



Nota: antes de dormir tomar dos cucharadas de

aceite de olivo

# PLAN ALIMENTICIO

#### Comida 1

- √ 4 huevos enteros
- √ 3 salchichas de pavo
- √ ½ aguacate
- √ 4 tortillas de maíz
- √ 1 taza de café oro

#### Comida 2

- √ 1 lata de atún de agua
- √ 1 taza de arroz cocido
- ✓ 1 plátano

### Comida 3: pre entrenamiento

- ✓ Hot cakes( 3 huevos, ½ taza de avena, 1 manzana, canela y splenda al gusto)
- √ 1 cucharada de nutella

# Comida 4: pos entrenamiento

- ✓ 120gr de pollo
- ✓ 2 tazas de calabazitas
- √ 6 almendras

#### Comida 5

- √ 1 yogurt griego chico
- √ 2 pan tostado integral
- √ 1 taza de gelatina light
- √ 1 taza de té verde

Prohibido el uso de:

Bebidas alcohólicas

Azucares refinadas

Reposterías

Tabaco

Permitido:

Gelatinas light

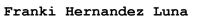
Bebidas light

Sal y aceite de oliva

Peíno o jicama



**G** 









## PLAN DE ENTRENAMIENTO

4 series

4 series

4 series

#### LUNES Y JUEVES: PECHO Y BRAZO COMPLETO

- 🖶 Prees de banca horizontal con barra 12 rep
- 🖶 Croos over en polea alta 20 rep
- Lagartijas al fallo
- ♣ Prees con mancuerna banco inclinado 15 rep
- ♣ Cristos en inclinado 20 rep
- Preck deck 30 rep
- 4 21 con barra Z
- ♣ Martillos a dos manos 15 rep
- ♣ Jalón con cuerna tríceps 20 rep
- Patada a dos manos 20 rep
- Prees copa a una mano 15 rep x brazo
- Fondos en banco al fallo
- Sostenidos 15 rep
- ♣ Curl con barra recta 10 rep lentas

### MARTES Y VIERNES: ESPALDA Y HOMBRO

- Jalon triangular 12 reps
- ♣ Remo con mancuerna 15 rep x brazo
- Remo en hammer 20 rep
- ♣ Espalda baja 15 rep super lentas

4 series

4 series











Prees arnold 12 rep Laterales 30 rep

- Encogimiento con mancuernas 20 rep
- 🖶 Pájaros para posterior 20 rep
- Prees militar con mancuernas 15,12,10,8
- Frontal con giro disco 12 rep
- Jalón tras nuca barra doble D
- Encogimientos con barra frontal 20

### MIERCOLES Y SABADO: PIERNA COMPLETA

- Sentadilla libre 15,12,10,8,6
- Extensiones 12 pesadas
- Desplantes con mancuerna 24 pasos
- Prensa 30 rep
- Hack 15 rep
- Sentadilla sizy 20 rep
- 1 min de isometría
- Sentadilla zumo 20 rep
- Peso muerto 15 rep
- ♣ Curl femoral en maguina 12 rep pesadas
- Sentadilla búlgara 15 rep x pierna

4 series

4 series

4 series

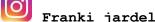
4 series

- Sentadilla Smith pies cerrados 10 rep profundas
- **★** Extensiones a una pierna 15 rep x pierna
- 🖶 Aductores en maquina 20 rep

4 series











•

Pantorrilla en maquina tres posiciones 10 de cada una

Costurera 20 rep

♣ Pantorrilla parado a un solo pie 15 rep x pierna

TODOS LOS DIAS AL FIN DE CADA RUTINA:

**CROUHS EN LAZO 20 REP** 

PLANCHA 1 MIN

**ELEVACION DE PIERNAS** 

**ESCALADORAS 50** 

Tomar 10gr antes de entrenar con 50 ml de jigo de uva, 10gr después de entrenar con 50 ml de jugo de uva.

Durante el entrenamiento tomar 3 sobres de té verde con una cucharada de café oro

4 series

4 series





