



# Distribución del entrenamiento



Me preguntan frecuentemente como pueden distribuir sus rutinas de entrenamiento, sobretodo aquellos que disponen de poco tiempo para entrenar a la semana. Te traigo una solución sencilla para eso y te ayudo a distribuir de manera eficiente tus entrenos, como regla general, se necesita entrenar al menos 2 veces por semana cada grupo muscular para poder ser efectivos con la ganancia de masa muscular, esto corresponde a una de las variables del entrenamiento que llamamos "frecuencia".

Ya que la finalidad es lograr una frecuencia #2 (dos veces x semana cada grupo muscular) podemos distribuir de diferentes maneras la rutina de entrenamiento para cumplir con esta condición. Idealmente deberíamos ajustar nuestro horario para entrenar de 3-5 veces por semana.

Entonces, si únicamente cuentas con 2 días para entrenar a la semana, podrías hacer una rutina "FullBody x2", ejemplo: martes y jueves entrenas todo el cuerpo, de esa forma te aseguras de hacer frecuencia #2.

Si entendiste lo anterior, vamos a resumir las opciones que tienes dependiendo de los días disponibles:

2 días x sem	Día 1: Full body	Día 2: Full body			
3 días x sem	Día 1: Upper body	Día 2: Lower Body	Día 3: Full body		
4 días x sem	Día 1: Opción 1: (Fullbody)  Opción 2: (Upper)  Opción 3: (Push)	Día 2: Opción 1: (Fullbody)  Opción 2: (Lower)  Opción 3: (Pull)	Día 3: Opción 1: (Fullbody)  Opción 2: (Upper)  Opción 3: (Leg)	Día 4: Opción 1: (Fullbody)  Opción 2: (Lower)  Opción 3: (Fullbody)	
5 días x sem	Día 1: Opción 1: (Fullbody)  Opción 2: (Fullbody)  Opción 3: (Upper)	Día 2: Opción 1: (Fullbody)  Opción 2: (Push)  Opción 3: (Lower)	Día 3: Opción 1: (Fullbody)  Opción 2: (Pull)  Opción 3: (Upper)	Día 4: Opción 1: (Fullbody)  Opción 2: (Leg)  Opción 3: (Lower)	Día 5: Opción 1: (Fullbody)  Opción 2: (Fullbody)  Opción 3: (Fullbody)
6 días x sem	Opción 1: Fullbody x6 Opción 2: Push/Pull/Leg x2 Opción 3: Upper/Lower x3				

A entrenar como se debe!,

**@dr.robertoguanipa**