

FUERTAFIT⁺
ADELGAZAR

Jorge Peinado



FUERTAFIT⁺

MES 1

CALENDARIO • ADELGAZAR

 FUERZA  CARDIO

HAZ CLICK EN LA RUTINA PARA ACCEDER AL VIDEO 

1 FUERZA 1	2 REACCIÓN 5	3 ENERGY 3	4 FUERZA 10	5 DESCANSO	6 ENERGY 1	7 RETO 1
8 FUERZA 4	9 REACCIÓN 2	10 ENERGY 2	11 FUERZA 7	12 DESCANSO	13 ENERGY 3	14 REACCIÓN 1
15 FUERZA 3	16 REACCIÓN 4	17 ENERGY 1	18 FUERZA 6	19 DESCANSO	20 INTENSITY 1	21 REACCIÓN 5
22 FUERZA 5	23 REACCIÓN 3	24 ENERGY 2	25 FUERZA 8	26 DESCANSO	27 INTENSITY 5	28 CUERPO ÁGIL 2

FUERTAFIT⁺

MES 2

CALENDARIO • ADELGAZAR

 FUERZA  CARDIO

HAZ CLICK EN LA RUTINA PARA ACCEDER AL VIDEO 

1 FUERZA 21 	2 REACCIÓN 2 	3 INTENSITY 2 	4 FUERZA 1 	5 DESCANSO	6 INTENSITY 3 	7 ENERGY 3 
8 FUERZA 9 	9 REACCIÓN 4 	10 INTENSITY 5 	11 FUERZA 7 	12 DESCANSO	13 INTENSITY 4 	14 ENERGY 2 
15 FUERZA 3 	16 REACCIÓN 1 	17 INTENSITY 1 	18 FUERZA 10 	19 DESCANSO	20 SUPER 4 	21 ENERGY 1 
22 FUERZA 6 	23 ENERGY 3 	24 INTENSITY 2 	25 FUERZA 5 	26 DESCANSO	27 SUPER 2 	28 RETO 1 

FUERTAFIT⁺

MES 3

CALENDARIO • ADELGAZAR



HAZ CLICK EN LA RUTINA PARA ACCEDER AL VIDEO 

1



FUERZA 1

2



REACCIÓN 5

3



INTENSITY 3

4



FUERZA 8

5

DESCANSO

6



SUPER 5

7



INTENSITY 5

8



FUERZA 7

9



REACCIÓN 3

10



INTENSITY 4

11



FUERZA 9

12

DESCANSO

13



SUPER 2

14



INTENSITY 1

15



FUERZA 5

16



SUPER 3

17



INTENSITY 2

18



FUERZA 6

19

DESCANSO

20



SUPER 4

21



INTENSITY 5

22



FUERZA 4

23



SUPER 1

24



INTENSITY 4

25



FUERZA 10

26

DESCANSO

27



SUPER 5

28



INTENSITY 3

FUERTAFIT⁺

INSTRUCCIONES

Sergio Peinado

Programa de entrenamiento diseñado por Sergio Peinado,
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. (INEF)



EQUIPAMIENTOS

Para algunas de las rutinas de fuerza necesitarás uno de los siguientes equipamientos: **mancuernas o pesas, gomas elásticas, garrafas de agua o mochilas con algo de peso** que tengas por casa. Otras rutinas las podrás realizar con tu propio **peso corporal**.



NIVEL DE ENTRENAMIENTO

Para poder situarte dentro de uno de los diferentes niveles puedes seguir estas recomendaciones:



Nivel principiante:

Si eres una persona que no ha entrenado nada durante los últimos 3 meses o más.

Antes de realizar las rutinas recuerda que:
Realiza solamente **1 bloque** en cada rutina.



Nivel intermedio:

Si eres una persona que ha estado entrenando durante los últimos 3 meses de manera frecuente.

Antes de realizar las rutinas recuerda que:
Realiza **2 o 3 bloques** en cada rutina.



Nivel avanzado:

Si eres una persona que ha estado entrenando durante los últimos 6 meses de manera continua.

Antes de realizar las rutinas recuerda que:
Realiza **4 bloques** en cada rutina.

Si no eres capaz de llegar a ese mínimo no pasa nada. Poco a poco irás progresando hasta alcanzarlo.



MATERIALES O CAMBIO DE RUTINAS

Si no tienes los materiales necesarios o te apetece otra rutina, no te preocupes, puedes cambiar una rutina de fuerza por otra con su misma estructura.

+Ejemplo: cambiar la rutina de **FUERZA FULLBODY 11** por la **FUERZA FULLBODY 14**.

+Ejemplo: cambiar la rutina de **FUERZA TORSO 11** por la **FUERZA TORSO 13**.

+ Lo único que debes tener en cuenta es que debes realizar como mínimo **1 sesión de fuerza a la semana**, siendo ideal al menos 2 sesiones.

+ **No** te recomendamos **realizar 2 días de fuerza seguidos**, deja al menos **un día entre medias**. En ese día puedes hacer una rutina de cardio o descansar.

+ En cuanto a las rutinas cardiovasculares las puedes intercambiar entre ellas sin problemas. Siendo conscientes de que las **ENERGY** y **REACCIÓN** son de cardio moderado, mientras las **INTENSITY** y **SUPER** de cardio más intenso.

+Ejemplo: cambiar la rutina de **ENERGY 1** por la **ENERGY 3**.

+Ejemplo: cambiar la **INTENSITY 1** por la **INTENSITY 4**.

+Ejemplo: cambiar la **REACCIÓN 3** por la **REACCIÓN 6**.

+ **No** te recomendamos **sustituir ninguna INTENSITY ni SUPER** por los muchos beneficios que aportarán a tu salud y su importancia en el proceso de pérdida de grasa.

+ Si no puedes entrenar los 6 días semanales, no te preocupes, puedes hacer menos días y combinar 2 rutinas un mismo día. Simplemente sigue las siguientes reglas:

No realices **dos rutinas** de fuerza el mismo día • Puedes combinar **2 rutinas de cardio en un mismo día**, en el orden que prefieras •

Puedes realizar **una rutina de fuerza y cardio el mismo día**, siempre y cuando la de fuerza sea la primera.