



-No dejes que tu estómago gobierne tu mente, tú tienes que ser tu mayor fan, solamente depende de ti-



PLAN ALIMENTICIO

Comida 1

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

Nota: antes de dormir
tomar dos cucharadas de
aceite de olivo

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
Azucars refinadas
Reposterías
Tabaco

Permitido:

Gelatinas light
Bebidas light
Sal y aceite de oliva
Peño o jicama



249 146 7774



Franki Hernandez Luna



Franki_jardel



-No dejes que tu estómago gobierne tu mente, tú tienes que ser tu mayor fan, solamente depende de ti-



PLAN DE ENTRENAMIENTO

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
- ✚ 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



249 146 7774



Franki Hernandez Luna



Franki_jardel



-No dejes que tu estómago gobierne tu mente, tú tienes que ser tu mayor fan, solamente depende de ti-



Prees arnold 12 rep
Laterales 30 rep

4

series

- 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

4 series

MIERCOLES Y SABADO: PIERNA COMPLETA

- Sentadilla libre 15,12,10,8,6
- Extensiones 12 pesadas
- Desplantes con mancuerna 24 pasos

4 series

- Prensa 30 rep
- Hack 15 rep
- Sentadilla sissy 20 rep
- 1 min de isometría

4 series

- Sentadilla zumo 20 rep
- Peso muerto 15 rep
- Curl femoral en maquina 12 rep pesadas
- Sentadilla búlgara 15 rep x pierna

4 series

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

4 series



249 146 7774



Franki Hernandez Luna






Franki_jardel



-No dejes que tu estómago gobierne tu mente, tú tienes que ser tu mayor fan, solamente depende de ti-



-  Pantorrilla en maquina tres posiciones 10 de cada una
 -  Costurera 20 rep
 -  Pantorrilla parado a un solo pie 15 rep x pierna
- 4 series

TODOS LOS DIAS AL FIN DE CADA RUTINA:

CROUHS EN LAZO 20 REP

PLANCH A 1 MIN

ELEVACION DE PIERNAS

ESCALADORAS 50

4 series

Tomar 10gr antes de entrenar con 50 ml de jggo 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



249 146 7774



Franki Hernandez Luna



Franki_jardel