



AB WORKOUT

GUÍA COMPLETA

Ganar masa muscular

Entrenamiento y nutrición explicados sin humo: las variables que de verdad construyen músculo y cómo ordenarlas por importancia.

Por **Álvaro Bueno** · Entrenador y nutricionista online

Entrenamiento para ganar masa muscular

Para ganar masa muscular de forma eficiente necesitas combinar un entrenamiento de fuerza bien programado con una dieta adecuada. Empecemos por el entrenamiento.

Si tuviera que resumir los factores más influyentes en forma de pirámide, sería así: **la base es lo que más importa** y, a medida que subes, cada factor pierde relevancia.



Las variables del entrenamiento, ordenadas por importancia.

Los dos mecanismos de la hipertrofia

La hipertrofia es el aumento del volumen del músculo: una adaptación de tu cuerpo a un estímulo. Hoy sabemos que ese estímulo se reduce a dos mecanismos:

- **Tensión mecánica:** la fuerza que soportan las fibras musculares. A más carga levantada, más tensión. Es el mecanismo principal.
- **Estrés metabólico:** la congestión que generas al acercarte al fallo con series más largas.

La tensión mecánica es la suma de fuerzas que soportan las fibras implicadas en un movimiento: a mayor carga levantada, mayor tensión mecánica.

Si siempre aportas el mismo estímulo, tu cuerpo se adapta y el progreso se estanca. Por eso el entrenamiento debe **hacerse más exigente con el tiempo**.

Multiarticulares y analíticos

Para cubrir ambos mecanismos, combina los dos tipos de ejercicio:

- **Multiarticulares** (sentadilla, press, peso muerto): permiten más carga y generan más **tensión mecánica**. Trabajan varios grupos a la vez.
- **Analíticos** (aislamiento): más sencillos técnicamente, ideales para acercarte al fallo y generar **estrés metabólico**.

Sobrecarga progresiva

Un buen plan se vuelve más duro de forma controlada. Las vías para aplicarla, por orden práctico:

1. Mejorar la **técnica** del ejercicio.
2. Aumentar el **rango de movimiento** (ROM).
3. Acercarte más al **fallo muscular**.
4. Añadir **series** (subir el volumen).

Volumen, intensidad y frecuencia

Referencias para hipertrofia:

- **Volumen:** 10-20 series por grupo muscular y semana.
- **Intensidad:** ~70% del trabajo en 6-12 repeticiones, siempre a un RIR de 4 o menos.
- **Frecuencia:** cada grupo muscular 2 o más veces por semana.

Son orientaciones generales: ajústalas a tu nivel y a cómo recuperes.

Dieta para ganar masa muscular

La nutrición es tan determinante como el entrenamiento. Ordenadas de mayor a menor importancia, las variables son: **superávit calórico, proteína, ritmo de ganancia de peso y suplementación**.



La pirámide nutricional para ganar masa muscular.

Superávit calórico

Es comer más kilocalorías de las que gastas, de forma sostenida. Ganar algo de peso corporal es una **condición necesaria** para maximizar la hipertrofia. Si te cuesta subir de peso: haz más comidas, sube los carbohidratos, concentra las comidas grandes por la tarde y apóyate en batidos.

Proteína

Es el macronutriente con el que se construye músculo y el que más ayuda a recuperar.

- **Principiantes e intermedios:** 1,7-2 g por kg de peso al día.
- **Avanzados:** 1,3-1,8 g por kg al día.

Ritmo de ganancia de peso

Cuanto más avanzado eres, más despacio debes ganar peso para que sea músculo y no grasa:

EXPERIENCIA	DEFINICIÓN	RITMO
Principiante	Capaz de progresar de una semana a otra	+ 1 - 1.5% de peso corporal al mes
Intermedio	No es capaz de mejorar de una semana a otra	+ 0.5 - 1 % de peso corporal al mes
Avanzado	Se ve progreso al cabo de meses o años	- 0.5 % de peso corporal al mes

El ritmo de ganancia de peso ideal según tu nivel.

- **Principiante:** +1-1,5% del peso corporal al mes.
- **Intermedio:** +0,5-1% al mes.
- **Avanzado:** menos de +0,5% al mes.

Suplementos

Solo tienen sentido cuando la base (entrenamiento y dieta) ya está cubierta. Los tres más respaldados por la evidencia: **creatina**, **proteína en polvo** y **cafeína**.

En resumen

Ganar masa muscular es ordenar bien las prioridades: un entrenamiento de fuerza con **sobrecarga progresiva** y una dieta en **superávit** con suficiente **proteína** y un ritmo de ganancia ajustado a tu nivel. Lo demás son matices.

¿Quieres un plan a tu medida en vez de una guía genérica?

Diseño tu entrenamiento y tu dieta desde cero y los ajusto contigo cada semana. Prueba la app gratis y mira cómo sería tu plan.

Probar la demo gratis →

app.alvarobuenoworkout.com/demo · Álvaro Bueno · alvarobuenoworkout.com