



## DST Demon Spike Training

Visit our web clicking here

En nuestra Web encontrarás trucos para aprender a entrenar, o si estás estancado, a superar el bache. El acceso es gratuito.

### PLAN RÁPIDO PARA DEFINICIÓN.

Bueno este artículo lo voy a publicar sobre el 24 de diciembre, que ya habrán entrado el invierno y estaremos a las puertas de navidad. Navidad, si bien es tiempo de paz y comunión y de estar con la familia, también es tiempo en el que se cometen abusos alimenticios, y que en algunos casos (porque no todos nos excedemos en demasía) pueden ser hasta peligrosos.

Es por esa razón que publico este artículo que será más largo de lo habitual, y también a petición de nuestro compañero del foro [ralphi](#) que ha sido el primero en colaborar activamente.

Este artículo está compuesto de 3 partes: nutrición, aeróbicos, y musculación. La complementación de estos tres elementos nos llevará al éxito, si bien podría desarrollar un artículo entero sobre cada uno, intentaré dar los consejos más útiles de cada uno en este artículo.

Haciendo un poco de preámbulo, como he indicado arriba, esta es temporada de excesos y en la que se cogen kilos que luego nos costarán más de un disgusto, si bien coger kilos es muy fácil pero perderlos no tanto, y aquí me incluyo yo, que cogí estómago hará un par de años y desde entonces he conseguido perder peso, estoy bien, pero no he vuelto a marcar abdominales. Y es que perder peso no tiene mucho secreto, pero si hacemos musculación y tenemos unos resultados aceptables, el perder peso y mantener una cantidad de músculo digna nos será más complicado, como me pasa a mí.

Por otro lado y un punto que la gente no suele considerar es que se refiere a la estación que nos encontramos. Para cuando haya publicado este artículo, nos encontraremos en Invierno, en teoría la estación más fría, y esto también supone una traba para nuestro progreso en la pérdida de peso. Os preguntaráis por qué, pues simplemente porque el cuerpo tiende a retener más grasa de forma natural. Fijaros en las focas, tienen grandes capas de grasa, está claro que nosotros no somos focas, pero la grasa a parte de una gran reserva de energía, también nos protege del frío, y en invierno nuestro cuerpo se pone especialmente alerta, al igual que en verano solemos tener menor cantidad de grasa, debido a que con el calor nos deshidratamos más y el cuerpo no suele tener la misma tendencia de retención que en invierno.

No obstante, que en verano el cuerpo no retenga de forma natural grasa no quiere decir que podamos abusar todo lo que queramos, ya que si consumimos más grasas de las necesarias,

nuestro organismo las acumula. Como veremos más adelante se trata de un simple problema de ingresos y gastos.

Vistas estas notas pasamos a nuestro plan de acción.

Plan Rápido de definición:

Objetivos: Definición/ pérdida de peso: 1 mes ; Tono Muscular: 3 meses  
Tiempo: tres meses, después usar un plan avanzado.  
Suplementación: en esta fase no es necesaria.  
Viabilidad doméstica: complicada (por la parte de musculación, ver tutorial entrenamientos en casa [disponible en enero 2005])

## 🚦 Entrenamiento:

Bueno primer eslabón en nuestro progreso, para mi es básico, y será lo primero que realicemos, ¿por qué? Básicamente porque si conseguimos más músculo necesitaremos más nutrientes, si señores, podremos comer más, y si comemos lo mismo iremos quemando. Podríamos decir que se incrementa el metabolismo.

Lo ideal que realizaría es un entrenamiento de 6 días, en el cual entrenaremos el cuerpo en 3 días. Esta es la tabla de músculos: que de echo son las que hago yo desde años (adoro las superseries antagónicas), y son las mejores: **duración de la sesión de musculación 45 min.**

### **Si eres un principiante:**

Lunes: pecho bíceps  
Martes: espalda tríceps  
Miércoles: pierna hombro trapecio  
Jueves = lunes  
Viernes = martes  
Sábado= miércoles

### **Si llevas un mínimo de un año entrenando sin descanso:**

Lunes: pecho espalda  
Martes: bíceps tríceps  
Miércoles: Pierna hombro trapecio  
Jueves = lunes  
Viernes = martes  
Sábado= miércoles

Bueno os explico, ambas tablas son en superserie, si bien la primera puede hacerse con músculos separados. Si realizáis las tablas en superserie el tiempo no excederá en 45 minutos, ajustad el descanso para que así sea. La primera tabla si no llevas mucho tiempo en el gym puedes hacerla separada, es decir, y aprovecho a explicar el concepto de *superserie*.

Ejemplo: lunes: Pecho bíceps. Si realizamos la tabla por separado, primero realizaremos todas las series de el músculo en cuestión y ejercicios, y una vez terminado el entrenamiento de pecho, empezaremos con el bíceps.

Por el contrario si realizamos la tabla en superserie, entrenaremos los dos músculos a la vez. Resumiendo, haremos el primer ejercicio de pecho con el de bíceps, y así hasta terminar. Hacemos una serie de superior de pecho y al terminar esa serie sin descansar hacemos una de bíceps, entonces descansaremos alrededor de un minuto, minuto y medio.

Como podréis observar esto es mucho más duro, tiene la ventaja de que es más rápida de hacer y el incremento de fuerza es considerable.

Para añadir una dificultad más, pasaremos a la tabla de avanzado o empezaremos por ella si lo vemos conveniente. Es más dura por qué? Simplemente porque entrenamos antagonicos. El pecho con su antagonico Dorsal, y bíceps con el tríceps, de esta manera tiramos bíceps (que cuando se tira involucra al tríceps) y después como es en superserie (sin descanso) tiramos una serie de tríceps (que involucra al tríceps) teniéndolo cansado ya por la serie. Os puedo asegurar que es un continuo machaqueo para los músculos, y de echo, os aconsejo que si no estáis acostumbrados, no estéis más de un mes con ello.

Todos los días los haremos así, a excepción de pierna hombro y trapecio que es un poco especial.

Respecto a las series:

Haremos (a excepción de pierna, hombro y trapecio) 3 ejercicios de 3 series cada uno, y cada serie con un mínimo de 12 repeticiones a 20, yo siempre suelo quedarme en 15 pero si puedo llegar a las 20 mejor. Mucha gente hace 4 ejercicios y a más de 3 series, pero a mi me parece incluso una burrada, ya que no hace falta hacer tanto, simplemente hacerlo bien, nosotros en total haremos en un día 6 ejercicios y 18 series entre los dos músculos. No está mal, no?

Respecto a los ejercicios..... no voy a decir ejercicios, podéis preguntarme para que os aconseje pero en los ejercicios yo soy partidario de seguir lo que tu cuerpo te diga, porque si te mandan un ejercicio en el gimnasio y por mucho que lo haces no sientes el músculo, por muy bueno que sea ese ejercicio tu no lo notas, y con el peso igual, coged un peso que os haga llegar a la congestión muscular, por ello es mejor si no conseguís llegar que cojáis un peso alto pero no excesivo.

Bueno, creo que ha quedado claro, ahora vamos con pierna, hombro y trapecio. Esto es uno de los entrenamientos más duros, y normalmente de los más desagradables para la gente, porque la pierna es un músculo con mucha fuerza y por tanto hay que meterle mucho peso y también series para que crezcan, pero nuestro objetivo es de fuerza y definición, con lo que tenemos un paso ganado. Aquí si os voy a indicar un poco los ejercicios que hago y que considero efectivos, así como las series.

Vamos a utilizar un tiempo que variará entre **1 hora a hora y media (os podréis imaginar que miércoles y sábados no hay aeróbico)**. Serán 5 ejercicios de 3 series, y para terminar entrenaremos en superserie la pierna con el hombro y después con trapecio, vamos a la tabla (os vais a cagar):

1. 3 series de Extensiones de piernas con Press frontal de hombro
2. 3 series de Splits con peso con elevaciones frontales con disco.
3. 3 series de Peso muerto (cuidado con el peso y la espalda) con elevaciones laterales mancuerna.

4. 3 serie de gemelo con mancuerna con elevaciones posteriores con mancuerna.
5. 3 series de Soleo (gemelo) con encogimientos (trapecio) a elección (máquina, mancuerna, barra o polea).

Bueno todos los ejercicios de pierna a 15-20 repeticiones, si lo hacéis bien, sentiréis un quemazón increíble. Y los de hombro a 12-15.

Después de este entrenamiento deberíais tener una congestión increíble, por lo que no es conveniente meter aeróbico a la pierna. Recordad que los ejercicios los podéis cambiar, pero para que os hagáis una idea de cómo suelo machacar los músculos.

Y bueno, con esto creo que estáis servidos. Si no os suenan los ejercicios preguntad a vuestro monitor o mandadme un privado y os lo explicaré gustosamente, pero son bastantes sencillos.

## Aeróbico:

Segundo eslabón en nuestro entrenamiento. Yo lo realizo siempre después de la sesión de musculación, ¿por qué? Pues sencillamente porque si me meto una sesión fuerte de aeróbico antes de entrenar como hace mucha gente, no va a ser efectivo el entrenamiento de musculación, porque estamos muy estresados, sin embargo, si lo hacemos al contrario, pues estaremos estresados en la bicicleta o cinta, pero eso no es un problema, porque el entrenamiento será tanto o más efectivo, pero bueno es una opinión mía. En cuanto a qué hacer, pues lo dejo a vuestra elección, yo me apunto a salir a correr por los alrededores, y no quedarme en la cinta o bicicleta del gym, más que nada porque se hace menos monótono y más cómodo. En cuanto a los ejercicios, pues bicicleta estática la más cómoda, no es la que quema más calorías, para ello tenemos la cinta, o incluso el remo, pero, hace tiempo me hicieron caer en el error que cometía, la bicicleta aun consumiendo menos calorías que la cinta es mejor para perder peso, ya que la cinta quema más calorías pero es más estresante, machacándose en exceso los músculos e incluso perdiendo masa muscular, sin embargo la bicicleta es más cómoda y quema una buena cantidad de calorías. No obstante no tiene el por qué ser malo correr, siempre que se nutra el músculo de forma correcta. Vamos al tiempo y los días porque no tiene más secreto.

Entrenaremos lunes, martes, jueves y viernes. Miércoles y Sábado son de descanso porque bastante machaqueo nos metemos con la pierna.

Respecto al domingo lo dejo a libre elección, eso si, lo dedicaría a disfrutar un poco al aire libre, iros a correr o bicicleta por el campo, haced unas flexiones, respirad un poco y a casa, en plan de relajación.

Respecto a la duración, os comento, muchas revistas hablan de que si a los 20 minutos se quema grasa, yo no estoy de acuerdo, y son varios artículos los que he leído, y comprobados hasta científicamente. Según ellos, no se quema una cantidad de grasa apreciable hasta los 45 minutos. Desde los 45 a la hora y media se empieza a quemar cantidades importantes, y es a partir de la hora y media cuando nuestro cuerpo entra en

situación de alarma y empieza a quemar únicamente grasa (fijaros cómo están los maratonianos ☺). Por esta razón la sesión **no tendrá un tiempo inferior a 45 minutos**, y máximo el que consideréis oportuno. Y a qué ritmo, pues lo ideal sería tener un polar, y estar sobre los 80-90 pulsaciones como máximo, pero como no todos nos podemos permitir el lujo de un pulsómetro (y yo me incluyo) utilizaremos un ritmo algo superior al de trote, pero nunca pasaremos a carrera, ya que no estamos intentando competir, utilizaremos un ritmo continuo sin cambios bruscos, ya que estos no suponen que quememos una cantidad de grasa muy grande, solo un incremento de la resistencia (ya escribiré un artículo sobre medio-fondo en atletismo).

Consejos, llevar agua, mucha, ya que el estar hidratado nos ayudará a entrenar mejor.

Y al final, resumimos, entre pesas y aeróbicos realizaremos un entrenamiento de 1 hora y 45 minutos, que no es poco ni una burrada (muchos chavales están ese tiempo haciendo solo pesas). Ya para terminar solo me queda nombrar los consejos nutricionales que llevaremos a la práctica (no es una dieta por supuesto).

## 🍌 Nutrición:

Bueno, antes de nada, quiero advertir que no soy nutricionista y por lo tanto no hago dietas, puedo mostrar algunas que he hecho yo, pero en ningún caso me hago responsable, ante todos si las muestro es para que libremente se sometan a opiniones, e intercambiamos ideas entre todos nosotros. Además, en este artículo no voy a mostrar una dieta sino unas pautas generales de nutrición que se deberían tomar siempre al hacer cualquier deporte, y más aun con la musculación, vayamos a volumen o a definición. Por supuesto todo depende de la genética de cada persona; en mi caso conozco a personas las cuales están con un nivel de definición que difícilmente llegaré yo y que abusan de las comidas y practican poco ejercicio, eso depende ya de la morfología de cada persona, endomorfo, mesomorfo o ectomorfo, o de la mezcla de éstos. Vistos estos puntos pasamos directamente al tema:

Antes de nada comprender que casi todos los alimentos compuestos por Hidratos de carbono, proteínas, y lípidos (grasas). Atención a este punto, ¡todos ellos son esenciales!, si señores no hay que prescindir de las grasas como muchos piensan. El cuerpo necesita un mínimo de grasa, por ello no se debe quitar de la dieta de forma estricta, utilizaremos más o menos grasa dependiendo del nivel inicial que tengamos. Si en el gimnasio tenéis un medidor de grasa, tendréis que tener nivel no superior al 20% si tenéis hasta 26 años, y no superior a 25% de ahí en adelante. Respecto a niveles mínimos os aconsejo no bajar del 10% (a parte de que es muy difícil). Yo siempre he estado en un 14, no estaba muy marcado, pero tenía el vientre liso. Algunos compañeros míos con un 11 han estado muy marcados. Si no tenéis existen aparatos en el mercado por unos 50-60 euros, que no es un desembolso muy alto, ya que hace unos años valían más, espero cuando inaugure mi sección de productos poder ofrecerlo (os mantendré informado).

Ahora, para quien no lo sepa, os diré la función de forma sencilla de cada elemento. Los hidratos son los que nos proporcionan energía. Suelen de forma mayoritaria en los alimentos. Se venden suplementos de hidratos pero a no ser que seáis ectomorfos no os los

aconsejo ya que con la alimentación os puede ser suficiente. De todas maneras si os apuntáis, deberéis tomar los hidratos antes de entrenar, ya que estos son los responsables de darnos la energía necesaria para entrenar.

En segunda instancia están las proteínas, las encargadas del crecimiento muscular, sin ellas para que nos entendamos, difícilmente vamos a crecer. Las podemos encontrar en los alimentos de forma natural, como puede ser pescado, carne, vegetales, pollo, pavo y huevo. De las más puras encontramos el atún en conserva natural, el cual no tiene prácticamente grasa, es pura proteína, también el huevo, aunque solo la clara, la yema es sólo parte grasienta.

Por otro lado también podemos consumir proteína de forma sana en la pechuga de pavo, y en el pollo.

De todas formas, cuando se tiene una masa muscular notoria, es difícil conseguir toda la ingesta de proteína con la alimentación natural, sin que se añadan demasiadas calorías. Por ello podemos recurrir a suplementos proteicos, los cuales aconsejo, aunque no en principiantes.

Se deben tomar después del entrenamiento, unos treinta minutos después, ya que se trata de que el músculo esté nutrido después del entrenamiento.

En el mercado encontraremos suplementos proteicos varios, de huevo, de suero, y en distintas concentraciones y pureza, yo por mi parte siempre aconsejo el concentrado de suero de al menos una pureza del 90 %, si es el más caro, pero si tomamos 25 gramos, sabemos que el 90% de ellos es proteína, con lo que ahorraremos a la larga.

Por otro lado suelen venir preparados, pero podéis tomarlos con agua, o como lo tomo yo, con leche desnatada, y así tiene buen sabor y metemos más proteínas extra.

Algo importante que debéis saber es que la suplementación de proteína se debe tomar, al igual que pasa con muchos suplementos sólo cuando entrenemos, porque la proteína que no necesite nuestro cuerpo la expulsamos por la orina, y no es bueno forzar al organismo. También os quiero comentar una ventaja de las proteínas como suplemento, habréis oído hablar de aminoácidos esenciales o ramificados (es lo mismo). Como aminoácidos podemos decir que son proteínas, pero son esenciales porque el cuerpo no las produce naturalmente.

Lo que la gente está equivocado es que si compramos un bote de un kilo de proteína, viene la cadena completa, incluyendo los esenciales. Cuando compramos uno de esenciales, tendremos los esenciales en mayor proporción, pero nos faltarán los demás, y no porque tomemos los esenciales dejaremos de tomar proteína. Yo siempre lo he considerado bueno para profesionales que compiten en culturismo, y que necesitan cantidades altas de ciertos aminoácidos. Para un amateur no lo básica. Además, si tomáis muchos suplementos deberíais informaros sobre qué tomar de cada, porque no es lo mismo tomar solo proteína, que tomar proteína, aminoácidos esenciales, también hidratos, creatina, etc., etc. Debemos entonces pues reducir dosis para equilibrarnos.

Y bueno punto y aparte pasamos a las grasas, decir que no debemos excluirlas totalmente de la dieta, qué grasas debemos excluir? Pues las industriales, de coco, etc. Estas son las

que contienen la bollería industrial, la comida rápida, y sobre todo patatas fritas, rizados, o productos fritos que venden en grandes almacenes.

Cabe decir que nos podemos dar a la semana algún capricho, porque privar del todo puede hacer que cojamos obsesión, pero probar a comer bollería artesanal (de una pastelería) y por ejemplo patatas de una churrería en vez de las prefabricadas, y evitar las que vienen en bote (no quiero decir marcas) porque éstas ni siquiera son patatas, son un aperitivo que contiene patata.

Y os preguntaréis ahora ¿qué puedo tomar? Pues como os imaginaréis aceite de oliva, y en menor medida, aceites vegetales y de girasol. El aceite de oliva al menos proporciona componentes que mejoran la salud e incrementa el colesterol bueno. Procurad hacer las comidas a la plancha, tomad atún, pechuga de pollo y pavo, o si no, ir probando recetas, intentaré buscaros una tabla de calorías de cada comida, o si probad a buscar en la web que siempre encontraréis algo.

Y bueno, parece que al fin he terminado este artículo, me ha lleva mucho más tiempo de lo que pensaba, siento a los que han tenido que esperar, y me sentiré encantado de contestaros a vuestras dudas, porque puede que a alguno no le quede del todo claro todo esto, y es que es complicado explicar todo en un tutorial.

Un saludo Juan Manuel Carballo Vicente

Si tenéis dudas entrar en nuestro [FORO GRATUITO](#)

Final del artículo. **DSIT** January 4 2005.