Disfruta del cambio que realiza
tu cuerpo en los primeros meses de entrenamiento
Los principiantes disfrutan de los mayores cambios de su físico desde que comienzan a entrenar

De entrenamiento a entrenamiento se va mejorando, ganando fuerza y resistencia. Si tu meta es desarrollar músculos, debes entrenar entre 8-12 repeticiones. Esto significa que empiezas eligiendo un peso que te permite hacer 8 repeticiones hasta el fallo muscular. A partir de ahí intentas superarte de entrenamiento a entrenamiento intentando hacer 1 o 2 repeticiones más hasta alcanzar las 12. En el momento que consigas 12, debes aumentar el peso de tal forma que te limites nuevamente a 8 repeticiones. Esforzarse continuamente y aumentar la resistencia en cada entrenamiento es el mejor estímulo para que crezcan los músculos. Durante los primeros 6 meses, los principiantes pueden disfrutar de un desarrollo continuo de fuerza y resistencia.

En muchas ocasiones se puede observar a deportistas que se quedan estancados en su desarrollo. Entrenan durante muchos años con los mismos pesos, ejercicios y repeticiones. Con tal entrenamiento, sin la mentalidad de superarse, nunca llegarán a desarrollar su potencial.