



¿Cuántos ejercicios hay que hacer por cada grupo muscular?

## Descripción

Cuando te apuntas a un gimnasio o decides hacer ejercicio, muchas veces surge la duda de cuántos días o sesiones debes dedicar a entrenar cada grupo muscular. Si tú también tienes esta duda, sigue leyendo.



## El reto viral para adelgazar en 28 días: las celebrities ya están enganchadas

A continuación, analizamos el número de días, series y repeticiones que recomiendan los expertos para entrenar cada grupo muscular. Por supuesto, el número es solo orientativo y depende de la forma física de cada individuo y de los objetivos que queramos alcanzar. Por ejemplo, si buscas fortalecer los isquiotibiales, es lógico que dediques más tiempo y atención a la parte inferior del cuerpo.

El programa de entrenamiento más efectivo es si vas al gimnasio 3 días a la semana. pixabay

## ¿Cuáles son los diferentes grupos musculares?

Antes de saber cuánto tiempo dedicar a cada parte, es importante comprender los diferentes grupos musculares. Tenemos que distinguir entre grandes y pequeños.



## **Así necesitas realizar la almeja, el ejercicio perfecto para esculpir las caderas**

### **grandes grupos musculares**

Los llamados grupos de músculos grandes son los pectorales, los dorsales, los isquiotibiales y los glúteos.



## **Hip Thrust, el ejercicio de moda para endurecer los glúteos en 20 minutos**

### **pequeños grupos musculares**

Los grupos musculares medianos y pequeños son deltoides, bíceps, tríceps y pantorrillas.



## **El ejercicio que pondrá tus glúteos duros en 15 días**

### **Los ejercicios que debes hacer para cada grupo muscular**

Si quieres ganar masa muscular, debes hacer unos 3 o 4 ejercicios por cada grupo muscular. Por otro lado, si quieres aumentar el volumen muscular, deberás hacer diferentes series según el grupo muscular. Si quieres entrenar bíceps, tríceps u hombros, debes hacer cuatro series. Aumenta las series a seis si quieres trabajar pecho o espalda. Finalmente, debes hacer ocho series en las piernas.

### **¿Cuántos días a la semana se debe hacer ejercicio?**

Si has sugerido un programa de entrenamiento semanal de tres días y quieres entrenar todos los grupos musculares, lo mejor es dedicar un día a cada grupo muscular. Por ejemplo, el primer día entrenas hombros, pecho y tríceps, el segundo día piernas y el tercero espalda y bíceps.



## **perder barriga? Sí, con este ejercicio de tan solo medio minuto.**

Si dispones de más tiempo, puedes aumentar el número de días de entrenamiento a cuatro o cinco, pero no superes las cinco sesiones de entrenamiento semanales, ya que el cuerpo y los músculos necesitan un tiempo mínimo de recuperación del trabajo entre sesiones.

Una dieta saludable es esencial para un entrenamiento efectivo. pixabay

## **La importancia de una buena alimentación**

Para conseguir tu objetivo, además del entrenamiento, es fundamental una alimentación sana y equilibrada. Aumentar el consumo de alimentos ricos en proteínas y carbohidratos. De esta forma, puedes favorecer el desarrollo de la masa muscular y además tener más energía para afrontar los entrenamientos con fuerza.

### **Fecha de creación**

julio 2023