

Plan de Fitness: Tu Blueprint Visual

Este plan está modificado para ayudarte a alcanzar tus metas de forma segura, con un enfoque especial en fortalecer la espalda baja, tonificar el pecho y proteger tus muñecas.





Fase 0: La Seguridad es lo Primero

- **Consulta Profesional:** Habla con tu médico o fisioterapeuta antes de empezar. Muéstrale este plan.
- **El Dolor es una Señal de PARAR:** Nunca ignores un dolor agudo. Si duele, para.
- **Técnica > Peso:** Una forma perfecta sin peso es mejor que una mala técnica con peso.

Fase 1: La Mentalidad y los Fundamentos

- **Define tu "Porqué":** Escríbelo y ponlo a la vista.
- **Progreso, no Perfección:** Si fallas un día, retómalo al siguiente.
- **Compromiso Mínimo:** El objetivo es empezar. ¡10 minutos ya es una victoria!

Fase 2: Los 4 Pilares del Éxito

-  **Entrenamiento Inteligente:** 3 días de cuerpo completo a la semana.
-  **Nutrición Consciente:** Prioriza proteína, vegetales y agua.
-  **Descanso Reparador:** 7-8 horas de sueño son clave para la recuperación muscular.
-  **Paciencia y Consistencia:** Los cambios reales toman tiempo.

Fase 3: El Plan de Entrenamiento Semanal

Estructura: 3 días de fuerza (L-M-V), alternando Rutina A y B.

Siempre Antes de Empezar: Calentamiento Enfocado (10 min)

- **Movilidad de Muñecas:** Círculos (15x cada lado), estiramientos suaves (15s cada uno).
- **Jumping Jacks:** 60 segundos.
- **Círculos de brazos y balanceo de piernas.**
- **Sentadillas sin peso:** 15 repeticiones lentas.
- **Gato-Vaca (Cat-Cow):** 10 repeticiones para movilizar la columna.

RUTINA A: Énfasis en Espalda y Pecho

Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
1. Puente de Glúteos	3	15-20	60 seg
2. Flexiones	3	10-15	60 seg

Inclinadas			
3. Remo con Ligas	3	12-15	60 seg
4. Pájaro-Perro (Bird-Dog)	3	10 (c/lado)	45 seg
5. Plancha (sobre antebrazos)	3	30-60 seg	45 seg
6. Curl de Bíceps con Ligas	2	15-20	45 seg

⚡ RUTINA B: Énfasis en Estabilidad y Pecho

Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
1. Sentadillas (Squats)	3	10-15	60 seg
2. Dominadas Asistidas/Negativas	3	5-8 o Al fallo*	90 seg
3. Aperturas con Ligas (Chest Flys)	3	12-15	60 seg
4. Pájaro-Perro (Bird-Dog)	3	10 (c/lado)	45 seg
5. Peso Muerto Rumano (SIN PESO)	3	12-15	60 seg
6. Elevaciones Laterales	2	15-20	45 seg

🛑 Siempre al Terminar: Enfriamiento Reparador (10 min)

- **Gato-Vaca (Cat-Cow):** 10 repeticiones lentas.
- **Postura del Niño:** Mantén 60 segundos.
- **Estiramiento de Piriforme:** 30 seg por lado.
- **Estiramiento de pecho y muñecas.**



Fase 4: ¿Cómo Progresar de Forma Segura?

- Aumenta Repeticiones -> Aumenta Series -> Usa Ligas más Duras -> Reduce Descanso.
- **Regla de Oro:** La progresión debe ser siempre libre de dolor.