

Planning de dieta y rutina de ejercicios para Lucia Lupa.

Dieta de Deficit calórico (perder peso) y nivel de experiencia en el gimnasio: Veterano del Gym.

|| Dieta. ||

Desayuno	Comida	Snack/Merienda	Cena
Claros de huevo	Arroz con pollo	Tortitas de arroz con jamon serrano	Merluza con ensalada
Avena	Patatas con ternera	Tortitas con lomo embuchado	Marisco
Tostada integral con jamon serrano y tomate	Boniato con pavo	Yogurt natural y platano	Calamares a la plancha
Cereales con frutas	Ensalada de pechuga de pollo y pasta	Batido de platano, yogurt natural y avena	Boniato con pavo
Avena con proteina y frutas	Pechuga de pollo o pavo con patatas cocidas	Nueces con yogur y 1 pieza de fruta	Merluza con patata cocida

-En el desayuno lo estipulado. Gestionalo como mejor veas y añade extras como tortitas de arroz si tienes hambre.

-En el almuerzo aproximadamente 200g de proteína y 100g de los hidratos acompañantes.)

-En la merienda lo estipulado. Si tienes mas hambre puedes añadir un par de tortitas de arroz o otra fruta.

-En la cena aproximadamente 200g de proteína y sobre 100 (si puedes algo menos) de los hidratos acompañantes.

|| Rutina de ejercicios. ||

Día de pecho	Día de espalda	Día de pierna	Día de brazo
Press superior con Mancuernas	Jalon al pecho	Sentadilla	Curl Biceps Mancuernas
Cruces en Polea Baja	Remo con mancuernas	Prensa	Press Frances en Polea
Cruces en Polea Alta	Remo en Polea Baja	Femoral Tumbado	Press con Barra
Aperturas	Trapecios con mancuernas	Patada de glúteo en polea	Curl martillo

-Prioriza la técnica del ejercicio a la cantidad de peso que puedas tirar. Si te ves capaz sube los pesos, pero no es nuestra prioridad.

- Vas a ir al fallo en cada ejercicio pero priorizando un numero de repeticiones alto y no menor del indicado (siempre con un peso medianamente exigente.)
- Busca que los descansos entre series sean de 1-1'5 o como mucho 2 minutos.
- Vas a hacer 5 series da cada ejercicio.