

BIENVENIDO AL PLAN 90 DIAS



MTFITNESS

PERDER TEJIDO ADIPOSO INTERMEDIOS

EN ESTE PDF ENCONTRARÁS:

- Rutina de Hipertrofia para 4 días de entrenamiento semanal**
- Planificación de 12 semanas de progreso (90 DIAS)**
- Ejemplos de ejercicios a través de enlaces a videos en YouTube**
- Guía de Alimentación + Recetario FIT (+50 RECETAS)**
- Video explicativo del PDF al 100%**
- Rutina de movilidad y Abdomen**
- Cuaderno de entrenamiento para registrar tu progreso**

VIDEO EXPLICATIVO



MTFITNESS

RUTINA DE MOVILIDAD



MTFITNESS

MOVILIDAD GENERAL

TODOS LOS DIAS

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | DESCANSO |
|------------------------------|----------------------|--------|------------|-----------------|----------|
| CIRCULOS DE HOMBRO CON BANDA | LINK | 1 | 8 | - | - |
| ELEVACION DE PIerna FRONTEL | LINK | 1 | 8 | - | - |
| ELEVACION DE PIerna LATERAL | LINK | 1 | 8 | - | - |
| APROXIMACIONES 1ER EJERCICIO | LINK | 3 | 12 - 8 - 4 | 40% - 60% - 75% | 2' |

LAS APROXIMACIONES DEL PRIMER EJERCICIO SON SIMPLES: ARRANCÁS CON UNA SERIE CON EL 40% DE LA CARGA QUE VAS A USAR, HACIENDO 12 REPETICIONES. LUEGO, SUBÍS AL 60% Y HACÉS 8 REPES. FINALMENTE, AUMENTÁS AL 75% DE LA CARGA PARA HACER 4 REPETICIONES ANTES DE IR AL PESO DE TRABAJO. ESTO TE PREPARA SIN FATIGAR DEMASIADO.

MOVILIDAD ESPECIFICA

| PARA QUE EJERCICIO? | EJERCICIO DE MOVILIDAD | REPETICIÓN | VIDEO |
|---------------------|----------------------------|------------|----------------------|
| SENTADILLA | RANA | 30" - 60" | LINK |
| PRESS BANCA | MANGUITO ROTADOR CON BANDA | 8 - 10 | LINK |
| PESO MUERTO | CADERAS 90 - 90 | 6 - 8 | LINK |
| DOMINADAS / JALONES | PULLOVER CON MANCUERNA | 12 | LINK |
| HIP TRUST | PASO CANGREJO CON BANDA | 30" - 60" | LINK |

PUEDES REALIZAR 1-2 SERIES DE CADA EJERCICIO ANTES DE LAS SERIES DE APROXIMACIÓN.

RUTINA ABDOMINAL

DIA 1

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIONES | PESO | DESCANSO |
|------------------------------|----------------------|--------|--------------|----------|----------|
| PLANCHA FRONTAL | LINK | 2 | 30" - 60" | - | 1' - 2' |
| TWIST RUSO CON DISCO | LINK | 3 | 15 / 15 | 5 - 10KG | 1' - 2' |
| ELEVACIÓN DE PIERNAS COLGADO | LINK | 3 | 10 - 12 | - | 1' - 2' |

SI LA RUTINA DE ABDOMINALES YA NO TE RESULTA TAN DESAFIANTE, PODÉS HACER LOS 3 EJERCICIOS SEGUIDOS SIN DESCANSO ENTRE ELLOS. UNA VEZ QUE TERMINÁS LA SERIE COMPLETA, AHÍ RECIÉN DESCANSÁS 1-2 MINUTOS Y VOLVÉS A REPETIR. HACÉS ESTO HASTA COMPLETAR LAS 3 SERIES.

DIA 2

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIONES | PESO | DESCANSO |
|--------------------------|----------------------|--------|--------------|------|----------|
| PLANCHA ALTA TOCO HOMBRO | LINK | 2 | 30" - 60" | - | 1' - 2' |
| PALLOFF CON BANDA | LINK | 3 | 15 / 15 | - | 1' - 2' |
| RUEDA ABDOMINAL | LINK | 3 | 8 - 12 | - | 1' - 2' |

DIA 3

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | DESCANSO |
|--------------------|----------------------|--------|------------|------|----------|
| PLANCHA FRONTAL | LINK | 2 | 30" - 60" | - | 1' - 2' |
| CRUNCH ABDOMINAL | LINK | 3 | 15 - 20 | - | 1' - 2' |
| PLANCHA COPENHAGUE | LINK | 3 | 6 - 8 | - | 1' - 2' |

DIA 4

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | DESCANSO |
|-------------------------------------|----------------------|--------|------------|------|----------|
| PLANCHA FRONTAL SUBIR Y BAJAR | LINK | 2 | 30" - 60" | - | 1' - 2' |
| PALLOFF ROTACIONAL | LINK | 3 | 12 / 12 | - | 1' - 2' |
| CRUNCH ABDOMINAL COMPLETO CON DISCO | LINK | 3 | 6 - 8 | - | 1' - 2' |

SEMANA 1

DIA 1 - TORSO

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|---------------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| PRESS BANCO PLANO CON BARRA | LINK | 3 | 8 - 10 | | RPE 6 | 3' - 5' |
| DOMINADAS PRONAS | LINK | 3 | 6 - 8 | | RPE 6 | 2' |
| PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 10 - 12 | | RIR 3 | 2' |
| VUELOS LATERALES CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 3 | 1' - 2' |
| CURL DE BICEPS ALTERNADO | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 3 | 1' - 2' |

DIA 2 - PIerna

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|---------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| SENTADILLA CON BARRA | LINK | 3 | 8 - 10 | | RPE 6 | 3' - 5' |
| HIP TRUST | LINK | 3 | 10 - 12 | | RPE 6 | 2' |
| ESTOCADAS HACIA ADELANTE | LINK | 3 | 8 / 8 | | RIR 3 | 2' |
| CAMILLA DE ISQUIOTIBIALES | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 3 | 1' - 2' |
| GEMELOS CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 15 - 20 | | RIR 3 | 1' - 2' |

DIA 3 - TORSO

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|-------------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| DORSALERA TOMA SUPINA | LINK | 3 | 8 - 10 | | RPE 6 | 3' - 5' |
| PRESS INCLINADO CON BARRA | LINK | 3 | 8 - 10 | | RPE 6 | 2' |
| REMO GIRONDA | LINK | 3 | 10 - 12 | | RIR 3 | 2' |
| PECK DECK | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 3 | 1' - 2' |
| EXTENSION DE TRICEPS CON SOGA | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 3 | 1' - 2' |

DIA 4 - PIerna

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|--------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| PESO MUERTO CONVENCIONAL | LINK | 3 | 8 - 10 | | RPE 6 | 3' - 5' |
| PRENSA A 45 | LINK | 3 | 8 - 10 | | RPE 6 | 2' |
| ESTOCADAS BULGARAS | LINK | 3 | 8 / 8 | | RIR 3 | 2' |
| EXTENSION DE CUADRICEPS | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 3 | 1' - 2' |
| GEMELOS CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 15 - 20 | | RIR 3 | 1' - 2' |

SEMANA 2

DIA 1 - TORSO

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|---------------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| PRESS BANCO PLANO CON BARRA | LINK | 3 | 8 - 10 | | RPE 7 | 3' - 5' |
| DOMINADAS PRONAS | LINK | 3 | 6 - 8 | | RPE 7 | 2' |
| PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 10 - 12 | | RIR 3 | 2' |
| VUELOS LATERALES CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 3 | 1' - 2' |
| CURL DE BICEPS ALTERNADO | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 3 | 1' - 2' |

DIA 2 - PIerna

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|---------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| SENTADILLA CON BARRA | LINK | 3 | 8 - 10 | | RPE 7 | 3' - 5' |
| HIP TRUST | LINK | 3 | 10 - 12 | | RPE 7 | 2' |
| ESTOCADAS HACIA ADELANTE | LINK | 3 | 8 / 8 | | RIR 3 | 2' |
| CAMILLA DE ISQUIOTIBIALES | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 3 | 1' - 2' |
| GEMELOS CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 15 - 20 | | RIR 3 | 1' - 2' |

DIA 3 - TORSO

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|-------------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| DORSALERA TOMA SUPINA | LINK | 3 | 8 - 10 | | RPE 7 | 3' - 5' |
| PRESS INCLINADO CON BARRA | LINK | 3 | 8 - 10 | | RPE 7 | 2' |
| REMO GIRONDA | LINK | 3 | 10 - 12 | | RIR 3 | 2' |
| PECK DECK | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 3 | 1' - 2' |
| EXTENSION DE TRICEPS CON SOGA | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 3 | 1' - 2' |

DIA 4 - PIerna

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|--------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| PESO MUERTO CONVENCIONAL | LINK | 3 | 8 - 10 | | RPE 7 | 3' - 5' |
| PRENSA A 45 | LINK | 3 | 8 - 10 | | RPE 7 | 2' |
| ESTOCADAS BULGARAS | LINK | 3 | 8 / 8 | | RIR 3 | 2' |
| EXTENSION DE CUADRICEPS | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 3 | 1' - 2' |
| GEMELOS CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 15 - 20 | | RIR 3 | 1' - 2' |

SEMANA 3

DIA 1 - TORSO

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|---------------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| PRESS BANCO PLANO CON BARRA | LINK | 3 | 8 - 10 | | RPE 7 | 3' - 5' |
| DOMINADAS PRONAS | LINK | 3 | 6 - 8 | | RPE 7 | 2' |
| PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 10 - 12 | | RIR 2 | 2' |
| VUELOS LATERALES CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 2 | 1' - 2' |
| CURL DE BICEPS ALTERNADO | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 3 | 1' - 2' |

DIA 2 - PIerna

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|---------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| SENTADILLA CON BARRA | LINK | 3 | 8 - 10 | | RPE 7 | 3' - 5' |
| HIP TRUST | LINK | 3 | 10 - 12 | | RPE 7 | 2' |
| ESTOCADAS HACIA ADELANTE | LINK | 3 | 8 / 8 | | RIR 2 | 2' |
| CAMILLA DE ISQUIOTIBIALES | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 2 | 1' - 2' |
| GEMELOS CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 15 - 20 | | RIR 3 | 1' - 2' |

DIA 3 - TORSO

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|-------------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| DORSALERA TOMA SUPINA | LINK | 3 | 8 - 10 | | RPE 7 | 3' - 5' |
| PRESS INCLINADO CON BARRA | LINK | 3 | 8 - 10 | | RPE 7 | 2' |
| REMO GIRONDA | LINK | 3 | 10 - 12 | | RIR 2 | 2' |
| PECK DECK | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 2 | 1' - 2' |
| EXTENSION DE TRICEPS CON SOGA | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 3 | 1' - 2' |

DIA 4 - PIerna

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|--------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| PESO MUERTO CONVENCIONAL | LINK | 3 | 8 - 10 | | RPE 7 | 3' - 5' |
| PRENSA A 45 | LINK | 3 | 8 - 10 | | RPE 7 | 2' |
| ESTOCADAS BULGARAS | LINK | 3 | 8 / 8 | | RIR 2 | 2' |
| EXTENSION DE CUADRICEPS | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 2 | 1' - 2' |
| GEMELOS CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 15 - 20 | | RIR 3 | 1' - 2' |

SEMANA 4

DIA 1 - TORSO

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|---------------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| PRESS BANCO PLANO CON BARRA | LINK | 3 | 6 - 8 | | RPE 7 | 3' - 5' |
| DOMINADAS PRONAS | LINK | 3 | 4 - 6 | | RPE 7 | 2' |
| PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 8 - 10 | | RIR 2 | 2' |
| VUELOS LATERALES CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 2 | 1' - 2' |
| CURL DE BICEPS ALTERNADO | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 2 | 1' - 2' |

DIA 2 - PIerna

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|---------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| SENTADILLA CON BARRA | LINK | 3 | 6 - 8 | | RPE 7 | 3' - 5' |
| HIP TRUST | LINK | 3 | 10 - 12 | | RPE 7 | 2' |
| ESTOCADAS HACIA ADELANTE | LINK | 3 | 12 / 12 | | RIR 2 | 2' |
| CAMILLA DE ISQUIOTIBIALES | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 2 | 1' - 2' |
| GEMELOS CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 15 - 20 | | RIR 2 | 1' - 2' |

DIA 3 - TORSO

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|-------------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| DORSALERA TOMA SUPINA | LINK | 3 | 6 - 8 | | RPE 7 | 3' - 5' |
| PRESS INCLINADO CON BARRA | LINK | 3 | 6 - 8 | | RPE 7 | 2' |
| REMO GIRONDA | LINK | 3 | 10 - 12 | | RIR 2 | 2' |
| PECK DECK | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 2 | 1' - 2' |
| EXTENSION DE TRICEPS CON SOGA | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 2 | 1' - 2' |

DIA 4 - PIerna

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|--------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| PESO MUERTO CONVENCIONAL | LINK | 3 | 4 - 6 | | RPE 7 | 3' - 5' |
| PRENSA A 45 | LINK | 3 | 6 - 8 | | RPE 7 | 2' |
| ESTOCADAS BULGARAS | LINK | 3 | 8 / 8 | | RIR 2 | 2' |
| EXTENSION DE CUADRICEPS | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 2 | 1' - 2' |
| GEMELOS CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 15 - 20 | | RIR 2 | 1' - 2' |

SEMANA 5

DIA 1 - TORSO

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|---------------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| PRESS BANCO PLANO CON BARRA | LINK | 4 | 6 - 8 | | RPE 7 | 3' - 5' |
| DOMINADAS PRONAS | LINK | 3 | 4 - 6 | | RPE 7 | 2' |
| PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 8 - 10 | | RIR 2 | 2' |
| VUELOS LATERALES CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 2 | 1' - 2' |
| CURL DE BICEPS ALTERNADO | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |

DIA 2 - PIerna

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|---------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| SENTADILLA CON BARRA | LINK | 4 | 6 - 8 | | RPE 7 | 3' - 5' |
| HIP TRUST | LINK | 3 | 10 - 12 | | RPE 7 | 2' |
| ESTOCADAS HACIA ADELANTE | LINK | 3 | 12 / 12 | | RIR 2 | 2' |
| CAMILLA DE ISQUIOTIBIALES | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 2 | 1' - 2' |
| GEMELOS CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 15 - 20 | | RIR 1 | 1' - 2' |

DIA 3 - TORSO

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|-------------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| DORSALERA TOMA SUPINA | LINK | 4 | 6 - 8 | | RPE 7 | 3' - 5' |
| PRESS INCLINADO CON BARRA | LINK | 3 | 6 - 8 | | RPE 7 | 2' |
| REMO GIRONDA | LINK | 3 | 10 - 12 | | RIR 2 | 2' |
| PECK DECK | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 2 | 1' - 2' |
| EXTENSION DE TRICEPS CON SOGA | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |

DIA 4 - PIerna

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|--------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| PESO MUERTO CONVENCIONAL | LINK | 4 | 4 - 6 | | RPE 7 | 3' - 5' |
| PRENSA A 45 | LINK | 3 | 6 - 8 | | RPE 7 | 2' |
| ESTOCADAS BULGARAS | LINK | 3 | 8 / 8 | | RIR 2 | 2' |
| EXTENSION DE CUADRICEPS | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 2 | 1' - 2' |
| GEMELOS CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 15 - 20 | | RIR 1 | 1' - 2' |

SEMANA 6

DIA 1 - TORSO

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|---------------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| PRESS BANCO PLANO CON BARRA | LINK | 4 | 4 - 6 | | RPE 7 | 3' - 5' |
| DOMINADAS PRONAS | LINK | 4 | 4 - 6 | | RPE 7 | 2' |
| PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 8 - 10 | | RIR 2 | 2' |
| VUELOS LATERALES CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 2 | 1' - 2' |
| CURL DE BICEPS ALTERNADO | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |

DIA 2 - PIerna

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|---------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| SENTADILLA CON BARRA | LINK | 4 | 4 - 6 | | RPE 7 | 3' - 5' |
| HIP TRUST | LINK | 4 | 10 - 12 | | RPE 7 | 2' |
| ESTOCADAS HACIA ADELANTE | LINK | 3 | 12 / 12 | | RIR 2 | 2' |
| CAMILLA DE ISQUIOTIBIALES | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 2 | 1' - 2' |
| GEMELOS CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 15 - 20 | | RIR 1 | 1' - 2' |

DIA 3 - TORSO

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|-------------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| DORSALERA TOMA SUPINA | LINK | 4 | 4 - 6 | | RPE 7 | 3' - 5' |
| PRESS INCLINADO CON BARRA | LINK | 4 | 6 - 8 | | RPE 7 | 2' |
| REMO GIRONDA | LINK | 3 | 10 - 12 | | RIR 2 | 2' |
| PECK DECK | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 2 | 1' - 2' |
| EXTENSION DE TRICEPS CON SOGA | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |

DIA 4 - PIerna

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|--------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| PESO MUERTO CONVENCIONAL | LINK | 4 | 4 - 6 | | RPE 7 | 3' - 5' |
| PRENSA A 45 | LINK | 4 | 6 - 8 | | RPE 7 | 2' |
| ESTOCADAS BULGARAS | LINK | 3 | 12 / 12 | | RIR 2 | 2' |
| EXTENSION DE CUADRICEPS | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 2 | 1' - 2' |
| GEMELOS CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 15 - 20 | | RIR 1 | 1' - 2' |

SEMANA 7

DIA 1 - TORSO

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|---------------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| PRESS BANCO PLANO CON BARRA | LINK | 4 | 4 - 6 | | RPE 8 | 3' - 5' |
| DOMINADAS PRONAS | LINK | 4 | 4 - 6 | | RPE 7 | 2' |
| PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 8 - 10 | | RIR 2 | 2' |
| VUELOS LATERALES CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 2 | 1' - 2' |
| CURL DE BICEPS ALTERNADO | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |

DIA 2 - PIerna

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|---------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| SENTADILLA CON BARRA | LINK | 4 | 4 - 6 | | RPE 8 | 3' - 5' |
| HIP TRUST | LINK | 4 | 10 - 12 | | RPE 7 | 2' |
| ESTOCADAS HACIA ADELANTE | LINK | 3 | 12 / 12 | | RIR 2 | 2' |
| CAMILLA DE ISQUIOTIBIALES | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 2 | 1' - 2' |
| GEMELOS CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 15 - 20 | | RIR 1 | 1' - 2' |

DIA 3 - TORSO

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|-------------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| DORSALERA TOMA SUPINA | LINK | 4 | 4 - 6 | | RPE 8 | 3' - 5' |
| PRESS INCLINADO CON BARRA | LINK | 4 | 6 - 8 | | RPE 7 | 2' |
| REMO GIRONDA | LINK | 3 | 10 - 12 | | RIR 2 | 2' |
| PECK DECK | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 2 | 1' - 2' |
| EXTENSION DE TRICEPS CON SOGA | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |

DIA 4 - PIerna

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|--------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| PESO MUERTO CONVENCIONAL | LINK | 4 | 4 - 6 | | RPE 8 | 3' - 5' |
| PRENSA A 45 | LINK | 4 | 6 - 8 | | RPE 7 | 2' |
| ESTOCADAS BULGARAS | LINK | 3 | 12 / 12 | | RIR 2 | 2' |
| EXTENSION DE CUADRICEPS | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 2 | 1' - 2' |
| GEMELOS CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 15 - 20 | | RIR 1 | 1' - 2' |

SEMANA 8

DIA 1 - TORSO

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|---------------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| PRESS BANCO PLANO CON BARRA | LINK | 4 | 4 - 6 | | RPE 8 | 3' - 5' |
| DOMINADAS PRONAS | LINK | 4 | 4 - 6 | | RPE 8 | 2' |
| PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 8 - 10 | | RIR 2 | 2' |
| VUELOS LATERALES CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |
| CURL DE BICEPS ALTERNADO | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |

DIA 2 - PIerna

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|---------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| SENTADILLA CON BARRA | LINK | 4 | 4 - 6 | | RPE 8 | 3' - 5' |
| HIP TRUST | LINK | 4 | 10 - 12 | | RPE 8 | 2' |
| ESTOCADAS HACIA ADELANTE | LINK | 3 | 12 / 12 | | RIR 2 | 2' |
| CAMILLA DE ISQUIOTIBIALES | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |
| GEMELOS CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 15 - 20 | | RIR 1 | 1' - 2' |

DIA 3 - TORSO

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|-------------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| DORSALERA TOMA SUPINA | LINK | 4 | 4 - 6 | | RPE 8 | 3' - 5' |
| PRESS INCLINADO CON BARRA | LINK | 4 | 6 - 8 | | RPE 8 | 2' |
| REMO GIRONDA | LINK | 3 | 10 - 12 | | RIR 2 | 2' |
| PECK DECK | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |
| EXTENSION DE TRICEPS CON SOGA | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |

DIA 4 - PIerna

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|--------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| PESO MUERTO CONVENCIONAL | LINK | 4 | 4 - 6 | | RPE 8 | 3' - 5' |
| PRENSA A 45 | LINK | 4 | 6 - 8 | | RPE 8 | 2' |
| ESTOCADAS BULGARAS | LINK | 3 | 12 / 12 | | RIR 2 | 2' |
| EXTENSION DE CUADRICEPS | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |
| GEMELOS CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 15 - 20 | | RIR 1 | 1' - 2' |

SEMANA 9

DIA 1 - TORSO

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|---------------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| PRESS BANCO PLANO CON BARRA | LINK | 4 | 4 - 6 | | RPE 8 | 3' - 5' |
| DOMINADAS PRONAS | LINK | 4 | 4 - 6 | | RPE 8 | 2' |
| PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS | LINK | 4 | 8 - 10 | | RIR 2 | 2' |
| VUELOS LATERALES CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |
| CURL DE BICEPS ALTERNADO | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |

DIA 2 - PIerna

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|---------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| SENTADILLA CON BARRA | LINK | 4 | 4 - 6 | | RPE 8 | 3' - 5' |
| HIP TRUST | LINK | 4 | 10 - 12 | | RPE 8 | 2' |
| ESTOCADAS HACIA ADELANTE | LINK | 4 | 12 / 12 | | RIR 2 | 2' |
| CAMILLA DE ISQUIOTIBIALES | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |
| GEMELOS CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 15 - 20 | | RIR 1 | 1' - 2' |

DIA 3 - TORSO

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|-------------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| DORSALERA TOMA SUPINA | LINK | 4 | 4 - 6 | | RPE 8 | 3' - 5' |
| PRESS INCLINADO CON BARRA | LINK | 4 | 6 - 8 | | RPE 8 | 2' |
| REMO GIRONDA | LINK | 4 | 10 - 12 | | RIR 2 | 2' |
| PECK DECK | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |
| EXTENSION DE TRICEPS CON SOGA | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |

DIA 4 - PIerna

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|--------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| PESO MUERTO CONVENCIONAL | LINK | 4 | 4 - 6 | | RPE 8 | 3' - 5' |
| PRENSA A 45 | LINK | 4 | 6 - 8 | | RPE 8 | 2' |
| ESTOCADAS BULGARAS | LINK | 4 | 12 / 12 | | RIR 2 | 2' |
| EXTENSION DE CUADRICEPS | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |
| GEMELOS CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 15 - 20 | | RIR 1 | 1' - 2' |

SEMANA 10

DIA 1 - TORSO

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|---------------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| PRESS BANCO PLANO CON BARRA | LINK | 4 | 4 - 6 | | RPE 9 | 3' - 5' |
| DOMINADAS PRONAS | LINK | 4 | 4 - 6 | | RPE 8 | 2' |
| PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS | LINK | 4 | 8 - 10 | | RIR 2 | 2' |
| VUELOS LATERALES CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |
| CURL DE BICEPS ALTERNADO | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |

DIA 2 - PIerna

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|---------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| SENTADILLA CON BARRA | LINK | 4 | 4 - 6 | | RPE 9 | 3' - 5' |
| HIP TRUST | LINK | 4 | 10 - 12 | | RPE 8 | 2' |
| ESTOCADAS HACIA ADELANTE | LINK | 4 | 12 / 12 | | RIR 2 | 2' |
| CAMILLA DE ISQUIOTIBIALES | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |
| GEMELOS CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 15 - 20 | | RIR 1 | 1' - 2' |

DIA 3 - TORSO

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|-------------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| DORSALERA TOMA SUPINA | LINK | 4 | 4 - 6 | | RPE 9 | 3' - 5' |
| PRESS INCLINADO CON BARRA | LINK | 4 | 6 - 8 | | RPE 8 | 2' |
| REMO GIRONDA | LINK | 4 | 10 - 12 | | RIR 2 | 2' |
| PECK DECK | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |
| EXTENSION DE TRICEPS CON SOGA | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |

DIA 4 - PIerna

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|--------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| PESO MUERTO CONVENCIONAL | LINK | 4 | 4 - 6 | | RPE 9 | 3' - 5' |
| PRENSA A 45 | LINK | 4 | 6 - 8 | | RPE 8 | 2' |
| ESTOCADAS BULGARAS | LINK | 4 | 12 / 12 | | RIR 2 | 2' |
| EXTENSION DE CUADRICEPS | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |
| GEMELOS CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 15 - 20 | | RIR 1 | 1' - 2' |

SEMANA 11

DIA 1 - TORSO

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|---------------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| PRESS BANCO PLANO CON BARRA | LINK | 2 | 4 - 6 | | RPE 6 | 3' - 5' |
| DOMINADAS PRONAS | LINK | 2 | 4 - 6 | | RPE 6 | 2' |
| PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS | LINK | 2 | 8 - 10 | | RIR 2 | 2' |
| VUELOS LATERALES CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |
| CURL DE BICEPS ALTERNADO | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |

DIA 2 - PIerna

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|---------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| SENTADILLA CON BARRA | LINK | 2 | 4 - 6 | | RPE 6 | 3' - 5' |
| HIP TRUST | LINK | 2 | 10 - 12 | | RPE 6 | 2' |
| ESTOCADAS HACIA ADELANTE | LINK | 2 | 12 / 12 | | RIR 2 | 2' |
| CAMILLA DE ISQUIOTIBIALES | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |
| GEMELOS CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 15 - 20 | | RIR 1 | 1' - 2' |

DIA 3 - TORSO

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|-------------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| DORSALERA TOMA SUPINA | LINK | 2 | 4 - 6 | | RPE 6 | 3' - 5' |
| PRESS INCLINADO CON BARRA | LINK | 2 | 6 - 8 | | RPE 6 | 2' |
| REMO GIRONDA | LINK | 2 | 10 - 12 | | RIR 2 | 2' |
| PECK DECK | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |
| EXTENSION DE TRICEPS CON SOGA | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |

DIA 4 - PIerna

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|--------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| PESO MUERTO CONVENCIONAL | LINK | 2 | 4 - 6 | | RPE 6 | 3' - 5' |
| PRENSA A 45 | LINK | 2 | 6 - 8 | | RPE 6 | 2' |
| ESTOCADAS BULGARAS | LINK | 2 | 12 / 12 | | RIR 2 | 2' |
| EXTENSION DE CUADRICEPS | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |
| GEMELOS CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 15 - 20 | | RIR 1 | 1' - 2' |



SEMANA DE DESCARGA

SEMANA 12

DIA 1 - TORSO

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|---------------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| PRESS BANCO PLANO CON BARRA | LINK | 1 | 1 | | RPE 10 | 3' - 5' |
| DORSALERA TOMA SUPINA | LINK | 3 | 4 - 6 | | RPE 7 | 2' |
| PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 8 - 10 | | RIR 2 | 2' |
| VUELOS LATERALES CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |
| CURL DE BICEPS ALTERNADO | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |

DIA 2 - PIerna

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|---------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| SENTADILLA CON BARRA | LINK | 1 | 1 | | RPE 10 | 3' - 5' |
| HIP TRUST | LINK | 3 | 10 - 12 | | RPE 7 | 2' |
| ESTOCADAS HACIA ADELANTE | LINK | 3 | 12 / 12 | | RIR 2 | 2' |
| CAMILLA DE ISQUIOTIBIALES | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |
| GEMELOS CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 15 - 20 | | RIR 1 | 1' - 2' |

DIA 3 - TORSO

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|-------------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| DOMINADAS PRONAS | LINK | 1 | 1 | | RPE 10 | 3' - 5' |
| PRESS INCLINADO CON BARRA | LINK | 3 | 6 - 8 | | RPE 7 | 2' |
| REMO GIRONDA | LINK | 3 | 10 - 12 | | RIR 2 | 2' |
| PECK DECK | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |
| EXTENSION DE TRICEPS CON SOGA | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |

DIA 4 - PIerna

| EJERCICIO | VIDEO | SERIES | REPETICIÓN | PESO | RIR / RPE | DESCANSO |
|--------------------------|----------------------|--------|------------|------|-----------|----------|
| PESO MUERTO CONVENCIONAL | LINK | 1 | 1 | | RPE 10 | 3' - 5' |
| PRENSA A 45 | LINK | 3 | 6 - 8 | | RPE 7 | 2' |
| ESTOCADAS BULGARAS | LINK | 3 | 12 / 12 | | RIR 2 | 2' |
| EXTENSION DE CUADRICEPS | LINK | 3 | 12 - 15 | | RIR 1 | 1' - 2' |
| GEMELOS CON MANCUERNAS | LINK | 3 | 15 - 20 | | RIR 1 | 1' - 2' |



TOMA DE MARCAS

CUADERNO DE ENTRENAMIENTO

| DIA | EJERCICIOS | SEMANA 1 | | SEMANA 2 | | SEMANA 3 | | SEMANA 4 | | SEMANA 5 | | SEMANA 6 | | SEMANA 7 | | SEMANA 8 | | SEMANA 9 | | SEMANA 10 | | DESCARGA | SEMANA 12 |
|-----|---------------------------------|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|-----------|------|----------|-----------|
| | | REPS | PESO | REPS | PESO | REPS | PESO |
| 1 | PRESS BANCO PLANO CON BARRA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | DORSALERA TOMA SUPINA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | VUELOS LATERALES CON MANCUERNAS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | CURL DE BICEPS ALTERNADO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | SENTADILLA CON BARRA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | HIP TRUST | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ESTOCADAS HACIA ADELANTE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | CAMILLA DE ISQUITIBIALES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | GEMELOS CON MANCUERNAS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | DOMINADAS PRONAS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PRESS INCLINADO CON BARRA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | REMO GIRONDA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PECK DECK | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | EXTENSION DE TRICEPS CON SOGA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PESO MUERTO CONVENCIONAL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PRENSA A 45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ESTOCADAS BULGARAS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | EXTENSION DE CUADRICEPS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | GEMELOS CON MANCUERNAS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



MTFITNESS

TABLA DE RIR / RPE

| ESFUERZO | | REPETICIONES REALIZADAS | | | | | | | | | |
|----------|-----|-------------------------|-----|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| RPE | RIR | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 10 | 0 | 100% | 95% | 91% | 87% | 85% | 83% | 81% | 79% | 76% | 73% |
| 9.5 | 0-1 | 97% | 93% | 89% | 86% | 84% | 82% | 80% | 77.5% | 74.5% | 71.5% |
| 9 | 1 | 95% | 91% | 87% | 85% | 83% | 81% | 79% | 76% | 73% | 70.3% |
| 8.5 | 1-2 | 93% | 89% | 86% | 84% | 82% | 80% | 77.5% | 74.5% | 71.5% | 69.4% |
| 8 | 2 | 91% | 87% | 85% | 83% | 81% | 79% | 76% | 73% | 70.3% | 67.7% |
| 7.5 | 2-3 | 89% | 86% | 84% | 82% | 80% | 77.5% | 74.5% | 71.5% | 69.4% | 66.5% |
| 7 | 3 | 87% | 85% | 83% | 81% | 79% | 76% | 73% | 70.3% | 67.7% | 65.3% |
| 6.5 | 3-4 | 86% | 84% | 82% | 80% | 77.5% | 74.5% | 71.5% | 69.4% | 66.5% | 64% |
| 6 | 4 | 83% | 81% | 79% | 76% | 73% | 70.3% | 69% | 67.7% | 64% | 61% |



MTFITNESS

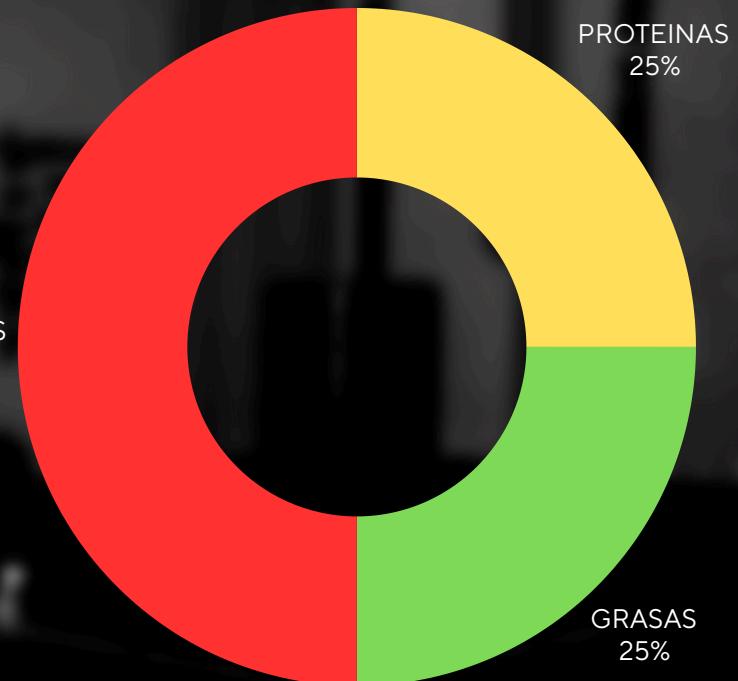
GUÍA DE ALIMENTACIÓN + RECETARIO FIT

DESAYUNO / MERIENDA (2000kcal)

| CARBOHIDRATOS | PROTEINAS | GRASAS |
|--|--|---|
| 2 tostadas de pan integral, 1 banana | | 15g manteca de maní, 10g nueces |
| 50g avena cocida, 1 manzana | 150g yogur griego | 15g semillas de lino, 10g manteca de maní |
| 2 tostadas de pan de centeno, 1 batata pequeña | 50g queso port salut light | 10g aceite de oliva, 10g almendras |
| 50g copos de maíz sin azúcar, 1 mandarina | 200ml leche descremada, 50g jamón cocido magro | 10g nueces, 10g manteca de maní |
| 1 banana, 100g avena cocida | 100g queso cottage | 15g almendras, 10g manteca de maní |
| 2 tortillas de maíz, 1 manzana | 100g ricota baja en grasa, 50g jamón magro | 10g aceite de oliva, 10g nueces |
| 1 manzana, 50g avena cocida | 50g jamón cocido magro, 100g yogur griego | 10g manteca de maní, 15g nueces |
| 50g avena cocida, 1 pera | 150g queso fresco descremado | 10g semillas de chía, 10g aceite de oliva |
| 2 rebanadas de pan integral. | 3 huevos duros | 15g paleta, 10g manteca de maní |
| 1 mandarina, 50g copos de maíz | 150g yogur descremado, 50g ricota descremada | 15g nueces |
| 1 batata pequeña asada, 1 manzana | 50g queso port salut light | 15g almendras, 10g semillas de lino |
| 50g avena cocida, 2 rebanadas de pan integral | 3 huevos | 15g aceite de coco, 10g nueces |
| 1 pera, 50g avena cocida | 100g ricota descremada, 50g jamón magro | 10g manteca de maní, 15g paleta |
| 2 tortillas de trigo integral, 1 banana | 100g jamón magro, 50g queso port salut light | 15g paleta, 10g nueces |
| 50g cereales de avena, 1 manzana | 200ml leche descremada, 100g yogur griego | 10g nueces, 10g manteca de maní |
| 1 banana, 1 batata pequeña asada | 150g yogur griego, 50g jamón magro | 15g manteca de maní, 10g semillas de lino |
| 2 tostadas de pan integral, 1 manzana | 50g queso port salut light, 50g jamón cocido magro | 10g manteca de maní, 10g nueces |
| 100gr de copos de maíz sin azúcar | 100g ricota descremada, 100g yogur griego | 10g aceite de oliva, 10g manteca de maní |
| 1 manzana, 50g avena cocida | 150g yogur griego, 50g queso fresco descremado | 10g almendras, 10g manteca de maní |
| 50g avena cocida, 1 banana | 200ml leche descremada, 50g jamón magro | 15g nueces, 10g manteca de maní |



COMO DISTRIBUIR EL PLATO



MTFITNESS

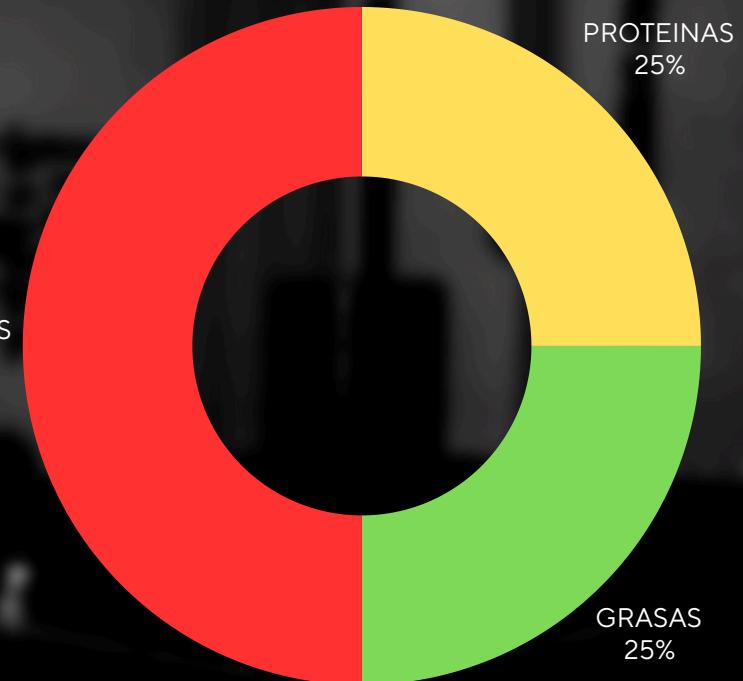
GUÍA DE ALIMENTACIÓN + RECETARIO FIT

ALMUERZO / CENA (2000kcal)

| HIDRATOS | PROTEINAS | GRASAS |
|---|------------------------------------|---|
| 150g arroz integral cocido, 100g batata | 150g pechuga de pollo a la plancha | 15g aceite de oliva, 10g almendras |
| 200g papa hervida, 100g choclo | 150g carne de novillo magra | 20g palta, 10g nueces |
| 150g fideos integrales cocidos, 100g batata asada | 150g carne de cerdo magra | 15g aceite de girasol, 10g queso fresco |
| 150g quinoa cocida, 100g calabaza asada | 150g merluza al horno | 15g aceite de oliva, 10g semillas de lino |
| 200g batata asada, 100g papa hervida | 150g pechuga de pollo al horno | 20g palta, 10g almendras |
| 150g polenta cocida, 100g zapallo hervido | 150g bife de chorizo magro | 15g aceite de oliva, 10g queso fresco |
| 150g lentejas cocidas, 100g arroz yamáni | 150g tofu | 15g nueces, 10g aceite de oliva |
| 200g calabaza asada, 100g batata | 150g milanesa de soja | 20g queso port salut light, 10g nueces |
| 100g maíz cocido, 100g papa hervida | 150g filete de merluza | 15g manteca clarificada, 10g almendras |
| 150g arroz yamáni cocido, 100g batata asada | 150g carne de cordero magra | 15g aceite de coco, 10g nueces |
| 200g mandioca hervida, 100g calabaza | 150g pechuga de pavo al horno | 20g almendras, 10g aceite de oliva |
| 150g batata hervida, 100g papa | 150g atún al natural | 15g aceite de oliva, 10g nueces |
| 150g fideos de arroz, 100g zapallo | 150g carne de novillo magra | 15g queso fresco bajo en grasa, 10g manteca clarificada |
| 200g papa asada, 100g batata | 150g pechuga de pollo grillada | 15g aceite de girasol, 10g almendras |
| 100g quinoa cocida, 100g batata asada | 150g tofu | 20g palta, 10g nueces |
| 200g choclo hervido, 100g mandioca | 150g milanesa de pollo al horno | 15g manteca clarificada, 10g queso fresco |
| 150g arroz integral cocido, 100g batata asada | 150g bife de lomo magro | 15g aceite de oliva, 10g semillas de chía |
| 200g remolacha asada, 100g papa hervida | 150g pechuga de pavo | 20g queso fresco bajo en grasa, 10g nueces |
| 150g porotos cocidos, 100g calabaza asada | 150g merluza al vapor | 15g aceite de coco, 10g almendras |
| 150g fideos de trigo integral, 100g batata | 150g carne picada magra | 15g queso ricotta bajo en grasa, 10g semillas de lino |



COMO DISTRIBUIR EL PLATO



MTFITNESS

GRACIAS POR ELEGIRME!

TE DEJO MIS REDES SOCIALES



UNITE YA!



_medinatomy



medinatomyy



MT FITNESS



MTFITNESS