

Los principios para desarrollar músculos 4. Entrena siempre con la máxima intensidad

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 09 de Junio de 2013 19:56 -



4. Entrena siempre con la máxima intensidad

Siempre que vayas a entrenar, deberías focalizar toda tu energía en ese momento; no te dejes distraer, entrena lo más duro que puedas con un mínimo descanso entre series y mantén la máxima actividad muscular: Haz esto durante 30 minutos para los músculos grandes como la espalda o las piernas y 20 minutos para los músculos pequeños como el bíceps, los hombros, etc. Debes limitar el entrenamiento de cada músculo a una vez a la semana, e incluso menos aún si sientes que tu cuerpo necesita uno o dos días más de descanso hasta que se recupere por completo del último entrenamiento.

?