



GANANCIA DE MASA MUSCULAR - ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO PARA DESARROLLAR MÚSCULO

Entrenamiento estructurado para favorecer el crecimiento muscular

El entrenamiento de fuerza es una de las bases para desarrollar masa muscular y mejorar progresivamente el rendimiento físico. Un programa bien estructurado permite trabajar los principales grupos musculares con ejercicios adecuados, cargas controladas y un volumen de entrenamiento adaptado al objetivo.

Este plan de 3 días combina ejercicios básicos y específicos para estimular la musculatura de forma equilibrada. La técnica correcta, una progresión gradual de las cargas, una alimentación adecuada y una buena recuperación son factores importantes para conseguir resultados a largo plazo.

Ganancia de masa muscular - Split de 3 días

Sesión	Grupos musculares	Objetivo
Día 1	Pecho y tríceps	Desarrollo muscular
Día 2	Espalda y bíceps	Entrenamiento específico
Día 3	Piernas y hombros	Fuerza y desarrollo muscular

Cómo utilizar este plan

Distribuye las tres sesiones durante la semana dejando tiempo suficiente para recuperarte entre entrenamientos. Anota los pesos y las repeticiones realizadas. Cuando completes las series previstas con buena técnica, progresa gradualmente según tu capacidad.

Nombre: _____ Semana / fechas: _____



DÍA 1 - PECHO Y TRÍCEPS: DESARROLLO MUSCULAR

Fecha: _____ Duración: _____ Sensaciones: _____

Ejercicio	Series	Repeticiones
Press de banca con barra	4	8-12
Press inclinado con barra o mancuernas	3	8-12
Aperturas con mancuernas	3	10-12
Fondos en paralelas	3	8-12
Extensiones de tríceps en polea	3	10-12

DIARIO DE ENTRENAMIENTO - REGISTRO DE LA SESIÓN

Anota los pesos utilizados y las repeticiones realmente completadas en cada serie.

Ejercicio	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4
Press de banca con barra				
Press inclinado con barra o mancuernas				
Aperturas con mancuernas				
Fondos en paralelas				
Extensiones de tríceps en polea				

Observaciones / técnica / progresión:



DÍA 2 - ESPALDA Y BÍCEPS: ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO

Fecha: _____ Duración: _____ Sensaciones: _____

Ejercicio	Series	Repeticiones
Peso muerto convencional	4	6-10
Dominadas	4	8-12
Remo con barra	3	8-12
Jalón al pecho en polea	3	10-12
Curl de bíceps con barra	3	10-12

DIARIO DE ENTRENAMIENTO - REGISTRO DE LA SESIÓN

Anota los pesos utilizados y las repeticiones realmente completadas en cada serie.

Ejercicio	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4
Peso muerto convencional				
Dominadas				
Remo con barra				
Jalón al pecho en polea				
Curl de bíceps con barra				

Observaciones / técnica / progresión:



DÍA 3 - PIERNAS Y HOMBROS: FUERZA Y DESARROLLO MUSCULAR

Fecha: _____ Duración: _____ Sensaciones: _____

Ejercicio	Series	Repeticiones
Sentadillas con barra	4	8-12
Prensa de piernas a 45 grados	3	10-12
Zancadas caminando	3	10 por pierna
Press militar de pie	4	8-12
Elevaciones laterales con mancuernas	3	12-15

DIARIO DE ENTRENAMIENTO - REGISTRO DE LA SESIÓN

Anota los pesos utilizados y las repeticiones realmente completadas en cada serie.

Ejercicio	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4
Sentadillas con barra				
Prensa de piernas a 45 grados				
Zancadas caminando				
Press militar de pie				
Elevaciones laterales con mancuernas				

Observaciones / técnica / progresión:



RECOMENDACIONES DE LA ACADEMY PARA GANAR MASA MUSCULAR

- Antes de cada sesión intensa, realiza un calentamiento de 5-10 minutos para preparar músculos y articulaciones.
- Utiliza una carga adecuada que permita mantener una técnica correcta durante todas las repeticiones.
- Aplica una sobrecarga progresiva, aumentando gradualmente el peso o las repeticiones cuando el ejercicio pueda realizarse con buena técnica.
- Mantén una alimentación equilibrada con suficiente proteína, energía y micronutrientes para apoyar el desarrollo muscular y la recuperación.
- Duerme aproximadamente 7-9 horas por noche para favorecer la recuperación y la adaptación al entrenamiento.
- Respeta los días de descanso y evita aumentar el volumen de entrenamiento demasiado rápido.

Desarrollo muscular y progreso a largo plazo

Ganar masa muscular requiere tiempo, constancia y una planificación adecuada. No se trata únicamente de entrenar más, sino de proporcionar al cuerpo estímulos suficientes y permitir una recuperación adecuada.

La combinación de entrenamiento progresivo, alimentación equilibrada, descanso y constancia proporciona una base sólida para desarrollar músculo y mejorar el rendimiento físico.

DRACHENSANG ACADEMY ESPAÑA - Entrena con estructura. Desarrolla tu fuerza. Construye músculo.

CONTROL DE PROGRESO - 4 SEMANAS

Utiliza esta tabla para registrar tus entrenamientos semanales y observar tus avances.

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Notas / progreso
1				
2				
3				
4				



Este documento es una guía general de entrenamiento. Adapta la intensidad a tu experiencia y condición física.