

GUÍA GRATIS · DE MARIO PARA TI

Gana músculo de verdad.

Sin perder años en el gimnasio haciendo lo mismo que todo el mundo. Lo que hago con cada persona que viene a ganar músculo conmigo, con números y con estudios de verdad.

(y con rutina incluida, para que mañana sepas qué hacer)



Para crecer hay que comer. Esta parte te va a gustar.

La versión interactiva, con calculadora, simulador y rutina, está en mariomodrego.com/guias/ganar-musculo

ANTES DE EMPEZAR

Hola, soy Mario.



Llevo años viendo a gente que va al gimnasio cuatro días a la semana y, un año después, sigue igual que el primer día. No es por falta de ganas. Es por entrenar sin plan, no apuntar nada y comer como un pajarito.

Aquí te cuento cómo se gana músculo de verdad: lo que dicen los estudios y lo que veo cada semana con mis clientes. Hay cosas para tocar: una calculadora, un simulador para progresar, una rutina y mitos para destapar.

Juega con ellas.

Si algo no te cuadra, escíbeme. Contesto yo, no un bot.

Índice

1	La regla de las tres patas	4
2	Tus calorías	5
3	Cuántas series	6
4	Dos veces por semana	7
5	Cerca del fallo	8
6	Progresar	9
7	¿Pesado o ligero?	10
8	La proteína	11
9	Comer de más, pero poco	12
10	Monta tu plato	13
11	La creatina	14
12	Dormir	15
13	Tu semana de entreno	16
14	¿Mito o verdad?	17
15	Tu semana 1	19

1

La regla de las tres patas.

Ganar músculo pide tres cosas a la vez: darle al músculo un motivo para crecer (**entrenar duro**), pedirle un poco más cada semana (**progresar**) y darle con qué construir (**comer y dormir**). Es una banqueta: quita una pata y se cae.

Entrenar duro es el motivo. Progresar, que el motivo no se acabe. Comer y dormir, el material. Si falta una de las tres, te estancas.

"El músculo no crece en el gimnasio. Allí le das el motivo.
Crece mientras comes y duermes."

2

Tus calorías para crecer

Para construir hace falta material. Rellena esto y te digo por dónde empezar: es la misma fórmula que uso con mis clientes el primer día.

En la versión web hay una calculadora: pones tu edad, peso, altura y lo que te mueves, y te da tus calorías para ganar músculo y tu proteína.

Si en tres semanas la báscula no se mueve, súmale un plátano o un vaso de leche al día.

Es orientativo: un punto de partida, no una receta. Si estás embarazada, tienes alguna enfermedad o te has peleado con la comida, hazlo con un profesional.



LO QUE DICE LA CIENCIA

Para calcular lo que gastas en reposo uso la ecuación de Mifflin-St Jeor, la que mejor acierta en la mayoría de personas. Luego se multiplica por lo que te mueves y se suma un 10 %.

Mifflin y cols., American Journal of Clinical Nutrition, 1990

3

¿Cuántas series por músculo?

Lo que más hace crecer un músculo es cuánto trabajo duro le das a la semana. Y eso se cuenta en series. Piensa en las que haces ahora de pecho (o del músculo que quieras) y mueve la barra:

Menos de 10 series por músculo a la semana: te quedas corto. Entre 10 y 20: la zona buena. Más de 20: solo si te recuperas y sigues progresando.

QUÉ CUENTA COMO SERIE

Solo las duras: las que acabas cerca del fallo (página 8). Las de calentar no cuentan. Ejemplo: 4 de press banca, 4 de press inclinado y 2 de aperturas son 10 series de pecho.



LO QUE DICE LA CIENCIA

Juntando los estudios que hay: cuantas más series a la semana por músculo, más creció. Y hacer 10 o más series por músculo a la semana dio más músculo que hacer menos.

Schoenfeld y cols., Journal of Sports Sciences, 2017

4

Cada músculo, dos veces por semana.

El «lunes pecho, martes espalda» de toda la vida tiene un problema: tocas cada músculo un día y luego lo dejas seis mirando. Mejor repartir las mismas series en dos días.

Ejemplo: 12 series de pecho a la semana. En un solo día son 12 seguidas y las últimas salen fatal. En dos días son 6 y 6, y todas bien hechas.



LO QUE DICE LA CIENCIA

Entrenar cada músculo dos veces por semana dio más músculo que entrenarlo una sola vez.

Schoenfeld y cols., Sports Medicine, 2016

*Por eso la rutina de la página 16 es de torso y pierna:
todo se toca dos veces.*

5

Cerca del fallo, no a lo loco.

Una serie hace crecer cuando al músculo le cuesta de verdad. Al acabar cada serie, hazte una sola pregunta:

0: al fallo, de vez en cuando. 1 o 2: la zona buena, aquí quiero casi todas tus series. 3: vale en los ejercicios pesados. 4 o más: eso es calentar.



LO QUE DICE LA CIENCIA

Comparando series hasta el fallo con series que se quedan un poco antes, el músculo creció de forma parecida. No hace falta reventar cada serie.

Refalo y cols., Sports Medicine, 2023

Truco: grábate una serie. Si la última repetición va igual de rápida que la primera, te quedaban muchas.

6

Progresar, semana a semana.

El músculo crece cuando le pides un poco más que la última vez. La forma más fácil se llama **doble progresión**: eliges un rango, por ejemplo 3 series de 8 a 12. Subes repeticiones hasta hacer 12 en las tres. Entonces subes el peso y vuelves a 8.

SEMANA	PESO	REPETICIONES
1	40 kg	8 · 8 · 8
2	40 kg	9 · 9 · 8
4	40 kg	11 · 11 · 10
6	40 kg	12 · 12 · 12 ✓
7	42,5 kg	8 · 8 · 8



LO QUE DICE LA CIENCIA

Un grupo progresaba subiendo el peso y otro subiendo repeticiones con el mismo peso. El músculo creció parecido en los dos. Lo que cuenta es subir algo.

Plotkin y cols., PeerJ, 2022

APÚNTALO TODO

Peso y repeticiones de cada serie, en una nota del móvil. Si no lo apuntas, no sabes si progresas. Y si no lo sabes, casi seguro que no.



¿Pesado o ligero?

La eterna discusión del gimnasio. Respuesta corta: los dos sirven para ganar músculo, si acabas la serie cerca del fallo. Toca cada uno:

Pesado (de 5 a 8 repeticiones), medio (de 8 a 15) o ligero (de 15 a 30): los tres hacen crecer si acabas cerca del fallo. Con pesado, además, ganas más fuerza máxima.



LO QUE DICE LA CIENCIA

Con cargas ligeras y con cargas pesadas, el músculo creció parecido, siempre que las series se llevaran cerca del fallo. La fuerza máxima, eso sí, subió más con pesado.

Schoenfeld y cols., Journal of Strength and Conditioning Research, 2017

LO ÚNICO QUE NO VALE

Ligero y lejos del fallo. Eso no es entrenar: es pasear las pesas.

Yo mezclo: pesado en los básicos, medio en casi todo y ligero en brazos y hombros.

8

La proteína pone los ladrillos.

El entreno le da al músculo el motivo. La proteína, el material. Toca lo que comerías en un día normal y te voy sumando.

Ejemplos: 2 huevos, 12 g · pechuga de pollo de 150 g, 34 g · queso fresco batido (250 g), 20 g · lata de atún, 13 g · salmón (150 g), 30 g · lentejas cocidas (200 g), 18 g · jamón (50 g), 15 g · un vaso de leche, 8 g.

LA REGLA FÁCIL

Una fuente de proteína en cada comida, 3 o 4 veces al día. Entre 1,6 y 2,2 g por kilo de peso al día. Yo apunto a la parte alta para ir sobrado: el número de la calculadora ya lo lleva.



LO QUE DICE LA CIENCIA

Con más proteína, el entreno de fuerza dio más músculo. Pero por encima de unos 1,6 g por kilo y día ya apenas se ganó más.

Morton y cols., British Journal of Sports Medicine, 2018

9

Comer de más, pero poco.

Para ganar músculo hay que comer algo más de lo que gastas. Algo. No todo lo que pillas. Comer a lo bestia no te hace crecer más rápido: te hace crecer de lado. Es el famoso «volumen sucio»: meses comiendo de todo y luego otros tantos quitándote la grasa.

Para una persona de 70 kg, la zona buena es subir entre 175 y 350 g a la semana. Más rápido que eso, el músculo no da abasto y lo que sobra va a grasa.

LO QUE DICE LA CIENCIA

Para ganar músculo sin coger grasa de más, recomiendan un superávit pequeño: subir entre un 0,25 y un 0,5 % de tu peso a la semana.

Iraki y cols., Sports, 2019



¿Un cachopo en volumen? Cabe. Uno cada día, no.

10

Monta tu plato de volumen.

Elige una cosa de cada fila y te digo si te llega para crecer.

La fórmula del plato de volumen: una buena ración de proteína, un plato grande de hidrato, verdura sin pasarte, algo de grasa y, si te cuesta llegar, postre.

Mi plato de volumen: pollo, arroz, verduras, dos cucharadas de aceite y un plátano de postre. Unas 850 kcal y 45 g de proteína.

SI TE CUESTA COMER TANTO

Aceite de oliva, frutos secos, leche y una comida más al día. Lo líquido y lo pequeño entra sin llenar. Y la verdura, sin pasarte: llena mucho y te quita hueco.

11

La creatina, la que sí funciona.

En una tienda de suplementos casi todo sobra. La creatina, no. Es de lo más estudiado que hay: te ayuda a sacar alguna repetición más y, con el tiempo, a ganar algo más de músculo.

CÓMO SE TOMA

Creatina monohidrato, la normal, sin apellidos. De 3 a 5 g al día, todos los días. Sin fase de carga ni descansos: tarda unas semanas en llenar el músculo, pero llega igual.

¿Cuándo? Al despertar, antes o después de entrenar, con la cena... Da igual. Lo que importa es tomarla todos los días.



LO QUE DICE LA CIENCIA

La creatina es de los suplementos con más estudios detrás. Mejora el rendimiento y lo que ganas con el entreno, y en personas sanas, tomada como se recomienda, es segura.

Kreider y cols., Journal of the International Society of Sports Nutrition, 2017

¿La báscula sube un poco al empezar? Es agua dentro del músculo. No es grasa.

Si tienes algún problema de riñón o tomas medicación, coméntalo antes con tu médico.

12

Dormir

también es entrenar

En el gimnasio das el motivo. La obra se hace después, y buena parte mientras duermes. Si recortas sueño, recortas músculo.



LO QUE DICE LA CIENCIA

Una sola noche sin dormir bajó un 18 % la síntesis de proteína muscular, que es lo que fabrica músculo nuevo.

Lamon y cols., Physiological Reports, 2021

LO QUE FUNCIONA

Misma hora de irte a la cama casi todos los días. El móvil, fuera de la cama. Y si entrenas por la noche, ducha y cena con tiempo antes de acostarte.

13

Tu semana de entreno.

Un ejemplo de 4 días, torso y pierna. Cada músculo dos veces por semana, casi todos entre 10 y 20 series, y con rango de repeticiones para hacer la doble progresión.

LUNES · TORSO A	
Press banca	4 × 6-10
Remo con barra	4 × 8-12
Press militar	3 × 8-12
Jalón al pecho	3 × 10-12
Curl de bíceps	2 × 10-15
Extensión de tríceps en polea	2 × 10-15
MARTES · PIERNA A	
Sentadilla	4 × 6-10
Peso muerto rumano	3 × 8-12
Zancadas (cada pierna)	3 × 10-12
Curl femoral	3 × 10-15
Gemelo de pie	3 × 10-15
JUEVES · TORSO B	
Press inclinado con mancuernas	4 × 8-12
Dominadas o jalón	3 × 6-12
Remo con mancuerna	3 × 10-12
Aperturas en polea	2 × 12-15
Elevaciones laterales	3 × 12-20
Curl martillo	2 × 10-15
Press francés	2 × 10-15
VIERNES · PIERNA B	
Prensa	4 × 10-15
Hip thrust	3 × 8-12
Sentadilla búlgara (cada pierna)	3 × 8-12
Extensión de cuádriceps	2 × 12-15
Curl femoral sentado	3 × 10-15
Gemelo sentado	3 × 12-15

CÓMO USARLA

Todas las series a 1-3 repeticiones del fallo. Descansa lo que necesites para hacer bien la siguiente: en los ejercicios grandes, 2 o 3 minutos. Miércoles y finde: descanso o salir a andar.

Es un ejemplo, no tu rutina. La tuya depende de tu tiempo, tus lesiones y lo que te guste.

14

¿Mito o verdad?

Elige y te lo cuento.

«Hay que comer proteína en los 30 minutos después de entrenar.»

Es **mito**. Con la misma proteína al día, el momento no cambió el resultado (Schoenfeld y cols., JISSN, 2013). Cuenta el total del día. Dúchate tranquilo.

«Hay que cambiar de rutina cada semana para confundir al músculo.»

Es **mito**. El músculo no se confunde: se adapta a lo que le pides. Si cambias cada semana, no sabes si progresas. Mismos ejercicios unos meses, y subiendo.

«La creatina engorda y daña el riñón.»

Es **mito**. Lo que sube es agua dentro del músculo, no grasa. Y en personas sanas es segura (Kreider y cols., JISSN, 2017).

«Con pesos ligeros también se gana músculo.»

Verdad, si llegas cerca del fallo: el músculo creció parecido con ligero y con pesado (Schoenfeld y cols., JSCR, 2017).

«Necesito batidos para ganar músculo.»

Es **mito**. Un batido es proteína en polvo: comida, pero cómoda. Si llegas a tu proteína comiendo, no te hace falta.

«Dormir poco frena el músculo.»

Verdad. Una sola noche sin dormir bajó un 18 % la síntesis de proteína muscular (Lamon y cols., Physiol Rep, 2021). Lo viste en la página 15.

GENTE NORMAL

Así se ve cuando se hace bien.

Cambios de clientes del asesoramiento 1:1. Entrenando con un plan, comiendo suficiente y con paciencia.



El músculo va lento. Por eso casi nadie lo ve: lo dejan antes de que llegue.

PARA QUE NO SE QUEDE EN NADA

Tu semana 1.

Ve marcando lo que hagas. No hace falta hacerlo perfecto: hace falta hacerlo. Se queda guardado.

- ☐ He calculado mis calorías y mi proteína (página 5).
- ☐ He hecho todos mis entrenos, sin saltarme ninguno.
- ☐ He apuntado el peso y las repeticiones de cada serie.
- ☐ He acabado las series a 1-3 repeticiones del fallo.
- ☐ Proteína en cada comida, toda la semana.
- ☐ Si tomo creatina, la he tomado todos los días.
- ☐ He dormido 7 horas o más al menos 5 noches.
- ☐ Me he pesado 3 días y he mirado la media.

Cuando acabes la semana, mándame una captura por Instagram. Y la que viene, a por una repetición más.

¿Y AHORA?

¿Quieres que lo haga por ti?

Tu entreno y tu dieta hechos para ti, en tu propia app en el móvil, y yo encima de ti cada semana. Sin pensar qué toca hoy, sin pasarte meses con los mismos pesos y con alguien que revisa que de verdad progresas.

Quiero mi plaza

Escríbeme por WhatsApp

Sígueme en Instagram

— Mario

▼ Los estudios de esta guía

1. Mifflin MD y cols. A new predictive equation for resting energy expenditure in healthy individuals. *Am J Clin Nutr*, 1990. [PubMed](#)
2. Schoenfeld BJ, Ogborn D, Krieger JW. Dose-response relationship between weekly resistance training volume and increases in muscle mass: a systematic review and meta-analysis. *J Sports Sci*, 2017. [PubMed](#)
3. Schoenfeld BJ, Ogborn D, Krieger JW. Effects of resistance training frequency on measures of muscle hypertrophy: a systematic review and meta-analysis. *Sports Med*, 2016. [PubMed](#)
4. Refalo MC y cols. Influence of resistance training proximity-to-failure on skeletal muscle hypertrophy: a systematic review with meta-analysis. *Sports Med*, 2023. [PubMed](#)
5. Plotkin D y cols. Progressive overload without progressing load? The effects of load or repetition progression on muscular adaptations. *PeerJ*, 2022. [PubMed](#)
6. Schoenfeld BJ, Grgic J, Ogborn D, Krieger JW. Strength and hypertrophy adaptations between low- vs. high-load resistance training: a systematic review and meta-analysis. *J Strength Cond Res*, 2017. [PubMed](#)
7. Morton RW y cols. A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. *Br J Sports Med*, 2018. [PubMed](#)
8. Iraki J, Fitschen P, Espinar S, Helms E. Nutrition recommendations for bodybuilders in the off-season: a narrative review. *Sports (Basel)*, 2019. [PubMed](#)
9. Kreider RB y cols. International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. *J Int Soc Sports Nutr*, 2017. [PubMed](#)
10. Lamon S y cols. The effect of acute sleep deprivation on skeletal muscle protein synthesis and the hormonal environment. *Physiol Rep*, 2021. [PubMed](#)
11. Schoenfeld BJ, Aragon AA, Krieger JW. The effect of protein timing on muscle strength and hypertrophy: a meta-analysis. *J Int Soc Sports Nutr*, 2013. [PubMed](#)