

Lun: Entrenamiento de Fuerza - Parte Superior del Cuerpo

- Press de banca → 3 series 8-12 reps
- Remo con barra → 3 series 8-12 reps
- Press militar → 3 series 8-12 reps
- Curl bíceps → 3 series 8-12 reps
- Tríceps en polea alta → 3 series 8-12 reps

Mar: Cardio

- Correr o caminar rápido: 30 min

Mié: Entrenamiento de Fuerza - Parte Inferior del Cuerpo

- Sentadillas → 3 series 8-12 reps
- Peso muerto → 3 series 8-12 reps
- Zancadas → 3 series 8-12 reps por pierna
- Elevación de talones → 3 series 15-20 reps

Jue: Descanso o Yoga/Estiramiento

Vie: Entrenamiento de Fuerza - Cuerpo Completo

- Sentadillas con press de hombros → 3 series 8-12 reps
- Peso muerto con remo → 3 series 8-12 reps
- Burpees → 3 series 10-15 reps

Sáb: Cardio Intenso

- Intervalos de alta intensidad (HIIT): 20 min

Dom: Descanso

Entrenamiento de Fuerza (Lunes, Miércoles, Viernes):

- Intenta hacerlo 1-2 horas después de una comida principal que contenga proteínas y carbohidratos. Esto te dará la energía necesaria para un entrenamiento efectivo.
- Después del entrenamiento, consume una comida o batido rico en proteínas dentro de 1 hora para ayudar en la recuperación muscular.

Cardio (Martes, Sábado):

- Para el cardio, puedes hacerlo en ayunas por la mañana si te sientes cómodo, ya que puede ayudar a quemar más grasa. Sin embargo, si prefieres tener algo en el estómago, una pequeña comida o snack con carbohidratos 30 minutos antes está bien.
- Asegúrate de hidratarte bien antes y después del cardio.