

# Los principios para desarrollar músculos 7. Descansa en casa y no en el gimnasio

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 09 de Junio de 2013 19:54 -

---



## 7. Descansa en casa y no en el gimnasio

Limita los descansos entre series a 60-90 segundos, y, en cuanto recuperes la respiración, comienza la siguiente serie con la máxima intensidad. De este modo tienes una mayor posibilidad de bombear tus músculos al máximo y mantenerlos así durante todo el entrenamiento. La sensación de tener los músculos llenos y bombeados nos hace disfrutar más de los entrenamientos.

?