2022



ES

[www.bernatsanchez.es](http://www.bernatsanchez.es)

# YO EN 2018 vs 2022



2018 (76 kg)



2022 (96 kg)

# PARECE IMPOSIBLE

¿Y si te dijera que existe una metodología de trabajo que te permite conseguir estos resultados y mucho más y que funciona en CUALQUIER persona?

Funciona de la siguiente manera:

- Entreno 2 - 4 veces / semana
- Puedes comer fuera cada x tiempo
- No es necesario hacer dieta estricta
- Te permitirá adelgazar comiendo mucho
- Te permitirá comer mucho y no engordar
- Estarás siempre en un % de grasa estético
- ¡Rutinas divertidas!
- Te va a servir para toda tu vida
- Vas a ser el o la más fuerte de tu gym
- ¡Vas a picarte con tus amigos y amigas!

# RESULTADOS



[www.bernatsanchez.es](http://www.bernatsanchez.es)



# RESULTADOS



[www.bernatsanchez.es](http://www.bernatsanchez.es)

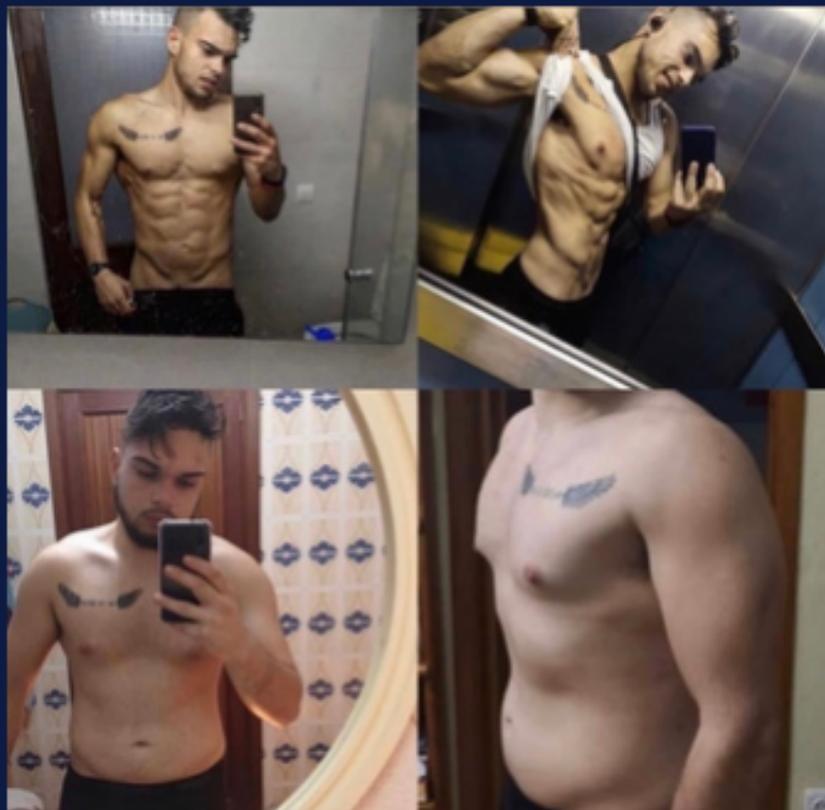
# RESULTADOS



[www.bernatsanchez.es](http://www.bernatsanchez.es)



# RESULTADOS



# RESULTADOS



[www.bernatsanchez.es](http://www.bernatsanchez.es)

# RESULTADOS



# Y TE PREGUNTARÁS...

¿POR QUÉ HAY GENTE QUE CONSIGUE RESULTADOS  
FÁCIL Y OTROS QUE NO LO CONSIGUEN POR MÁS QUE  
LO INTENTEN?



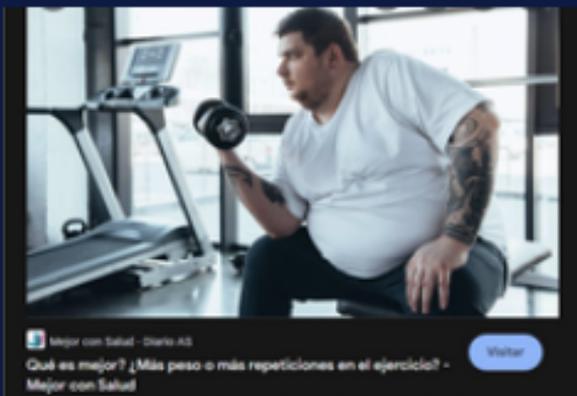
# DIDÁCTICA NO EXISTE

¿QUÉ VEMOS A DÍA DE HOY EN LA SALA DE PESAS?



Muchas de las personas que "van" al gimnasio piensan que por hacer "algo" de cardio, ya van a adelgazar, cuando en realidad, lo único que consiguen es tener más hambre y ganas de comer peor

# DIDÁCTICA NO EXISTE



Otros, se hacen preguntas con "algo" de sentido, que buscando en internet, encuentran resultados a cada uno más contradictorio que el anterior. ¿Quién puede confiar en un plan, encontrándose en esta situación?

# DIDÁCTICA NO EXISTE



Otros, directamente ven el gimnasio como un lugar más donde conocer a gente y entablar relaciones sociales... ¿ENSERIO pretendemos conseguir resultados de esta forma?



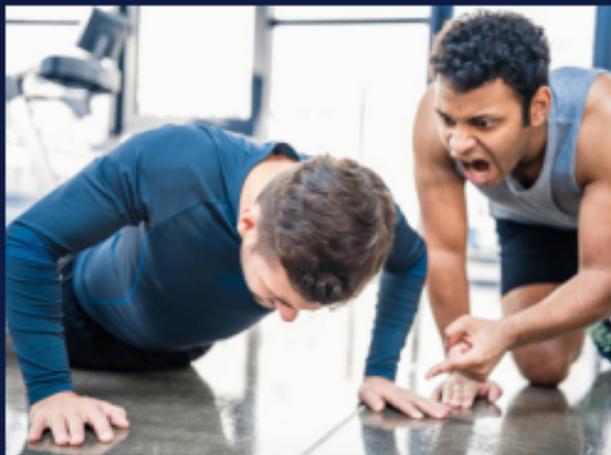
[www.bernatsanchez.es](http://www.bernatsanchez.es)

# DIDÁCTICA NO EXISTE



Otros, entrenando en gimnasios abarrotados de gente, optan por ir a la máquina esté libre, entrenando sin un sentido, ni estructura, lo que les lleva a dar vueltas en círculo. Esto tiene solución cuando tienes una rutina que seguir y haces lo máquina que te toca y punto.

# DIDÁCTICA NO EXISTE



Otros, optan por contratar a un "entrenador personal" que lo único que hace es pegarles chillidos para que dé lo máximo de sí, que sería igual de eficiente que colocarse una cinta que repitiera repeticiones en bucle y de vez en cuando un **VAMOS, TU PUEDES!!**

¿Enserio?

# DIDÁCTICA NO EXISTE



Otros, al pensar que es imposible conseguir resultados y ser constante en el gimnasio, viendo la sala de pesas como algo "aburrido" optan por ir a hacer clases colectivas, pensando que de esta forma van adelgazar, volviendo a la situación n1 vista en este eBook.

# DIDÁCTICA NO EXISTE



Otros, cansados de no conseguir resultados, actúan a la desesperada, haciendo ejercicios o cada cual más raro que el anterior... pensando que de esta forma va a "sorprender" al músculo... cuando en realidad la clave está en hacer unos pocos ejercicios de forma excelente...

# DIDÁCTICA NO EXISTE



Otros entienden la importancia de entrenar fuerte, pero no tienen un guía, no tienen una metodología que les enseñe a cómo ejecutar cada ejercicio de forma excelente.

Y sin esto... es muy difícil conseguir resultados, es muy fácil estancarse y sobre todo, lesionarse.

# DIDÁCTICA NO EXISTE



Otros parece que su única función en el gimnasio es "molestar".  
¿No os pasa qué queréis entrenar fuerte, programar bien vuestros  
entrenamientos y os habéis planteado hacer una máquina que  
resulta que está ocupada por una persona que se pasa horas con el  
móvil? ¡Yo no lo soporto!

# DIDÁCTICA NO EXISTE



Otros... mejor no ser su amigo. jojaja



[www.bernatsanchez.es](http://www.bernatsanchez.es)

# RESULTADO



Estoy siempre igual...

**¡ABANDONO!**

# MITOS FITNESS

Una vez visto la realidad en los gimnasios comerciales o día de hoy, vamos a ver las creencias erróneas más extendidas. ¡Estoy seguro que te suenan!

- 1) Las pesas son para hombres
- 2) O lo hago todo perfecto o no lo hago
- 3) ¿Es mejor mucho o poco peso?
- 4) ¿Se puede tonificar?

¡Hay muchísimas más!



Si tienes dudas de si alguna de tus creencias puede ser errónea o no, puedes enviarme un WhatsApp [haciendo click aquí](#) y hablamos sobre ello.

# MITOS FITNESS

## 1) PESAS PARA HOMBRES:

Si eres chica, debes entender que este es la creencia más limitante del 90% de chicas. Si NO entiendes la importancia de ser a cada entrenamiento más fuerte, olvídate de conseguir resultados.

No vas a ponerte como un hombre, las mujeres que puedas ver en redes sociales, que parecen hombres usan sustancias dopantes...  
¡¡Ojalá fuera tan fácil ponerse enorme



# MITOS FITNESS

## 2) TODO O NADA:

Son muchas las personas que se apuntan al gimnasio y piensan que si no van un día a entrenar o se saltan un día la dieta ya han tirado todo por la borda...

Lo típico, ¿No? Lo hago todo perfecto...

¡O NO LO HAGO! ¡¡¡ ERROR !!

La ADHERENCIA al plan y la CONSTANCIA es lo más importante



# MITOS FITNESS

## 3) ¿MUCHO O POCO PESO?

Te lo adelanto ya... la clave para ganar músculo y perder grasa es levantar MUCHO PESO y hacer MUCHAS REPETICIONES.

¿Cómo conseguirlo?

¡Ahí entra el concepto de periodización, de cuál es tu nivel de entrenamiento etc. ¡Lo veremos en este eBook!



# MITOS FITNESS

## 4) TONIFICAR

Es la palabra más usada por la mayoría de personas que se apuntan al gimnasio. Tenemos miedo a volvernos el típico hombre "croissant" que da repulsión, lleno de sustancias dopantes en las venas.

¿A qué nos referimos con TONIFICAR? ¡Te lo adelanto!

¡¡Ganar músculo y perder grasa!! NO hay más.



# METABOLISMO KO

¿Sabes por qué a algunas personas cada vez les cuesta más adelgazar y cada vez engordan más comiendo menos?

Suele darse la siguiente situación:

- 1) SEDENTARISMO
- 2) ¡SE PONEN A TOPE! (A entrenar cada día, sin fallar)
- 3) PASAN DE COMER FATAL A COMER VERDURITAS
- 4) ADELGAZAN MUY RÁPIDO (ARRASTRANDO MÚSCULO)
- 5) SE QUEDAN SIN ENERGÍA
- 6) EL CANSANCIO CADA VEZ ES MAYOR
- 7) CADA VEZ TIENEN MÁS HAMBRE
- 8) LA MOTIVACIÓN CAE EN PICADO
- 9) ABANDONAN Y VUELVEN A COMER FATAL

Y en un tiempo vuelta a empezar...

# RESULTADO



Lo que genera que una y otra vez se vuelva al punto de partida. Al sofá, al bar, o en los quehaceres del día a día, que para nada te acercan al objetivo físico que siempre has soñado..

# METODOLOGÍA

¿Y si te dijera que puedes llevar un estilo de vida que te permita salir a cenar con tus amigos, comer "mal" de vez en cuando y disfrutar el proceso?

¡Es tan fácil como que cuentes con un metabolismo entrenado! Un puñetero ferrari de metabolismo, que te permita comer mucho SIN engordar y adelgazar COMIENDO MUCHO. ¡Mola! ¿Verdad?



# METABOLISMO

Y te preguntará... ¿Cómo sé si tengo un buen metabolismo?

Bien, consideramos a un metabolismo eficiente cuando:

- Siendo hombre: eres capaz de consumir 32 kcal / kg peso y + 4 g de hidratos, SIN engordar.
- Siendo mujer: eres capaz de consumir 28 kcal / kg peso y +4 g de hidratos, SIN engordar.

¡Te sorprenderías de la cantidad de gente que tiene un % de grasa muy elevado y lo poco que comen!

¡Eso es por que tienen un metabolismo por los suelos!

# CÓMO MEJORARLO

/ KG BW	MAN	70 KG	GIRL	50 KG
CALORÍAS	32	2240 kcal	28	1400 kcal
HIDRATOS	+ 4 G	280 g	+ 4 G	200 g

Si ese es tu caso, en nuestras asesorías online, cuando detectamos que una persona empieza con un metabolismo ralentizado, lo que trabajamos en primer lugar, es en su capacidad de tolerar cada vez más calorías y carbohidratos SIN engordar.

Realizando entrenamientos "metabólicos" tipo circuitos o Crossfit.

[Haciendo click aquí](#), puedes ampliar información en nuestra web.

# 5 PASOS CLAVE



- 1) MEJORA TUS MARCAS
- 2) PERIODIZA TU ENTRENAMIENTO
- 3) PROGRAMA TU CALENDARIO
- 4) DISEÑA TU RUTINA
- 5) NO ES QUÉ, ES CÓMO

# 1) MEJORA TUS MARCAS



Desde nuestros inicios en el planeta tierra, a nuestro cuerpo le ha dado absolutamente igual tener abdominales o bíceps, lo que quiere nuestro cuerpo es sobrevivir!

# 1) MEJORA TUS MARCAS

Lo que significa que a más masa muscular, mayor gasto calórico, a menos grasa, menos reservas para sobrevivir.

¿Deduces entonces, que es lo que tu cuerpo intentará a toda costa que NO consigas?

Es por ello... que si de verdad quieres conseguir resultados... ¡¡Deberás declararle la guerra a tu cuerpo!!



# APUNTA TODO

Deberás apuntar todo lo que hagas en el gimnasio, sesión tras sesión y dar todo lo mejor de ti, por qué más te vale: añadir más reps, más peso, más series...

¡Si NO quieres seguir con el mismo físico todo tu vida!

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
12	Nombre: <b>Ángel de Caballero</b>								
13	Tipo de entrenamiento: <b>entrenamiento</b>								
14	Entrenador: <b>Ángel de Caballero</b>								
15	Nombre completo de entrenamiento y/o								
16	Indicador personal trainer								
17	<b>MICROCICLO</b>								
18	 <span style="margin-left: 100px;">1</span> <span style="margin-left: 150px;">2</span> <span style="margin-left: 150px;">3</span>								
19	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS (objetivos)</b>								
20	<b>SQUAT</b>								
21	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.			
22	3x	6	3x	6	3x	6	3 B BOUT		
23	kg	Rep.	kg	Rep.	kg	Rep.			
24	P' serie								
25	P' serie								
26	P' serie								
27	Tiempo de reposo entre series								
28	<b>SEO CURL</b>								
29	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.			
30	3x	10	3x	8	3x	6			
31	P' serie								
32	P' serie								
33	P' serie								

# DETERMINA TU NIVEL

Ahora bien... dependiendo de tu nivel, te vas a dar cuenta, que serás capaz de mejorar más o menos rápido.

Por que, obviamente... cuando estás empezando todo es muy fácil, pero a medida que te vas haciendo avanzando tu cuerpo se va adaptando a ese estímulo y se complica a cada vez más, ser mejor que el día anterior

A raíz de ello, dividimos en 3 los niveles que tiene un atleta en el gimnasio:

- **PRINCIPIANTE:** mejora sus marcas sesión a sesión.
- **INTERMEDIO:** Necesita algunos mesociclos para mejorar
- **AVANZADO:** mejora de año en año

# CONCEPTO PRESTACIÓN

Con el fin de poder mejorar a largo plazo, debemos dominar la manipulación de las 3 variables de entrenamiento más importantes:

- **VOLUMEN:** cantidad de trabajo (contabilizado como series o tonelaje: kg x series x repeticiones).
- **INTENSIDAD:** peso en la barra (entendible como % RM o RIR).
- **FRECUENCIA:** trabajo por grupo muscular / patrón de movimiento

Con el fin de mejorar la prestación...

¡La capacidad de añadir cada vez más peso en la barra!

Nunca apretaremos en las 3 variables a la vez.

# CONCEPTO PRESTACIÓN

De esta manera, si tenemos:

- Volumen, Intensidad (elevados) -> Frecuencia (baja)
- Volumen, Frecuencia (elevados) -> Intensidad (baja)
- Intensidad, Frecuencia (elevados) -> Volumen (baja)

Es imposible entrenar mucho (alto volumen), con mucho peso (alta intensidad) y alta frecuencia (muchas veces a la semana) y seguir mejorando los marcos hasta el infinito.

Para ello, dependiendo de la fase del año u objetivo determinado de un mesociclo, apretaremos más en una variable u otra, con el fin de exprimir nuestro máximo rendimiento en el gimnasio y que nuestro rendimiento no decaiga.

# 5 PASOS CLAVE



- 1) MEJORA TUS MARCAS
- 2) PERIODIZA TU ENTRENAMIENTO
- 3) PROGRAMA TU CALENDARIO
- 4) DISEÑA TU RUTINA
- 5) NO ES QUÉ, ES CÓMO

## 2) PERIODIZA ENTRENO



Estos 4 conceptos es importante que los entiendas a la hora de periodizar tus entrenamientos:

# MACROCICLO

Sería como un año de entrenamiento.

Normalmente lo dividimos en 3 FASES:

- **TÉCNICA:** Trabajamos con muchas series a bajas repeticiones, con una carga que nos ponga bajo dificultad, pero que nos permita estar concentrados para hacer cada repetición perfecta
- **FUERZA:** Aumentamos nuestras marcas en un rango de entre 1 y 5 repeticiones.
- **HIPERTROFIA:** Aumentamos nuestras marcas entre 6 y 15 repeticiones.

# MESOCICLO

Sería como una rutina de entrenamiento

Cada una de estas rutinas tiene un objetivo principal, dependiendo de la fase del año en que nos encontremos.

Cabe recalcar que nunca trabajaremos fuerza, técnica o hipertrofia por separado. Siempre se toca un poco de cada habilidad, pero se da más énfasis en un aspecto u otro dependiendo de cuál sea nuestro objetivo, con el fin de no perder ganancias en la habilidad que no se está trabajando en esa rutina.



# MESOCICLO

La duración de los mesociclos, suele oscilar entre 3 y 6 semanas, pero puede acortarse o alargarse, sin problema.

Con lo primordial que debemos quedarnos es en que "comunmente" el concepto de rutina es algo que dura 1 MES o que no cambiamos nunca, cuando nada más lejos de la realidad, no tiene por que ser así.

Como hemos comentado anteriormente, un macrociclo busca partir de un objetivo inicial a uno final y para ello jugamos con los mesociclos con objetivos específicos, que irán trasladando las ganancias que vayamos consiguiendo en cada uno de ellos, mediante una serie de progresiones y técnicas que veremos más adelante.

# MICROCICLO

Sería como una semana de entrenamiento.

Aunque, como es lógico, nuestro cuerpo no entiende de semanas naturales, sino de días de recuperación.

Llamamos *SPLIT* a la división existente dentro de cada rutina (distintos tipos de rutinas, dentro de la misma).

Ejemplo (Día A, día B, día C)

Podríamos distribuirlo de distintas formas

¿Se te ocurre cuales?

# DISTRIBUCIÓN (ABC)

3 ejemplos SPLIT A/B/C (3 veces/semana)

SPLIT ABC			Opción 3	
3/sem.	Opción 1	Opción 2	Semana 1	Semana 2
Lunes	DÍA A		DÍA A	
Martes		DÍA A		DÍA B
Miércoles	DÍA B		DÍA B	
Jueves		DÍA B		DÍA C
Viernes	DÍA C		DÍA C	
Sábado		DÍA C		DÍA A
Domingo			DÍA A	

# DISTRIBUCIÓN (ABC)

2 ejemplos SPLIT A/B/C (4 veces/semana)

SPLIT ABC			4/SEMANA	
4/semana	Opción 1		Opción 2	
Lunes	DÍA A	DÍA B	DÍA A	
Martes	DÍA B	DÍA C		DÍA B
Miércoles			DÍA B	
Jueves	DÍA C	DÍA A		DÍA C
Viernes	DÍA A	DÍA B	DÍA C	
Sábado				DÍA A
Domingo			DÍA A	

# DISTRIBUCIÓN (ABCD)

2 ejemplos SPLIT A/B/C/D (3 veces/semana)

SPLIT ABCD			3/ SEMANA	
3/semana	Opción 1		Opción 2	
Lunes	DÍA A	DÍA D	DÍA A	
Martes				DÍA B
Miércoles	DÍA B	DÍA A	DÍA B	
Jueves				DÍA C
Viernes	DÍA C	DÍA B	DÍA C	
Sábado				DÍA D
Domingo			DÍA A	

# DISTRIBUCIÓN (ABCD)

3 ejemplos SPLIT A/B/C/D (4 veces/semana)

SPLIT ABCD			Opción 3	
4/semana	Opción 1	Opción 2	Semana 1	Semana 2
Lunes	DÍA A		DÍA A	
Martes	DÍA B	DÍA A		DÍA A
Miércoles		DÍA B	DÍA B	
Jueves	DÍA C			DÍA B
Viernes	DÍA D	DÍA C	DÍA C	
Sábado		DÍA D		DÍA C
Domingo			DÍA D	

# CONCLUSIÓN SPLIT

Como ves, es tan simple como rotar los días de entrenamiento según conveniencia personal.

De esta manera, los microciclos se alargan más o menos, dependiendo del nivel de rotación periodizado en la rutina.



# SESIÓN ENTRENO

Debemos ver las sesiones de entrenamiento como RETOS. No se trata de "ir a entrenar". Se trata de dar nuestro 300% cada vez que pisamos el gimnasio, para ser mejor que el día anterior.

A priori parece fácil, pero cuando estás dando todo lo que tienes y más en cada serie, en cada ejercicio, exprimiendo hasta la última repetición, esto se complica cada vez más.

¡Para ello, deberás apuntar todo lo que hagas!



# 3 BÁSICOS

¿Incluyes estos 3 ejercicios en la rutina?



**SENTADILLA**



**PRESS BANCA**



**PESO MUERTO**



## 3 BÁSICOS

En realidad, la gente se preocupa por cosas muchas veces irrelevantes en nuestro progreso. Como realizar los ejercicios en ángulos cada vez más extraños, tomar el suplemento definitivo o seguir la dieta perfecta.

Cuando es tan simple como hacer unas pequeños cosas de forma excelente y a partir de ahí ser cada vez mejor.



# 3 BÁSICOS

Sentadilla, press banca, peso muerto, son 3 ejercicios multiarticulares, que nos permiten mover grandes cargas, con un TUT óptimo para hipertrofia y que nos posibilitan trabajar en un rango de repeticiones ideal (entre 6 - 15) para ganar masa muscular.

Para ello, a medida que nos vayamos haciendo más avanzados, nos veremos obligados a distribuir de forma más inteligente el trabajo en estos ejercicios.



# BÁSICOS X MÚSCULO



Para cada grupo muscular, tendremos un ejercicio principal:

- Sentadilla: Piernas
- Press banca: Pectoral
- Peso muerto: Espalda y glúteo
- Press militar: Hombro
- Dominadas : Espalda
- Fondos Paralelos: Tríceps
- Dead Curl: Bíceps



# MUCHO PESO, MUCHAS REPS

**PRIMERO DEBES SER FUERTE,  
DESPUÉS PARECERLO**



¡El objetivo principal en cada uno de estos ejercicios será ser capaz de mover mucho peso o un rango de repeticiones óptimo de hipertrofia!

# 5 PASOS CLAVE



- 1) MEJORA TUS MARCAS
- 2) PERIODIZA TU ENTRENAMIENTO
- 3) PROGRAMA TU CALENDARIO
- 4) DISEÑA TU RUTINA
- 5) NO ES QUÉ, ES CÓMO

# ESTABLECE OBJETIVOS

Una vez determinado el objetivo principal del entrenamiento, llega el momento de plantearse objetivos.

Antes de nada, cabe destacar, que para un objetivo sea válido, debe ser:

- **ESPECÍFICO:** No vale decir "quiero más músculo" ¿Cuánto músculo más quieres?
- **MEDIBLE:** Si sé cuánto músculo quiero, puedo medir cuanto estoy ganando y cuanto me queda por ganar
- **REALISTA:** No vale decir "quiero 20 kg en 2 meses" ¡Es imposible! Pero si... "quiero 4 kg en 2 meses"
- **TEMPORAL:** Para que un objetivo pueda cumplirse, debe tener una fecha final. Recuerda la Ley de Parkinson (una tarea se expande tanto, como el tiempo que tengas para realizarla).

# DISEÑA CALENDARIO

CALENDARIO AÑETA BS																																																																			
FECHA	OBJETIVO																																																																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">ENERO</th> </tr> <tr> <th>FECHA</th> <th>OBJETIVO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td></td></tr> <tr><td>13</td><td></td></tr> <tr><td>14</td><td></td></tr> <tr><td>15</td><td></td></tr> <tr><td>16</td><td></td></tr> <tr><td>17</td><td></td></tr> <tr><td>18</td><td></td></tr> <tr><td>19</td><td></td></tr> <tr><td>20</td><td></td></tr> <tr><td>21</td><td></td></tr> <tr><td>22</td><td></td></tr> <tr><td>23</td><td></td></tr> <tr><td>24</td><td></td></tr> <tr><td>25</td><td></td></tr> <tr><td>26</td><td></td></tr> <tr><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>28</td><td></td></tr> <tr><td>29</td><td></td></tr> <tr><td>30</td><td></td></tr> <tr><td>31</td><td></td></tr> </tbody> </table>		ENERO		FECHA	OBJETIVO	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20		21		22		23		24		25		26		27		28		29		30		31	
ENERO																																																																			
FECHA	OBJETIVO																																																																		
1																																																																			
2																																																																			
3																																																																			
4																																																																			
5																																																																			
6																																																																			
7																																																																			
8																																																																			
9																																																																			
10																																																																			
11																																																																			
12																																																																			
13																																																																			
14																																																																			
15																																																																			
16																																																																			
17																																																																			
18																																																																			
19																																																																			
20																																																																			
21																																																																			
22																																																																			
23																																																																			
24																																																																			
25																																																																			
26																																																																			
27																																																																			
28																																																																			
29																																																																			
30																																																																			
31																																																																			
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">FEBRERO</th> </tr> <tr> <th>FECHA</th> <th>OBJETIVO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td></td></tr> <tr><td>13</td><td></td></tr> <tr><td>14</td><td></td></tr> <tr><td>15</td><td></td></tr> <tr><td>16</td><td></td></tr> <tr><td>17</td><td></td></tr> <tr><td>18</td><td></td></tr> <tr><td>19</td><td></td></tr> <tr><td>20</td><td></td></tr> <tr><td>21</td><td></td></tr> <tr><td>22</td><td></td></tr> <tr><td>23</td><td></td></tr> <tr><td>24</td><td></td></tr> <tr><td>25</td><td></td></tr> <tr><td>26</td><td></td></tr> <tr><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>28</td><td></td></tr> <tr><td>29</td><td></td></tr> <tr><td>30</td><td></td></tr> </tbody> </table>		FEBRERO		FECHA	OBJETIVO	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20		21		22		23		24		25		26		27		28		29		30			
FEBRERO																																																																			
FECHA	OBJETIVO																																																																		
1																																																																			
2																																																																			
3																																																																			
4																																																																			
5																																																																			
6																																																																			
7																																																																			
8																																																																			
9																																																																			
10																																																																			
11																																																																			
12																																																																			
13																																																																			
14																																																																			
15																																																																			
16																																																																			
17																																																																			
18																																																																			
19																																																																			
20																																																																			
21																																																																			
22																																																																			
23																																																																			
24																																																																			
25																																																																			
26																																																																			
27																																																																			
28																																																																			
29																																																																			
30																																																																			
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">MARZO</th> </tr> <tr> <th>FECHA</th> <th>OBJETIVO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td></td></tr> <tr><td>13</td><td></td></tr> <tr><td>14</td><td></td></tr> <tr><td>15</td><td></td></tr> <tr><td>16</td><td></td></tr> <tr><td>17</td><td></td></tr> <tr><td>18</td><td></td></tr> <tr><td>19</td><td></td></tr> <tr><td>20</td><td></td></tr> <tr><td>21</td><td></td></tr> <tr><td>22</td><td></td></tr> <tr><td>23</td><td></td></tr> <tr><td>24</td><td></td></tr> <tr><td>25</td><td></td></tr> <tr><td>26</td><td></td></tr> <tr><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>28</td><td></td></tr> <tr><td>29</td><td></td></tr> <tr><td>30</td><td></td></tr> <tr><td>31</td><td></td></tr> </tbody> </table>		MARZO		FECHA	OBJETIVO	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20		21		22		23		24		25		26		27		28		29		30		31	
MARZO																																																																			
FECHA	OBJETIVO																																																																		
1																																																																			
2																																																																			
3																																																																			
4																																																																			
5																																																																			
6																																																																			
7																																																																			
8																																																																			
9																																																																			
10																																																																			
11																																																																			
12																																																																			
13																																																																			
14																																																																			
15																																																																			
16																																																																			
17																																																																			
18																																																																			
19																																																																			
20																																																																			
21																																																																			
22																																																																			
23																																																																			
24																																																																			
25																																																																			
26																																																																			
27																																																																			
28																																																																			
29																																																																			
30																																																																			
31																																																																			
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">ABRIL</th> </tr> <tr> <th>FECHA</th> <th>OBJETIVO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td></td></tr> <tr><td>13</td><td></td></tr> <tr><td>14</td><td></td></tr> <tr><td>15</td><td></td></tr> <tr><td>16</td><td></td></tr> <tr><td>17</td><td></td></tr> <tr><td>18</td><td></td></tr> <tr><td>19</td><td></td></tr> <tr><td>20</td><td></td></tr> <tr><td>21</td><td></td></tr> <tr><td>22</td><td></td></tr> <tr><td>23</td><td></td></tr> <tr><td>24</td><td></td></tr> <tr><td>25</td><td></td></tr> <tr><td>26</td><td></td></tr> <tr><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>28</td><td></td></tr> <tr><td>29</td><td></td></tr> <tr><td>30</td><td></td></tr> </tbody> </table>		ABRIL		FECHA	OBJETIVO	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20		21		22		23		24		25		26		27		28		29		30			
ABRIL																																																																			
FECHA	OBJETIVO																																																																		
1																																																																			
2																																																																			
3																																																																			
4																																																																			
5																																																																			
6																																																																			
7																																																																			
8																																																																			
9																																																																			
10																																																																			
11																																																																			
12																																																																			
13																																																																			
14																																																																			
15																																																																			
16																																																																			
17																																																																			
18																																																																			
19																																																																			
20																																																																			
21																																																																			
22																																																																			
23																																																																			
24																																																																			
25																																																																			
26																																																																			
27																																																																			
28																																																																			
29																																																																			
30																																																																			
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">MAYO</th> </tr> <tr> <th>FECHA</th> <th>OBJETIVO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td></td></tr> <tr><td>13</td><td></td></tr> <tr><td>14</td><td></td></tr> <tr><td>15</td><td></td></tr> <tr><td>16</td><td></td></tr> <tr><td>17</td><td></td></tr> <tr><td>18</td><td></td></tr> <tr><td>19</td><td></td></tr> <tr><td>20</td><td></td></tr> <tr><td>21</td><td></td></tr> <tr><td>22</td><td></td></tr> <tr><td>23</td><td></td></tr> <tr><td>24</td><td></td></tr> <tr><td>25</td><td></td></tr> <tr><td>26</td><td></td></tr> <tr><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>28</td><td></td></tr> <tr><td>29</td><td></td></tr> <tr><td>30</td><td></td></tr> <tr><td>31</td><td></td></tr> </tbody> </table>		MAYO		FECHA	OBJETIVO	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20		21		22		23		24		25		26		27		28		29		30		31	
MAYO																																																																			
FECHA	OBJETIVO																																																																		
1																																																																			
2																																																																			
3																																																																			
4																																																																			
5																																																																			
6																																																																			
7																																																																			
8																																																																			
9																																																																			
10																																																																			
11																																																																			
12																																																																			
13																																																																			
14																																																																			
15																																																																			
16																																																																			
17																																																																			
18																																																																			
19																																																																			
20																																																																			
21																																																																			
22																																																																			
23																																																																			
24																																																																			
25																																																																			
26																																																																			
27																																																																			
28																																																																			
29																																																																			
30																																																																			
31																																																																			
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">ESPECIFICACIONES DEL OBJETIVO</th> </tr> <tr> <th>FECHA</th> <th>OBJETIVO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td></td></tr> <tr><td>13</td><td></td></tr> <tr><td>14</td><td></td></tr> <tr><td>15</td><td></td></tr> <tr><td>16</td><td></td></tr> <tr><td>17</td><td></td></tr> <tr><td>18</td><td></td></tr> <tr><td>19</td><td></td></tr> <tr><td>20</td><td></td></tr> <tr><td>21</td><td></td></tr> <tr><td>22</td><td></td></tr> <tr><td>23</td><td></td></tr> <tr><td>24</td><td></td></tr> <tr><td>25</td><td></td></tr> <tr><td>26</td><td></td></tr> <tr><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>28</td><td></td></tr> <tr><td>29</td><td></td></tr> <tr><td>30</td><td></td></tr> <tr><td>31</td><td></td></tr> </tbody> </table>		ESPECIFICACIONES DEL OBJETIVO		FECHA	OBJETIVO	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20		21		22		23		24		25		26		27		28		29		30		31	
ESPECIFICACIONES DEL OBJETIVO																																																																			
FECHA	OBJETIVO																																																																		
1																																																																			
2																																																																			
3																																																																			
4																																																																			
5																																																																			
6																																																																			
7																																																																			
8																																																																			
9																																																																			
10																																																																			
11																																																																			
12																																																																			
13																																																																			
14																																																																			
15																																																																			
16																																																																			
17																																																																			
18																																																																			
19																																																																			
20																																																																			
21																																																																			
22																																																																			
23																																																																			
24																																																																			
25																																																																			
26																																																																			
27																																																																			
28																																																																			
29																																																																			
30																																																																			
31																																																																			

Una vez tenemos claro nuestro objetivo, toca plantearlo en el calendario.

Imagínate que quieres ganar 5 kg en 5 meses. Es tan sencillo con que subas 250 g por semana, para que en 1 mes sea 1 kg más y en 5 meses, 5 kg más.

Se va jugando con el entrenamiento y nutrición para conseguirlo.

# DISEÑA CALENDARIO

De esta manera, si se sube demasiado rápido de peso (+1 kg por semana, por ejemplo) ese aumento de peso, no vendrá dado a consecuencia de un aumento de la masa muscular, si no, en mayor proporción, de grasa y lo mismo ocurre cuando queremos bajar de peso.

Una bajada en picado, lo que conlleva es a una pérdida de masa magra, así como ralentización del metabolismo, pérdida de energía, que conlleva peor rendimiento entrenando, bajar marcas... lo que induce al estancamiento y normalmente, ocasionando ATRACONES, que provocarán entrar en el círculo vicioso que hemos visto al inicio del eBook, donde a cada BUCLE nuestro metabolismo baja y cada vez es más difícil comer más sin engordar y cada vez nos cuesta más perder grasa, comiendo cada vez menos.

# CALENDARIO: EL REY

Por ello, lo que tratamos es de marcar una subida o bajada de peso progresiva e ir aumentando o disminuyendo calorías según vayamos o no con el calendario.

¿El peso y % graso va acorde con el calendario?

- ¡SI! = Sigue igual
- ¡VAS POR ENCIMA! = Baja calorías
- ¡VAS POR DEBAJO! = Sube calorías

¡¡EL CALENDARIO ES EL REY!!



# ANOTA TODO (15 DÍAS)

Y te preguntará... Ok Bernat... pero y cómo sé las calorías que tengo que comer??

Bien, normalmente, cuando entro un cliente de asesorías online a trabajar con nosotros lo que le pauto de inicio es que registre las calorías y macronutrientes que está consumiendo ACTUALMENTE de promedio.

Existen miles de fórmulas en internet que nos permiten calcular el metabolismo basal y las calorías que necesitamos consumir en base a nuestro peso corporal y actividad física.

PEEERO...



# ANOTA TODO (15 DÍAS)

Visto lo que hemos visto hasta ahora, ¿Crees que 2 personas que pesen exactamente lo mismo y tengan la misma edad y altura, necesitarán consumir las mismas calorías?

¡Evidentemente NO!

Una persona de 90 kg puede pesar eso, con un 4 % de grasa o con un 35 %, teniendo un historial deportivo y nutricional perfecto y otro un desastre. ¡Las calorías de mantenimiento no serán las mismos!



# ANOTA TODO (15 DÍAS)

Para obtener ese promedio, les pedimos que registren TODO lo que comerían normalmente, ¡SIN cambiar nada! Si normalmente se comería una pizza para cenar, que se la coma, si normalmente se comería una ensalada, que se la coma. Si no cenaría, que no cene.

Un día es muy fácil de hacerlo perfecto, pero 1 semana o 2, lo cosa cambia.

A la par que se contabilizan las calorías consumidas, el atleta registra la evolución promedio de su peso corporal. Si el peso aumenta, significará que está en superávit, si disminuye, en déficit y si se mantiene, que esas calorías son su normocalórica.

# ANOTA TODO (15 DÍAS)

Una vez han pasado 7 - 15 días, la App My Fitness Pal (la que solemos utilizar en el BS Team) nos va a proporcionar una gráfica tal que así:



# AJUSTA TUS MACROS

Una vez conozcamos el promedio de calorías, de evolución del peso corporal y de macronutrientes, llega la hora de manipular estos últimos con el fin de ser lo más eficientes a nivel energético para conseguir nuestro objetivo deseado.

(Poniendo como ejemplo una dieta High Carb), normalmente trataremos de mantener los hidratos lo más altos posibles y en una fase de definición priorizaremos el aumento de proteína, para no perder masa muscular y disminución de la grasa y en una fase de volumen, bajaremos esa proteína y aumentaremos las grasas, con el fin de optimizar esa ganancia de peso y disponer de más energía para rendir al máximo entrenando.

¡Que al fin y al cabo, el rendimiento en la sala de pesas es lo que marca la diferencia entre conseguir o no, nuestros objetivos!

# AJUSTA TUS MACROS

A continuación, te dejo una tabla de referencia para que tengas unos parámetros orientativos acerca de cómo puedes ajustar tus macronutrientes para conseguir tu objetivo.

x kg peso	volumen	definición
HIDRATOS	+4 g x kg peso	más altos posible
PROTEÍNAS	1,8 - 2,4	2,2 - 3
GRASAS	1 - 2,5	0,8 - 1,5

# PROMEDIOS: LA REINA

Y como vengo repitiéndote ya hasta la sociedad , si el Calendario es el REY, los promedios es la REINA.

¿A qué promedios nos referimos?

- Promedios diarios
- Promedios semanales
- Promedios mensuales

¿De qué parámetros?

- Calorías y macronutrientes
- Peso corporal
- NEAT
- Sueño
- Volumen entrenamiento..

# PROMEDIOS: CALORÍAS

Si sabemos que tenemos que consumir 2000 kcal para mantener nuestro peso corporal (de PROMEDIO SEMANAL) y ese es nuestro objetivo. Podemos ajustar durante toda la semana esas calorías en nuestro día a día.

Imagínate que un día has quedado para cenar con tus amigos y sabes que vas a superar esas calorías que tienes establecidas.

Durante ese día puedes comer algo menos para compensar el exceso de ingesta calórica de la noche.



## PROMEDIOS: CALORÍAS

A continuación te dejo una forma de programar un "desliz" en la cena. En ese hipotético caso, lo que haríamos es bajar algo las calorías de las comidas del día o eliminar las meriendas, por ejemplo, para que de esta forma el promedio diario se quede como habíamos planeado.

<b>5 COMIDAS AL DÍA (2000 KCAL)</b>			
COMIDAS	NORMALIDAD	ALTERNATIVA	ALTERNATIVA 2
Comida 1	400 kcal	250 KCAL	500 KCAL
Comida 2	400 kcal	250 KCAL	
Comida 3	400 kcal	250 KCAL	500 KCAL
Comida 4	400 kcal	250 KCAL	
Comida 5	400 kcal	1000 KCAL	1000 KCAL
TOTAL	2000 KCAL	2000 KCAL	2000 KCAL

# PROMEDIOS: CALORÍAS

A continuación te dejo una forma de compensar un "desliz" el miércoles. En ese hipotético caso, lo que haríamos es bajar algo las calorías en los días siguientes para que el promedio semanal se quede tal cual teníamos previsto.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000
2000	2000	2500	1800	1800	1800	2100	2000



# PROMEDIOS: PESO

Vas a darte cuenta de que si te pesas a diario, nunca vas a pesar exactamente lo mismo. Te expongo un ejemplo completamente inventado:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
70 kg	70,6 kg	70,2 kg	71 kg	70,7 kg	70,2 kg	70,5 kg

¿Qué peso tenemos en cuenta en el contexto planteado?



# PROMEDIOS: PESO

¡Muy sencillo! Se trata de hacer el promedio de los pesos registrados.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
70 kg	70,6 kg	70,2 kg	71 kg	70,7 kg	70,2 kg	70,5 kg

$$70 + 70,6 + 70,2 + 71 + 70,7 + 70,2 + 70,5 = 493,2$$

$$493,2 / 7 = 70,5 \text{ kg}$$

¡Este sería el peso referencia que deberíamos tener en cuenta!

Con ello, quiero darte a entender, que si quieres realmente tener una referencia objetiva, debes pesarte al menos 3 veces por semana (Lunes, miercoles, viernes, por ejemplo) sumar los 3 pesos y dividirlos entre 3. ¡Los promedios es lo más importante!

# PROMEDIOS: NEAT

El NEAT hace referencia al número de pasos que realizamos en nuestro día a día. De nada vale ir al gimnasio o darlo todo y después quedarse todo el día tumbado en el sofá.

Por norma general, consideramos que tenemos un estilo de vida no sedentario, cuando realizamos entre 8 - 12 k pasos / día ( $k = 1000$ )

¿Cumples con esos pasos diarios? ¡Es por salud!

Por otra parte, con el fin de conseguir nuestros objetivos de ganancia o pérdida de peso, estas, son una variable más a ajustar junto al cardio.

Vamos a ver, a continuación, cuantas calorías se gastan dependiendo de la actividad física, intensidad y peso corporal.

# \*CALORÍAS CARDIO\*

## CARDIO: CALCULA TU GASTO CALÓRICO

RPE 2-4 =  $0,44 \times BW \rightarrow$  kcal/10 min

RPE 5-7 =  $0,99 \times BW \rightarrow$  kcal/10 min

RPE 8-10 =  $1,54 \times BW \rightarrow$  kcal/10 min

EJEMPLOS	55 KG	75 KG	90 KG
<b>LIGERO</b> (RPE 2-4)	25 kcal/10 min	35 kcal/10 min	40 kcal/10 min
<b>MODERADO</b> (RPE 5-7)	55 kcal/10 min	75 kcal/10 min	90 kcal/10 min
<b>ALTA INTENSIDAD</b> RPE (8-10)	85 kcal/10 min	115 kcal/10 min	140 kcal / 10 min

## \*CALORÍAS CARDIO\*

El gráfico anterior refleja la cantidad de calorías consumidas, según la intensidad del ejercicio cardiovascular y nuestro peso corporal (BW).

Las calorías hacen referencia a cada 10 minutos de actividad, es decir, si quisiéramos saber el gasto calórico de 1 h deberíamos multiplicar ese valor x 6.

El RPE hace referencia a una escala de esfuerzo, donde 1 (no cuesta nada) y 10 (vas al límite).

¿Te gustaría ver de forma más gráfica las calorías consumidas / peso corporal e intensidad del ejercicio x 1 hora de entrenamiento?

¡Te lo expongo en la siguiente página!

# \*CALORÍAS CARDIO\*

¡Con esta tabla espero que el concepto te quede más claro!

INTENSIDAD	55 KG	75 kg	90 kg
LIGERO	150 kcal	210 kcal	240 kcal
MODERADO	330 kcal	450 kcal	540 kcal
ALTA INTENSIDAD	510 kcal	690 kcal	840 kcal

Si tienes cualquier duda, puedes enviarme un Whatsapp [haciendo click aquí](#) y hablamos sobre lo que necesites, tranquilamente.

# PROMEDIOS: SUEÑO

- Entrena
- Come
- Descansa

Es algo que hemos oído todos hasta la saciedad y que damos por entendido. cuando en realidad la mayoría de personas no descansan bien y buscan pastillas milagrosas que le permitan conseguir resultados.

¿Duermes + 8 horas a diario? ¿Son de calidad esas horas?

Dormir menos induce a comer peor al día siguiente, menos energía y por tanto moverte menos, peor rendimiento en el gimnasio...

# PROMEDIOS: SUEÑO

Algunos TIPS que pueden serte de utilidad son:

- Evita la cafeína por la tarde
- Mantén la habitación a una temperatura de entre 18 °C y 21 °C (no pasar calor durmiendo te ayuda a dormir mejor)
- Evita el uso de aparatos electrónicos a medida que se acerque la noche. Puedes usar gafas especiales, si tienes que utilizarlos, para que esto no te afecte luego en la calidad y facilidad para conciliar el sueño.
- Si aún así sigues teniendo dificultades, puedes usar Melatonina.



# VOLUMEN ENTRENO

El trabajo que realices en el gimnasio se acumula sesión a sesión, mesociclo en mesociclo. Habrá momentos en los que necesitarás plantear descargas en el entrenamiento, si quieres seguir progresando en las marcas, no lesionarte...

Mucho gente se centra en aumentar el número de series que realiza, cuando en realidad, lo que va a marcar la diferencia es el aumento del TONELAJE

$\text{TONELAJE} = \text{kg} \times \text{series} \times \text{repeticiones}$

Así que una vez más, aumentar el peso en la barra es lo más importante!!

# DIETA FLEXIBLE

Llegados a este punto, teniendo claras los conceptos básicos para conseguir resultados, podremos disfrutar como nunca del proceso y mejorar hasta el infinito.

Saliendo a comer con los amigos, no pasándonos el día en el gimnasio, comiendo cada vez más sin engordar y adelgazar cada vez comiendo más...

Recuerda que esto es un deporte para TODA la vida!! Y que debe pasar a formar parte de nuestro estilo de vida, como si de cepillarnos los dientes se tratara.

# DIETA FLEXIBLE

Creo que a nadie le gusta ir a levantar hierros del suelo porque si, ni comer verduras con pescado, pasando hambre, con poca energía... para no conseguir resultados.

Yo prefiero comer más y entrenar menos... O entrenar más, lo que prefieras. ¡Pero puedes conseguir resultados de una forma más fácil y sostenible! Con este concepto quiero que te quedes.



# DUREZA MÚSCULO - FAT

¿Alguna vez te has fijado en cuan duros tienes tus músculos y tu  
grasa?

¡Es un concepto muy importante a tener en cuenta! Pues esto  
determinará si estamos:

GANANDO MÚSCULO y PERDIENDO GRASA

O...

¡¡GANANDO GRASA Y PERDIENDO MÚSCULO!!



# DUREZA MÚSCULO - FAT

Tengas el músculo que tengas, si te aprietas el bíceps, vas a notar cómo en ciertos momentos el dedo se te hunde en el brazo y en otros, tienes el brazo como una roca.

Estoy seguro que coincide con:

- Comes bien
- Estós mejorando tus marcas en el gimnasio
- Descansas bien
- Bebes suficiente agua
- Estós tranquilo



# DUREZA MÚSCULO - FAT

En otros momentos puede que te sientas, flácido, como si estuvieras más flaco, por mucho que comas, que todo lo que comes se va a la grasa y no al músculo...

Estoy seguro que coincide con:

- Comes mal
- Te sientes estancado en el gimnasio Descansas poco y mal
- No bebes suficiente agua
- Estás super estresado



# DUREZA MÚSCULO - FAT

Te dejo a continuación una demostración gráfica del concepto que acabamos de ver. Cabe recalcar, que a diferencia de lo que muchos creen, que debemos diferenciar entre fases de volumen y definición, puede que esto no sea lo más óptimo.

MÚSCULO	GRASA	RESULTADO
<b>DURO</b>	<b>BLANDA</b>	<b>+ MÚSCULO - FAT</b>
<b>BLANDO</b>	<b>DURO</b>	<b>&gt; MÚSCULO + FAT</b>
10 - 14 % HOMBRE 16 - 20% MUJER	+ 15 % HOMBRE + 20% MUJER	<b>FIT ALL YEAR</b>

# DUREZA MÚSCULO - FAT

De hecho, a medida que nuestro % de grasa aumenta, la captación de nutrientes por parte de nuestro grasa y del músculo se puede ver decontado por que la grasa capte todos esos nutrientes y que a paridad de ganancia de peso. Este sea en mayor parte grasa y que incluso, durante el proceso, estemos perdiendo masa magra, viéndonos más blandos.

En cambio, manteniéndonos en un % de grasa atlético durante todo el años (entre un 10 - 14 % hombres y 16 - 20% mujeres) tendremos la mejor relación ganancia de músculo y pérdida de grasa!

FLIPANTE,  
¿VERDAD?



# % FAT MAN vs GIRL

Digo 10 - 15 % hombre y 16 - 20% mujer, ya que a paridad de pliegue gordo, el % de gordo de la mujer, será mayor que el del hombre

La siguiente tabla puede servirte de orientación a la hora de determinar tu % gordo



## % FAT MAN vs GIRL

A los atletas del BS Team les enseñamos a calcularlo mediante plicometría (unas pinzas que lo que hacen es mediante 7 pliegues (en la fórmula que usamos nosotros) y el peso corporal, así como edad y altura) calcula la evolución de la grasa y el músculo de cada atleta. ¡La verdad es que motivo mucho tener datos objetivos de cuánto están evolucionando, además que nos sirve para modificar algún aspecto de la preparación si hace falta!

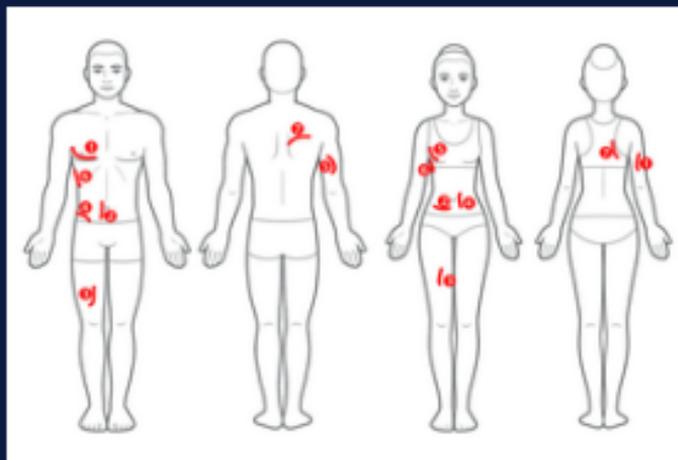
La fórmula que utilizamos es la de Jackson & Pollok 7 pliegues, que incluye:

Pectoral, abdomen, cuádriceps, tríceps, subescapular, suprailíaco, midaxila.

# % FAT MAN vs GIRL

Puntos referencia para formula Jackson/Pollock 7 pliegues:

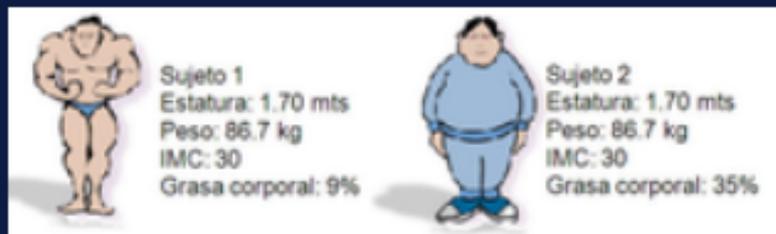
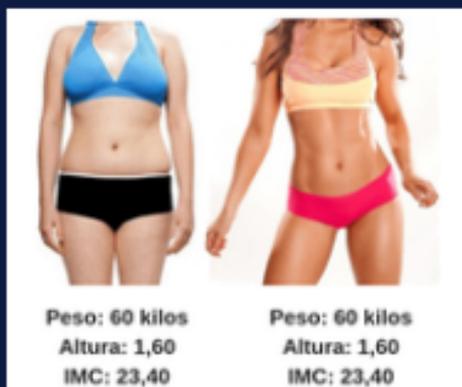
- |               |                |                 |
|---------------|----------------|-----------------|
| 1) Pectoral   | 4) Suprailíaco | 7) Subescapular |
| 2) Abdomen    | 5) Tríceps     |                 |
| 3) Cuádriceps | 6) Midaxila    |                 |



# % FAT MAN vs GIRL

Además, mediante una cinta, calculamos los perímetros de distintos puntos. Como podría ser:

- Bíceps
- Pectoral
- Abdomen
- Cuádriceps
- Glúteo
- Gemelo
- Cuello



# 5 PASOS CLAVE



- 1) MEJORA TUS MARCAS
- 2) PERIODIZA TU ENTRENAMIENTO
- 3) PROGRAMA TU CALENDARIO
- 4) DISEÑA TU RUTINA
- 5) NO ES QUÉ, ES CÓMO

# DISEÑA TU RUTINA

Llegados a la parte práctica , hay 4 aspectos fundamentales a valorar:

- NIVEL DEL ATLETA
- SELECCIÓN DE EJERCICIOS
- DAR EL 200%
- PROGRESAR A LARGO PLAZO



Haciendo click aquí, puedes acceder a una ponencia sobre cómo diseñar tus rutinas desde 0

# DETERMINA TU NIVEL

¡El punto número 1 es identificar cuál es tu nivel de entrenamiento!  
No tendrá que hacer lo mismo, evidentemente una persona que  
acaba de empezar u otra que ya lleva mucho tiempo en el gimnasio  
haciendo las cosas BIEN.

¡SPOILER! si llevas YENDO al gimnasio durante mucho tiempo, no  
significa que lleves ENTRENANDO mucho tiempo.

¿Lo pillas?



# DETERMINA TU NIVEL

De forma didáctica, diferenciamos 3 niveles::



- PRINCIPIANTE
- INTERMEDIO
- AVANZADO

¿Qué te consideras tu?

# DETERMINA TU NIVEL

- **PRINCIPIANTE:** mejora sus marcas sesión a sesión. Es relativamente fácil aumentar cada vez más peso en la barra, a medida que aumentan repeticiones, incluso incrementando número de series...
- **INTERMEDIO:** necesito varios mesociclos para mejorar. Se necesita empezar a periodizar más los entrenamientos si quieres seguir mejorando. Es el punto intermedio entre principiante y avanzado.
- **AVANZADO:** mejora de año en año. Puedes tener en cuenta tus marcas en los 3 ejercicios básicos para determinar tu nivel. Como objetivo podrías tener tratar de levantar 1.5 x tu peso corporal en press banca, 2 x P.C sentadillo y 2,5 x PC peso muerto.

# CUÁNTO ENTRENAR

Una vez identifiques tu nivel puedes determinar el número de series ideal por grupo muscular / patrón de movimiento a la semana. Aunque por norma general, si te fijas. Entre 2 - 4 entrenos por semana es óptimo para la mayoría de personas.

NIVEL	SERIES	FRECUENCIA
PRINCIPIANTE	10 - 12	2 - 3
INTERMEDIO	13 - 15	3 - 4
AVANZADO	16 - 20	3 - 5

# CUÁNTO ENTRENAR

Otro punto a tener en cuenta, es que, aunque a mayor nivel, incrementamos ligeramente el número de series que necesitamos, pero a esto, se suma el TONELAJE.

Recordemos:

$\text{TONELAJE} = \text{KG} \times \text{series} \times \text{repeticiones}$

De esta manera, evidentemente, no va a fatigar lo mismo:

- Realizar 50 kg x 8 repeticiones en sentadilla

Que...

- Realizar 180 kg x 8 repeticiones en sentadilla

# CUÁNTO ENTRENAR

De esta manera, a paridad de series, aumenta drásticamente el volumen de trabajo por grupo muscular / patrón de movimiento.

Sumado a que una persona más experimentada es capaz de apretar más las series...

¡Esto incrementará en gran medida el trabajo total!

Así que olvídate de estar entrenando cada día como un zombie!

Se trata de programar bien los entrenamientos y darlo todo en cada sesión, en cada repetición, de cada serie con el fin de seguir mejorando a largo plazo.

¿Sabes a qué me refiero con patrones de movimiento?

# PATRÓN MOVIMIENTO

Básicamente el cuerpo humano puede hacer una serie de movimientos, que determinará los principales patrones de movimiento:

- Sentadilla
- Bisagra de cadera
- Tírón vertical
- Empuje vertical
- Tírón horizontal
- Empuje horizontal
- Pull Over
- Aperturas/cruces
- Ejercicios de aislamiento

# PATRÓN MOVIMIENTO

Cada uno de estos movimientos está efectuado por una serie de grupos musculares que actúan en sinergia para mover la articulación.

De esta manera, contabilizaremos el total de volumen de cada serie para aquel grupo muscular involucrado de forma principal en el movimiento y la mitad (pudiendo ser algo más o algo menos) a los músculos involucrados de forma secundaria.

¿Qué determinará que se contabilice más o menos volumen indirecto?

- El nivel de activación individual: según palancas, por ejemplo
- Estilo del ejercicio: sentadillo barra alta vs barra baja

# PATRÓN MOVIMIENTO

Vamos a ver ahora de forma muy general, los grupos musculares involucrados de forma primaria y secundaria en cada patrón de movimiento.

- Sentadilla: Cuádriceps y glúteo (principal), femoral (secundario)
- Bisagra de cadera: Femoral y glúteo (principal), cuádriceps (secundario)
- Tírón vertical: Dorsal (principal), bíceps (secundario)
- Empuje vertical: Deltoides (principal), tríceps (secundario)
- Tírón horizontal: Dorsal (principal), bíceps (secundario)
- Empuje horizontal: Pectoral (principal), Tríceps (secundario)
- Pull Over: Dorsal (principal), pectoral (secundario)
- Aperturas/cruces: Pectoral
- Ejercicios de aislamiento: grupo muscular involucrado

# PATRÓN MOVIMIENTO

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:

PATRÓN	PRINCIPAL	SECUNDARIOS
SENTADILLA	CUADS, GLUT	FEMORAL
BISAGRA DE CADERA	GLÚTEO, FEMORAL	CUADS
EMPUJE VERTICAL	DELTOIDES	TRICEPS
EMPUJE HORIZONTAL	PECTORAL	TRICEPS

# PATRÓN MOVIMIENTO

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:

PATRÓN	PRINCIPAL	SECUNDARIOS
TIRÓN VERTICAL	ESPALDA	BÍCEPS
TIRÓN HORIZONTAL	ESPALDA	BÍCEPS
APERTURAS	PECTORAL	
PULL OVER		ESPALDA

# PATRÓN MOVIMIENTO

## EJEMPLO

En el siguiente gráfico, tienes representado lo explicado anteriormente. Contabilizando el total de trabajo para los grupos muscular principales involucrados en cada movimiento y la mitad para los involucrados de forma secundaria.

MÚSCULOS	Sentadilla 2 x 10	Peso muerto 2 x 10	Leg extension 2 x 10	Leg curl 2x10	TOTAL SERIES / MÚSCULO
<b>Cuádriceps</b>	2	1	2		5
<b>Femoral</b>	1	2		2	5
<b>Glúteo</b>	2	2			4

# SELECCIÓN EJERCICIOS

Dependiendo del tipo de ejercicios que vayamos a realizar (peso libre, máquinas o ejercicios más complementarios) será recomendable quedarnos más cerca o más lejos del fallo, debido a su dificultad de ejecución y posible riesgo de lesión así como la fatiga generada.

NIVEL	RIR	DIFICULTAD
3 BIG	RIR 1 - RIR 2	ALTA
MÁQUINAS	RIR 0	BAJA
COMPLEMENTARIOS	RIR 0 y MÁS	MEDIA

# AUTORREGULACIÓN

Seguramente estarás familiarizado con los siguientes términos (RPE, RIR, FALLO). Bien, por si no lo tenías claro, te los defino brevemente:

- **RPE:** es una escala subjetiva que mide el esfuerzo, donde 1 significa que la serie no te ha costado nada y 10 que no puedes más, que lo has dado todo.
- **RIR:** hace referencia a las repeticiones que te has quedado cerca del fallo. Es decir, si has parado la serie y podías hacer 1 repetición más, sería RIR 1. Si no podías más, RIR 0, si podías hacer 2 más RIR 2... y así. El equivalente del RPE y RIR sería  $RPE 10 = RIR 0$
- **FALLO:** dentro de este tenemos fallo técnico y fallo muscular. ¿Conoces la diferencia?

# AUTORREGULACIÓN

Llamamos fallo técnico, cuando a partir de cierta carga/fatiga, por más que quieras seguir acumulando repeticiones, te es imposible seguir sin deteriorar la forma de hacer cada repetición.

Llamamos fallo muscular cuando a partir de cierta carga/fatiga, te es imposible levantar la barra. Esto es muy fácil de entender, cuando fallas la repetición en press banca. A que una vez fallado, ¿Te es imposible quitarte la barra de encima si no cuentas con ayuda?

Cuando somos principiantes el fallo técnico está alejado del fallo muscular, pero a medida que nos vamos haciendo más avanzados, esto se equipara.

Es decir, una persona que empieza a dominar ciertos ejercicios, sin carga / sin fatiga, domina el ejercicio. ¿Pero que pasa cuando aumenta la dificultad?

# AUTORREGULACIÓN

¡Efectivamente! Su técnica empieza a deteriorarse.

Es por ello, que a los atletas del BS Team, cuando quiero corregirles algo, nunca les dejo que me envíen un vídeo si esa serie no le supone cierta dificultad. ¡Es muy fácil marcar gol sin portero! Lo mismo ocurre en el gimnasio. ¡Demuéstrame cómo eres en los momentos duros, no cuando calientas! ¿No crees?

¡LA FUERZA ES UNA HABILIDAD TÉCNICA! Quiero que te quede claro.

Si yo quiero tirar 200 kg en sentadilla, no pienso en empujar fuerte, pienso en hacerlo perfecto. Que cada repetición sea mejor que la anterior, que cada serie sea más perfecta que la anterior... y esto... posito a posito, hace que mi fuerza cada vez sea mayor y con ello mi técnica y mi capacidad de mover kgs sin que mi técnica se deteriore.

# AUTORREGULACIÓN

Llegados a este punto, un principiante se encuentra con otra dificultad... ¡La capacidad de exprimir las series al 300%! Un principiante tiene una percepción del esfuerzo mucho mayor de la real.

¿Te acuerdas lo que hemos visto antes sobre RIR y RPE? ¡Bien!

¡¡El RPE 10 de un principiante, quizás es un RIR 15!!

Me ha pasado en miles de ocasiones, encontrarme con clientes, sobre todo, cuando están empezando con nosotros, que me dicen que no pueden más y que si los apreto me sacan 5, 10, 15, 20 repeticiones más... ¡¡ES UNA BURRADA!!

Por eso es importante que entrenemos nuestra capacidad de darlo todo sin que nuestra técnica se deteriore

# PROGRESIÓN INFINITA

Me he cansado de repetirte durante todo el eBook que lo más importante para generar hipertrofia es....

¡¡MEJORAR NUESTRAS MARCAS!!

¿Cierto?

Bien...

Y también te estoy repitiendo ahora, constantemente, la importancia de una buena técnica. ¿Cierto?

¡BIEN!

¿Te haces ya una idea de la relación existente entre estas 2 variables?

# PROGRESIÓN INFINITA

Cuidar la técnica, no solo va a evitar que nos lesionemos, si no que además, nos va a permitir conseguir mayor estímulo en cada repetición , de cada ejercicio, de cada serie, de cada sesión, de cada rutina, de cada macrociclo... **CON MAYOR CARGA!!**

¿Por qué con mayor carga?

Recapitula acerca del concepto de fuerza:

**LA FUERZA ES UNA HABILIDAD TÉCNICA**

Y por lo tanto... ¿Para desarrollar más fuerza? ¡Necesito más técnica! ¡Es un bucle que se retroalimenta!

# PROGRESIÓN INFINITA

Si alejas algo la barra de la tibia en peso muerto aumenta riesgo de lesión y bajo rendimiento, si no tienes un buen encaje en sentadilla ocurre lo mismo... ¡Hay infinidad de ejemplos! Así que... ¡Porfavor! Recuerda la relación entre TÉCNICA - FUERZA - PROGRESIÓN LARGO PLAZO

Teniendo esto claro, llega el momento de hacer una distinción entre 3 tipos de ejercicios (énfasis intermedia, énfasis elongación, énfasis contracción) de un músculo determinado

¿Conoces ejemplos sobre esto y la diferencia entre cada uno de estos ejercicios? ¡Te explico!

# POF

POF (Position Of Flexion) divide entre 3 tipos de ejercicios:

- **ÉNFAIS INTERMEDIO:** para que nos entendamos son los ejercicios básicos. Aquellos ejercicios que nos permiten mover grandes cargas y progresar a largo plazo. Para cada grupo muscular, tendremos un ejercicio básico, que será el principal en prácticamente todas las rutinas.



# POF

Por otra parte, jugaremos con los ejercicios complementarios (en mayor o menor medida) en nuestras rutinas, haciendo 2 distinciones:

- **ÉNFASIS ELONGACIÓN:** Ponen énfasis en la fase excéntrica.
- **ÉNFASIS CONTRACCIÓN:** Ponen énfasis en la fase concéntrica.



# POF

Te dejo a continuación una tabla que representa los principales grupos musculares y ejercicios según énfasis:

<b>INTERMEDIO</b>	<b>ELONGACIÓN</b>	<b>CONTRACCIÓN</b>
Sentadilla	Sissy Squat	Leg extension
Press banca	Aperturas	Cruces poleo
Peso muerto	Glute Ham raise	Leg curl
Press militar	Curl 45º	Spider curl
Dominados	Press francés trsnuca	Tríceps poleo alto

# TÉCNICAS INTENSIDAD

Llegados al final del eBook, cabe destacar que existen muuuchas formas de seguir progresando en las rutinas, tipos de progresiones, descargas, técnicas de intensidad, periodización de macrociclos, pero no es el objetivo de este eBook. Aún así, quería dejarte una pincelada de las técnicas que podrías utilizar, dependiendo de la fase del año en la que te encuentres, dentro de un macrociclo anual:

TÉCNICA	FUERZA/TRANSIC.	HIPERTROFIA
superslow	rest pause	drop set
tablas / box	set system	max pump
parciales	PAP	BFR

# TÉCNICAS INTENSIDAD

- **SUPERSLOW:** consiste en realizar las repeticiones muy lentas. Esto es muy útil de cara a aprender a hacer correctamente cada ejercicio.
- **TABLAS/BOX:** consiste en trabajar distintas fases del rango de recorrido, para volverte muy fuerte en cada uno de ellos.
- **PARCIALES:** como bien el nombre indica, consiste en hacer repeticiones parciales.



# TÉCNICAS INTENSIDAD

- **SET SYSTEM:** consiste en hacer x series, hasta que no podamos completar x repeticiones. Ejemplo: podríamos marcar que se pararía la serie cuando no seamos capaces de realizar al menos un 50% de repeticiones de las iniciales. Si por ejemplo, hemos empezado haciendo 5 repeticiones, cuando no seamos capaces de completar 3 repeticiones, se pararía la serie. Esto es ideal, para acumular el máximo trabajo posible individual.
- **REST PAUSE:** consiste en hacer más repeticiones de las que podrías hacer con x carga, haciendo pequeñas pausas dentro de la serie. Eso es ideal, de cara a hacer una transición de una etapa de fuerza a hipertrofia, donde buscamos trasladar ese aumento de peso a bajas repeticiones a un rango de entre 6 - 15..

# TÉCNICAS INTENSIDAD

- **PAP:** Consiste en levantar algo más de peso del que vas a levantar en las series efectivas, para que de esta forma, tengas la percepción de que la barra te peso menos. Ejemplo: tienes que hacer 120 kg x 5 reps en sentadilla y para ello, haces una serie de aproximaciones, normalmente, hasta 120 kg. ¿No? Bien, esta vez, lo que haría es, en lugar de pararte a 120 kg, subirías la carga hasta 125/130 kg, por ejemplo. Después la bajarías de nuevo a 120 kg y... ¡MAGIA! . Esto es fácilmente entendible, cuando SIN QUERER, alguna vez has colocado más peso en un lado que en el otro de la barra. Vas a sacar la barra y .... UPS. La barra me peso más de un lado que del otro. Dejas la barra. La vuelves a coger ... y... TACHÁN. Ahora tienes la percepción que ahí donde sin querer habías metido más peso, ahora te peso menos, a consecuencia que acabas de hacer un PAP UNILATERAL!!

# TÉCNICAS INTENSIDAD

- **DROP SET:** Consiste en una vez no podemos seguir haciendo repeticiones con x carga, reducir algo la carga y seguir haciendo repeticiones una vez llegados al fallo. Existen distintos tipos de DROP SET, que nos permiten exprimirnos más allá de nuestras posibilidades: drop set metabólico (reducir carga), dropset mecánico (facilitar el ejercicio). Ejemplo: Dominadas anchas pronas / más cerradas / supinas / neutras / parciales / isometría



# TÉCNICAS INTENSIDAD

- **MAX PUMP:** Consiste en de forma subjetiva, ir acumulando series y repeticiones, donde a cada vez vamos bombeando más el músculo, y una vez que sentimos que ya no podemos bombear más, paramos la serie. ¿Alguna vez has querido hacerte una foto en el espejo y te has puesto a hacer flexiones para hincharte el pectoral y brazos? ¡Bien! Llegado a cierto número de series de flexiones, por más que sigas haciendo el bombeo no va a más, si no que puede que vaya a menos. Sería algo así... ¡Pero en el gimnasio! Esto es especialmente útil en la última fase del año, donde buscamos exprimarnos al máximo para sacar nuestro máximo potencial.

# TÉCNICAS INTENSIDAD

- **BFR:** Esta técnica está estrictamente prohibida para aquellas personas con problemas de circulación, pero en sujetos sanos, puede ser una buena opción de cara a llevar más allá nuestro bombeo en la última fase del año o volviendo de una lesión, ya que con cargas muy livianas, nos permite seguir generando hipertrofia (a partir de hasta un 30% del 1RM) Yo lo he probado y si estás comiendo suficientes hidratos, bebes abundante agua y sal, estás descansado y sigues un buen protocolo de volumen el hinchazón que pillas es descomunal. Comentar que esto solo puede usarse en extremidades: brazos y piernas e irá situado en la parte más proximal de la extremidad.



# 5 PASOS CLAVE



- 1) MEJORA TUS MARCAS
- 2) PERIODIZA TU ENTRENAMIENTO
- 3) PROGRAMA TU CALENDARIO
- 4) DISEÑA TU RUTINA
- 5) NO ES QUÉ, ES CÓMO

# NO ES QUÉ, ES CÓMO

Y por si no te lo había dicho antes...

!!!NO ES QUÉ HACES, ES CÓMO LO HACES!!!

De nada sirve la mejor rutina, los mejores ejercicios, las periodizaciones perfectas, si NO lo haces con una TÉCNICA EXCELENTE, exprimiendo al MÁXIMO las series. ¡¡Dáándolo todo!! Es imposible que consigas resultados.

Así que recuérdalo siempre:

- 1) Mejora tus marcas
- 2) Periodiza tu entrenamiento
- 3) Programa tu calendario
- 4) Diseña tu rutina
- 5) No es qué, es cómo



# 230 KG SQUAT

Y para terminar..

¿QUIÉN VA A TENER MÁS PIERNA?

- A) EL QUE LEVANTA 80 KG X 8 REPS SENTADILLA
- B) EL QUE LEVANTA 180 KG X 8 REPS SENTADILLA





# ¡GRACIAS!

COMO TE PROMETÍ, SOLO POR ADQUIRIR ESTE EBOOK,  
PUEDES OPTAR A 1 MES DE ASESORAMIENTO  
ONLINE GRATIS.

[HAZ CLICK AQUÍ Y RESERVA TU PLAZA.](#)



[www.bernatsanchez.es](http://www.bernatsanchez.es)