

22 de noviembre de 2021

Guillermo Barrios del Valle

## PLAN DE ALIMENTACIÓN 75

### DESAYUNO

1 taza de vegetales.

1 pieza de fruta mediana o 1 taza de fruta picada.

1 taza de frijoles o 50 g de avena o 1 taza de elote en grano o 50 g de Quinoa o 2 rebanadas de pan de caja o 1 taza de lentejas.

Medio aguacate o 30 g de nueces o 30 g de almendras o 30 g de cacahuates.

### ALMUERZO

1 taza de vegetales o 1 taza de fruta picada o 1 pieza de fruta mediana.

1 licuado con 200 ml leche de almendra alta en proteína y 1 porción de proteína en polvo vegetal.

### COMIDA

1 taza de vegetales.

1 taza de lentejas o 1 taza de garbanzos o 1 taza de frijoles o 200 g de Tofu o 200 g de proteína texturizada de soya o 1 taza de Edamames.

Medio aguacate o 30 g de nueces o 30 g de almendras o 30 g de cacahuates.

### MERIENDA

1 taza de vegetales o 1 taza de fruta picada o 1 pieza de fruta mediana.

1 licuado con 200 ml leche de almendra alta en proteína y 1 porción de proteína en polvo vegetal.

### CENA

1 taza de vegetales.

1 taza de garbanzos o 1 taza de frijoles o 200 g de Tofu o 200 g de proteína texturizada de soya o 1 taza de Edamames o 300 ml de leche de almendra alta en proteína.

Medio aguacate o 30 g de nueces o 30 g de almendras o 30 g de cacahuates.

### \* RECOMENDACIONES IMPORTANTES

- No olvides practicar los hábitos más importantes en tu alimentación; **comer despacio** (18 a 20 min), **sentada**, con **plena conciencia** y **sin distracciones**.

- Recuerda que la **comida no es para llenarte**, es para **nutrir** tu cuerpo, las porciones que te recomiendo son suficientes.

- Toma por día 1.5 a 2 litros de agua.

- Por semana tienes 1 comida libre.

CERTIFICADO POR LA ISSN "SPORTS NUTRITION SPECIALIST" Y EN COACHING NUTRICIONAL POR "PRECISION NUTRITION"



spcneogym



alberto.sevilla.chavez



@albertosevilla



spcneogym.com



alberto@spcneogym.com



55-8530-8041

22 de noviembre de 2021

Guillermo Barrios del Valle

## PLAN DE ENTRENAMIENTO 75

### ENTRENAMIENTO DE FUERZA CON PESO LIBRE Y MÁQUINAS

**SERIES Y REPETICIONES:** La cantidad de series que vas a realizar para cada ejercicio viene en tu rutina, en lo referente a las repeticiones serán 8 a 10 repeticiones en cada serie y para todos los ejercicios, excepto para los que te indique otro esquema distinto.

**PESO QUE DEBES USAR:** El peso que debes utilizar es el que te permita realizar solo 8 a 10 repeticiones en cada serie. No uses más ni menos peso, el suficiente para llegar al fallo muscular en la rep. 8, 9 o 10.

**DESCANSO ENTRE SERIES:** El descanso entre cada serie 2 a 3 minutos, para las biseries y triseries solo 1 minuto. \* En los ejercicios marcados descansar 3 minutos entre cada serie.

### LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES – FULL BODY

4 Series de Sentadilla libre con barra.

4 Series de Hip Thrust con barra.

4 Series de Desplantes con mancuerna estáticos.

4 Series de Remo con barra inclinado.

4 Series de Press inclinado con barra.

4 Series de Fondos en barras paralelas.

2 Series de Dominadas al fallo.

4 Series de Curl con mancuernas Martillo de pie.

### \* RECOMENDACIONES IMPORTANTES

- Realiza cada serie al fallo muscular, no te "consientas" con el peso que utilices en este mes es importante que llegues al máximo de estímulo.

- El tiempo de ejecución para cada ejercicio es de 1 segundo para bajar (fase excéntrica) y 1 segundo para subir (fase concéntrica).

CERTIFICADO POR LA ISSN "SPORTS NUTRITION SPECIALIST" Y EN COACHING NUTRICIONAL POR "PRECISION NUTRITION"



spcneogym



alberto.sevilla.chavez



@albertosevilla



spcneogym.com



alberto@spcneogym.com



55-8530-8041