

DP TRAINER

Entrenamiento Inteligente

Vista Previa - 2 capitulos gratuitos

Capítulo 1 - Por que la mayoría no ve resultados

El problema no es la falta de esfuerzo. Es la falta de estructura.

La mayoría de las personas que no ven resultados en el gym tienen algo en comun: entrenan sin un plan claro, sin progresion y sin registro. Van al gym, hacen lo mismo de siempre y esperan resultados distintos.

El entrenamiento inteligente se basa en tres pilares:

- Sobrecarga progresiva: hacer cada vez un poco mas que la vez anterior.
- Especificidad: entrenar para lo que quieres lograr.
- Recuperacion: el musculo crece cuando descansas, no cuando entrenas.

Sin estos tres elementos, el esfuerzo existe pero los resultados no llegan.

Capítulo 2 - Como estructurar tu semana

La frecuencia ideal de entrenamiento para la mayoría de las personas es entre 3 y 4 días por semana. Mas no siempre es mejor.

Lo que importa es la calidad de cada sesion y la recuperacion entre ellas. Una buena semana de entrenamiento incluye trabajo de fuerza, movilidad y al menos un dia de descanso activo.

Cada sesion debe tener un proposito claro: que musculos vas a trabajar, cuantas series, cuantas repeticiones y con que peso aproximado.

Sin ese mapa, es imposible saber si estas progresando.

Para acceder al ebook completo:

dptrainer.web.app