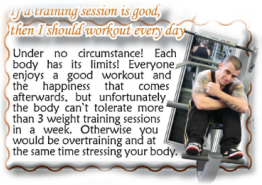

Si un entrenamiento es bueno, mejor entrenar todos los días de la semana

¡Nunca! ¡Cada cuerpo tiene sus límites! Y todos nosotros disfrutamos del sentimiento de energía y felicidad que nos da un buen entrenamiento. Pero, lamentablemente, un cuerpo normal no soporta más de 3 entrenamientos por semana con las pesas –si no, corremos el riesgo de sobreentrenar nuestros músculos– lo cual estresa el cuerpo y nos trae muchas desventajas.