

A close-up, high-angle shot of a very muscular Black man. He is wearing a red tank top and is pulling a thick, dark rope with both hands. His muscles are highly defined and glistening, suggesting he is in peak physical condition. He has a focused, intense expression, looking slightly to the left of the camera. The background is a bright, out-of-focus outdoor setting, possibly a field or park. The overall lighting is bright and natural, highlighting the contours of his muscles.

# GUÍA PARA GANAR MÚSCULO

MYPROTEIN

# CONTENIDO

**Introducción** 3

**Guía de Nutrición** 4

- Guía de Macronutrientes 5
- Lista de Alimentos 6
- Consejos 8

**Suplementos** 10

- Suplementos Diarios 12
- Suplementos de Entrenamiento 14
  - Pre-Entreno 14
  - Intra-Entreno 15
  - Post-Entreno 16

**Entrenamientos** 17

- Claves 19
- Meses 1 21
- Meses 2 23
- Meses 3 26

**Resumen** 29



## **Bienvenido a nuestra guía para ganar músculo**

**Si quieres ensanchar la espalda o ganar masa muscular para conseguir un mejor físico en general, estamos a tu servicio para ayudarte.**

**Empezamos...**



# GUÍA DE NUTRICIÓN

---

# GUÍA DE MACRONUTRIENTES

---

A la hora de ganar músculo, es muy importante alimentarse de la forma adecuada. Eso quiere decir que debes consumir justo lo que tu cuerpo necesita.

Utiliza nuestra [guía online](#) para diseñar tu:

- Tasa metabólica basal (TMB)
- Gasto energético diario total (GET)
- Nivel de actividad física (PAL)

Cuando tengas estos datos, te diremos el aporte calórico que necesitas para ganar músculo.

Es importante saber el aporte calórico y la cantidad de proteínas, hidratos de carbono y grasas que tu cuerpo necesita cada día para ganar músculo.

Para acceder a nuestra guía, consulta [nuestro artículo](#).

---

# LISTA DE ALIMENTOS

---

Este es un ejemplo de los alimentos que puedes utilizar para diseñar tu dieta.

---

## ALIMENTOS ALTOS EN PROTEÍNA

---

- Pollo
- Ternera
- Pavo
- Cordero
- Lomo de Cerdo
- Carne de Caza
- Salmón
- Atún
- Bacalao
- Merluza
- Tilapia
- Lubina
- Caballa
- Langostas
- Queso Cottage
- Yogur Griego
- Huevos
- Proteína de Suero
- Tofu
- Soja
- Cereales
- Legumbres



# FUENTES DE HIDRATOS DE CARBONO

---

## *Hidratos de Carbono Altos*

- Arroz
- Quinoa
- Mijo
- Avena

## *Hidratos de Carbono Moderados*

- Patatas
- Chirivía
- Boniato
- Colinabo

## *Hidratos de Carbono Bajos*

- Calabaza Moscada
- Calabaza
- Calabacín

## *Fruta*

- Mango
- Banana
- Piña
- Uva
- Arándanos
- Frambuesas

## *Fuentes de Grasa*

- Nueces
- Aceite de coco
- Semillas de lino
- Aguacate
- Olivas
- Semillas de cáñamo



# CONSEJOS

- 1** Intenta siempre completar el 100% de tus necesidades proteicas con una oscilación de 10 g, pero no te desanimes si no llegas a la cantidad exacta.
- 2** Pesa los alimentos y cuenta los valores nutricionales en crudo (sin cocinar).
- 3** Intenta aumentar tu gasto energético diario. Si no vas a entrenar un día, haz todo lo posible por mantenerte activo.
- 4** Ponte alarmas en el móvil para saber cuándo tienes que tomar tus suplementos, hacer tus comidas y beber agua. También puedes hacer un diario con tus entrenamientos.
- 5** Si te saltas alguna comida, no te preocupes, come cuando tengas tiempo. Si no tienes tiempo de hacer esa comida, sigue con tu horario de comidas y completa el déficit de calorías a lo largo del día.



**6** Incluye una ración de proteína en cada comida.

**7** Incluye verduras en cada comida.

**8** Asegúrate de consumir la cantidad diaria de grasas adecuada, sobre todo de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas.

**9** Condimenta tus comidas con hierbas y especias para potenciar los sabores y evitar caer en la monotonía, ya que puede conducir al fracaso.

**10** Por último, asegúrate de pesar siempre los alimentos.



A muscular Black man is shown in a crouching pose on a beach, looking towards the camera. He is wearing black athletic shorts. The background is a bright, hazy beach scene. Another person's arm is visible behind him, resting on his shoulder. The text "SUPLEMENTOS PARA GANAR MUSCULO" is overlaid in large, bold, white capital letters across the center of the image.

# SUPLEMENTOS PARA GANAR MUSCULO

# A la hora de ganar músculo, es muy importante alimentarse de la forma adecuada.

Los suplementos son una muy buena forma de conseguir los nutrientes extra que necesitas para conseguir tus objetivos, siempre junto a una dieta saludable y equilibrada. Aquí es donde entran en escena nuestros suplementos.



En esta sección, te vamos a enseñar todo lo que necesitas para conseguir tus objetivos.

# SUPLEMENTOS DIARIOS

Estos son los suplementos diarios esenciales para sentirte con energía y con la motivación al 100%.

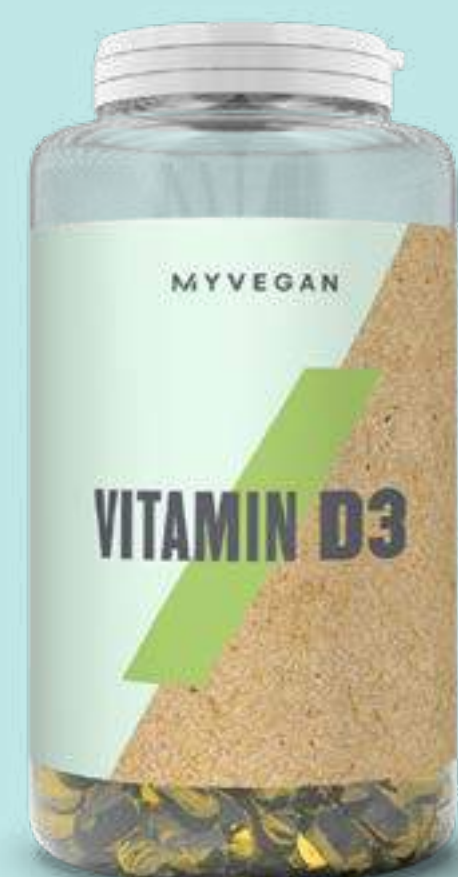
## Multivitamínico Diario

Toma 1 comprimido con la primera comida del día para darle al cuerpo las vitaminas que necesita.



## Vitamina D3 y Vitamina D3 Vegana

Toma 1 comprimido con la primera comida del día para conseguir una buena dosis de la vitamina del sol.



## Omega-3 y Omega Vegano

Puede ser más difícil consumir la cantidad diaria recomendada de aceite de pescado a través de la dieta, por eso, toma 1 comprimido 2 veces al día con comida.



## Zinc y Magnesio

Suplemento muy conocido entre las personas que entrenan para ganar fuerza y volumen, tómalo después de entrenar junto a tu batido de proteínas.



# EXTRAS

## Creatina Monohidrato

Suplemento muy popular entre los deportistas que quieren ganar músculo. Tomar 1 ración antes de hacer ejercicio.



# SUPLEMENTOS DE ENTRENAMIENTO

Para ganar músculo, estos son nuestros suplementos recomendados.

## PRE-WORKOUT

Energía extra para cuando la necesites. Toma 1 ración 30 minutos antes de hacer ejercicio.

### Mezcla Pre-Entrenamiento

Te ayuda a mantener el estado de alerta y la concentración durante tus entrenamientos.



### Pre-Entrenamiento Vegano

Energía extra procedente de fuentes veganas para cuando más la necesites.



### THE Pre-Workout

Potente fórmula diseñada para superar tus propias marcas.



# INTRA-ENTRENO

Para conseguir el máximo rendimiento durante un entrenamiento, es importante estar bien alimentado e hidratado. Añade 1 ración a tu botella de agua.

## BCAA 2:1:1

Los BCAA son los componentes principales de las proteínas, por lo que son muy importantes sea cual sea tu objetivo.



## BCAA Vegano

La forma vegana de consumir aminoácidos durante un entrenamiento.



## THE Amino

Dale a tu cuerpo y a tu mente los nutrientes necesarios con nuestra mezcla de aminoácidos y cafeína de la más alta calidad.



# POST-ENTRENO

---

Estos son los nutrientes que necesitas para conseguir tus objetivos. Es importante consumir un batido de proteínas durante la primera hora después de hacer ejercicio.

## Impact Whey Protein

Un suplemento ideal que puedes tomar todos los días y te ayudará a conseguir tus objetivos deportivos.



## Mezcla de Proteína Vegana

Con todos los beneficios de las plantas, es ideal para reforzar una dieta vegana.



## THE Whey

Una potente combinación de tres tipos de proteína de suero de leche, diseñada para mejorar el rendimiento.





A close-up, vertical photograph of a young Black man with a very muscular physique. He is shirtless and wearing maroon athletic shorts. He is captured in a dynamic pose, leaning forward and to the right, holding a large, grey, textured medicine ball with both hands. The ball has a red circular logo on it. His expression is focused and intense. The background is a bright, out-of-focus outdoor setting, likely a grassy field under a clear sky. The lighting is bright and natural, highlighting the contours of his muscles.

**ENTRENAMIENTOS  
PARA GANAR  
MÚSCULO**

**Durante tres meses, llevarás a cabo una serie de ejercicios de resistencia enfocados a trabajar todo el cuerpo, aumentando el volumen de entrenamiento para favorecer el crecimiento muscular y conseguir tus objetivos.**



# CLAVES

## Orden

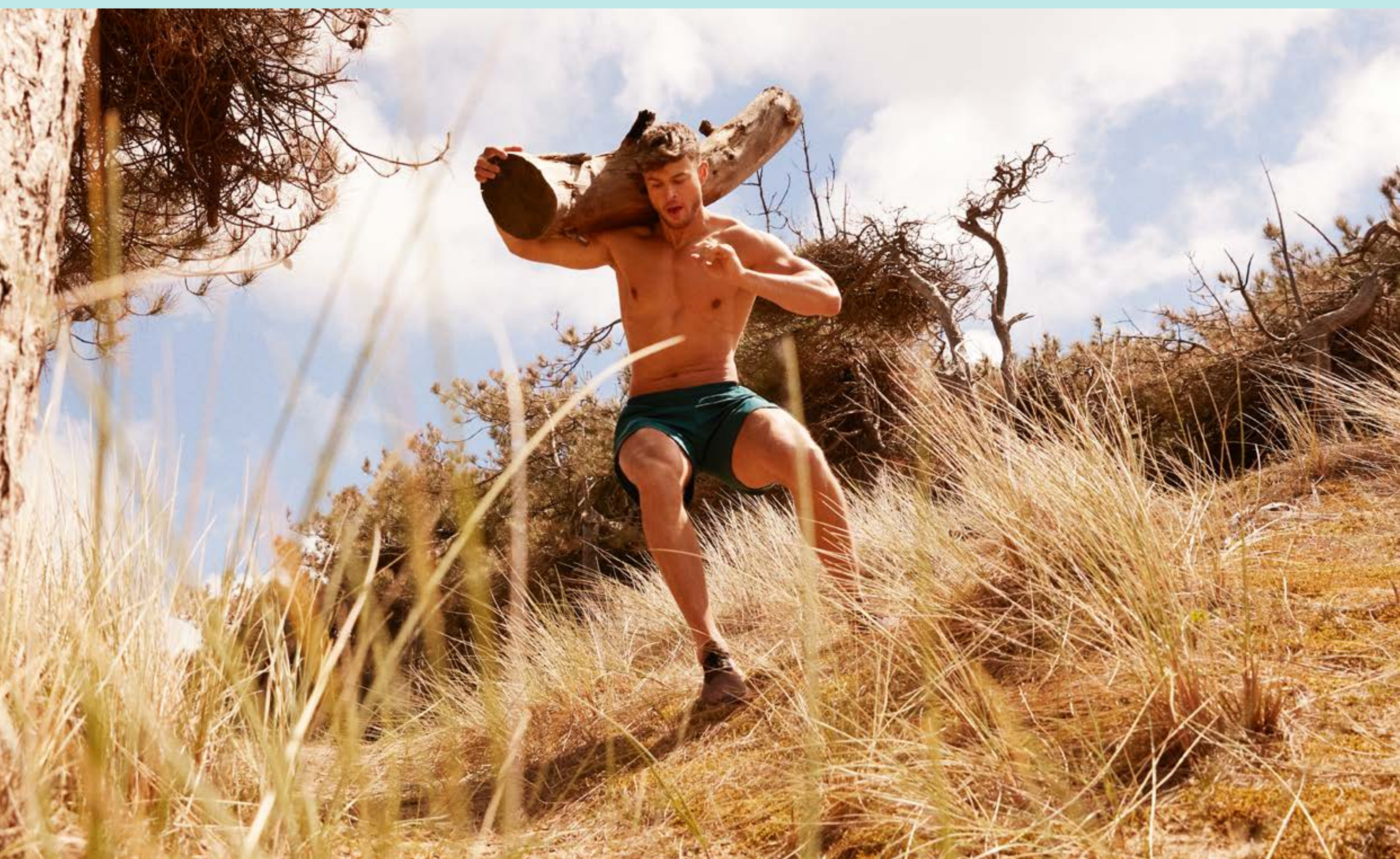
El orden de los ejercicios que componen el programa de entrenamiento es el siguiente: Si indica A1 y A2, quiere decir que es una superserie (realizar los dos ejercicios seguidos sin descanso entre ellos). Si indica A1, B1, se realizan los ejercicios de forma individual y con sus respectivos descansos.

## Ejercicio

Es el ejercicio indicado.

## Series

Una serie es el número de repeticiones que realizas de un mismo ejercicio sin descanso.



## Repeticiones

Una repetición es la ejecución del ejercicio una sola vez.

## Tempo

El primer número es el tiempo indicado para la fase excéntrica (estiramiento) del ejercicio.

El segundo es una pausa.

El tercero es el tiempo indicado para la fase concéntrica (acortamiento).

El segundo es una pausa.

## Descanso

El tiempo indicado para descansar entre series.



# MES 1

**Aquí empieza todo.**

**No olvides volver a calcular tus macros cada 1-2 semanas para asegurarte de ajustar tu dieta y seguir ganando músculo.**

## Frecuencia

### Días

### Entrenamiento

Lunes

Piernas

Martes

Parte superior  
del cuerpo

Miércoles

Descanso

Jueves

Piernas

Viernes

Parte superior  
del cuerpo

Sábado

Descanso

Domingo

Descanso



# RUTINA 1

## PIERNAS

Orden	Ejercicio	Series	Repeti- ciones	Tempo	Descanso
A1	<u>Squats</u>	5	5	3010	2m
A2	<u>Curl femoral tumbado</u>	5	5	3010	2m
B1	<u>Prensa</u>	4	8	4110	30s
B2	<u>Peso muerto rumano</u>	4	8	4110	1m 30s
C1	<u>Zancadas andando con mancuernas</u>	4	10	2010	10s
C2	<u>Extensión de cuádriceps</u>	4	10	3110	1m
D1	<u>Sentadilla frontal</u>	3	12	2010	10s
D2	<u>Elevación de gemelos de pie</u>	3	12	2010	30s

# RUTINA 2

## PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

Orden	Ejercicio	Series	Repeti- ciones	Tempo	Descanso
A1	<u>Press banca plano</u>	4	5	3010	2m
A2	<u>Dominadas con agarre ancho</u>	4	5	3010	2m
B1	<u>Press banca inclinado con mancuernas</u>	4	8	4110	30s
B2	<u>Lat Pull Down</u>	4	8	4110	1m 30s
C1	<u>Flat Dumbbell Flies</u>	4	10	3110	10s
C2	<u>Dumbbell Upright Row</u>	4	10	3110	1m
D1	<u>Preacher Curl</u>	3	12	2010	10s
D2	<u>Rope Tricep Pushdown</u>	3	12	2010	30s

# MES 2

Para seguir progresando como hasta ahora, vamos a añadir intensidad metiendo un poco de cardio suave.

**¡No olvides volver a calcular tus macros!**

## Frecuencia

### Días

### Entrenamiento

Lunes

Piernas

Martes

Parte superior  
del cuerpo

Miércoles

Brazos

Jueves

Descanso

Viernes

Piernas

Sábado

Parte superior  
del cuerpo

Domingo

Brazos



# RUTINA 1

## PIERNAS

Orden	Ejercicio	Series	Repeti- ciones	Tempo	Descanso
A1	<u>Sentadilla frontal</u>	4	10	4110	10s
A2	<u>Curl femoral sentado</u>	4	10	4110	1m
B1	<u>Prensa con pies separados en V</u>	4	12	3110	10s
B2	<u>Peso muerto con barra hexagonal</u>	4	12	3110	1m
C1	<u>Zancadas andando con barra</u>	4	12	3110	10s
C2	<u>Curl femoral tumbado</u>	4	12	3110	1m
D1	<u>Sentadilla Hack</u>	4	15	2010	10s
D2	<u>Elevación de gemelos de pie</u>	4	15	2010	1m

# RUTINA 2

## PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

Orden	Ejercicio	Series	Repeti- ciones	Tempo	Descanso
A1	<u>Press banca plano con mancuernas</u>	4	10	3010	10s
A2	<u>Lat Pull Down</u>	4	10	3010	1m
B1	<u>Press banca inclinado</u>	4	12	4110	10s
C1	<u>Aperturas inclinadas en poleas</u>	4	12	3110	10s
C2	<u>Press banca plano</u>	4	12	3110	1m
D1	<u>Dumbbell Upright Row</u>	4	15	2010	10s
D2	<u>Elevaciones laterales sentado</u>	4	15	2010	1m



# RUTINA 3

## BRAZOS

Orden	Ejercicio	Series	Repeti- ciones	Tempo	Descanso
A1	<u>Press banca plano</u>	4	10	4110	10s
A2	<u>Preacher Curl</u>	4	10	4110	1m
B1	<u>Fondos de tríceps</u>	4	12	3110	10s
B2	<u>Curl martillo con mancuernas</u>	4	12	3110	1m
C1	<u>Rope Tricep Pushdown</u>	4	12	3110	10s
C2	<u>Preacher Curl</u>	4	12	3110	1m
D1	<u>Curl martillo con mancuernas</u>	4	15	2010	1m



# MES 3

Entramos en la recta final y volvemos a subir la intensidad con más cardio para quemar más grasa. De nuevo, ¡no olvides volver a calcular tus macros!

## Frecuencia

### Días

### Entrenamiento

Lunes

Parte superior del cuerpo

Martes

Piernas

Miércoles

Brazos

Jueves

Descanso

Viernes

Parte superior del cuerpo

Sábado

Piernas

Domingo

Brazos



# RUTINA 1

## PIERNAS

Orden	Ejercicio	Series	Repeti- ciones	Tempo	Descanso
A1	<u>Press banca inclinado con mancuernas</u>	4	10	3010	10s
A2	<u>Lat Pull Down</u>	4	10	3010	1m
B1	<u>Flat Dumbbell Flies</u>	4	12	3110	10s
B2	<u>Dumbbell Upright Row</u>	4	12	3110	1m
C1	<u>Aperturas inclinadas en poleas</u>	4	15	2110	10s
C2	<u>Barbell Bent Over Row</u>	4	15	2110	1m
D1	<u>Press Arnold sentado</u>	3 Set / Drop Set	20	2010	10s
D2	<u>Standing Lateral Raises</u>	3 Set / Drop Set	20	2010	1m

# RUTINA 2

## PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

Orden	Ejercicio	Series	Repeti- ciones	Tempo	Descanso
A1	<u>Sentadilla Hack</u>	4	10	3010	10s
A2	<u>Peso muerto rumano</u>	4	10	3010	1m
B1	<u>Prensa</u>	4	12	3110	10s
B2	<u>Bulgarian Split Squat</u>	4	12	3110	1m
C1	<u>Zancadas andando con mancuernas</u>	4	15	2110	10s
C2	<u>Extensión de cuádriceps</u>	4	15	2110	1m
D1	<u>Sentadilla Hack</u>	3 Set / Drop Set	20	2010	10s
D2	<u>Elevación de gemelos de pie</u>	3 Set / Drop Set	20	2010	1m

# RUTINA 3

## BRAZOS

Orden	Ejercicio	Series	Repeti- ciones	Tempo	Descanso
A1	<u>Fondos de tríceps</u>	4	10	3010	10s
A2	<u>Curl martillo con mancuernas</u>	4	10	3010	1m
B1	<u>Rope Tricep Pushdown</u>	4	12	3110	10s
B2	<u>Curl martillo con mancuernas</u>	4	12	3110	1m
D1	<u>Rope Tricep Pushdown</u>	3 Set / Drop Set	20	2010	10s
D2	<u>Preacher Curl</u>	3 Set / Drop Set	20	2010	1m



A woman with her hair in a bun, wearing a red athletic top and leggings, is running on a sandy beach. She is carrying a black jacket over her right shoulder. The background shows a blurred natural setting with trees and a sandy path.

# RESUMEN

# ¡Lo has conseguido!

No olvides visitar todas nuestras guías para perder grasa, tonificar, ganar volumen y para llevar un estilo de vida saludable.

## Recuerda:

- Vuelve a calcular tus macros
- Ponte recordatorios en tu teléfono
- Prueba recetas nuevas para no caer en la monotonía de una dieta lineal y aburrida
- Si un día no puedes entrenar, no pasa nada



Comparte tus progresos en Instagram y etiquétanos a [@myproteines](https://www.instagram.com/myproteines) y visita nuestro blog [The Zone](https://www.thezone.es) para conocer nuestros consejos deportivos y recetas.

# THE MAXIMUM GAINS BUNDLE



COMPRA