

Planning de dieta y rutina de ejercicios para David Seoane.

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

|| Dieta. ||

Desayuno	Comida	Snack/Merienda	Cena
Claros de huevo	Arroz con pollo	Tortitas de arroz con jamon serrano	Merluza con ensalada
Tostada integral con jamon serrano y tomate	Boniato con pavo	Yogurt natural y platano	Calamares a la plancha
Batido de platano, yogurt natural y avena	Salmon con arroz	1/2 piezas de fruta	Ensalada de atún
2 piezas de fruta y zumo natural	Carne picada con pasta	100 gramos de pechuga de pavo/pollo	Atún con pasta
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 Plano con Barra	Remo en maquina	Sentadilla Bulgara	Curl en Maquina
Cruces en Polea Baja	Remo con mancuernas	Prensa	Press Frances en Polea
Press Declinado	Remo en Punta	Femoral de Pie	Flexiones Apoyo Cerrado
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.