

## Plan Ganar Músculo — 4 semanas (EntrenaGo)

- Superávit leve (150–300 kcal).
- Volumen: 10–20 series/semana por músculo.
- Progresión semanal: reps/series/carga.
- Descanso suficiente; 2–3 min en básicos.
- Proteína 1.8–2.2 g/kg aprox.