

# BIENVENIDO AL PLAN 90 DIAS



MTFITNESS  
COMUNIDAD

# **GANAR MASA MUSCULAR**

## **PRINCIPIANTES**

### **EN ESTE PDF ENCONTRARÁS:**

- Rutina de Hipertrofia para 3 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



**MTFITNESS**

# VIDEO EXPLICATIVO



**MT**FITNESS

# RUTINA DE MOVILIDAD



**MT**FITNESS

# MOVILIDAD GENERAL

TODOS LOS DIAS

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	DESCANSO
CIRCULOS DE HOMBRO CON BANDA	<a href="#">LINK</a>	1	8	-	-
ELEVACION DE PIerna FRONTEL	<a href="#">LINK</a>	1	8	-	-
ELEVACION DE PIerna LATERAL	<a href="#">LINK</a>	1	8	-	-
APROXIMACIONES 1ER EJERCICIO	<a href="#">LINK</a>	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"	<a href="#">LINK</a>
PRESS BANCA	MANGUITO ROTADOR CON BANDA	8 - 10	<a href="#">LINK</a>
PESO MUERTO	CADERAS 90 - 90	6 - 8	<a href="#">LINK</a>
DOMINADAS / JALONES	PULLOVER CON MANCUERNA	12	<a href="#">LINK</a>
HIP TRUST	PASO CANGREJO CON BANDA	30" - 60"	<a href="#">LINK</a>

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	<a href="#">LINK</a>	2	30" - 60"	-	1' - 2'
TWIST RUSO CON DISCO	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10	5 - 10KG	1' - 2'
ELEVACIÓN DE PERNAS COLGADO	<a href="#">LINK</a>	3	6 - 8	-	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 FRONTAL	<a href="#">LINK</a>	2	30" - 60"	-	1' - 2'
PALLOFF CON BANDA	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10	-	1' - 2'
RUEDA ABDOMINAL	<a href="#">LINK</a>	3	6 - 8	-	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 3

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	DESCANSO
PLANCHA FRONTAL	<a href="#">LINK</a>	2	30" - 60"	-	1' - 2'
CRUNCH ABDOMINAL	<a href="#">LINK</a>	3	15 - 20	-	1' - 2'
PLANCHA LATERAL	<a href="#">LINK</a>	3	6 - 8	-	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.

# SEMANA 1

## DIA 1

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
SENTADILLA CON BARRA	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10		RPE 6	3' - 5'
PRESS BANCA PLANO CON BARRA	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10		RPE 6	2'
JALON VERTICAL PRONO	<a href="#">LINK</a>	3	10 - 12		RIR 3	2'
VUELOS LATERALES CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 3	1' - 2'
EXTENSIÓN DE CUADRICEPS	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 3	1' - 2'

## DIA 2

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
REMO CON BARRA 90	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10		RPE 6	3' - 5'
PESO MUERTO CONVENCIONAL	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10		RPE 6	2'
PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	3	10 - 12		RIR 3	2'
CURL DE BICEPS ALTERNADO	<a href="#">LINK</a>	3	12 / 12		RIR 3	1' - 2'
CAMILLA DE FEMORALES	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 3	1' - 2'

## DIA 3

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
PRESS BANCA PLANO CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10		RPE 6	3' - 5'
DOMINADAS / JALÓN SUPINO	<a href="#">LINK</a>	3	10 - 12		RPE 6	2'
ESTOCADAS HACIA ADELANTE	<a href="#">LINK</a>	3	8 / 8		RIR 3	2' - 3'
EXTENSION DE TRICEPS CON SOGA	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 3	1' - 2'
REMO SERRUCHO EN BANCO	<a href="#">LINK</a>	3	12 / 12		RIR 3	2'

# SEMANA 2

## DIA 1

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
SENTADILLA CON BARRA	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10		RPE 7	3' - 5'
PRESS BANCA PLANO CON BARRA	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10		RPE 7	2'
JALON VERTICAL PRONO	<a href="#">LINK</a>	3	10 - 12		RIR 3	2'
VUELOS LATERALES CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 3	1' - 2'
EXTENSIÓN DE CUADRICEPS	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 3	1' - 2'

## DIA 2

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
REMO CON BARRA 90	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10		RPE 7	3' - 5'
PESO MUERTO CONVENCIONAL	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10		RPE 7	2'
PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	3	10 - 12		RIR 3	2'
CURL DE BICEPS ALTERNADO	<a href="#">LINK</a>	3	12 / 12		RIR 3	1' - 2'
CAMILLA DE FEMORALES	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 3	1' - 2'

## DIA 3

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
PRESS BANCA PLANO CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10		RPE 7	3' - 5'
DOMINADAS / JALÓN SUPINO	<a href="#">LINK</a>	3	10 - 12		RPE 7	2'
ESTOCADAS HACIA ADELANTE	<a href="#">LINK</a>	3	8 / 8		RIR 3	2' - 3'
EXTENSION DE TRICEPS CON SOGA	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 3	1' - 2'
REMO SERRUCHO EN BANCO	<a href="#">LINK</a>	3	12 / 12		RIR 3	2'

# SEMANA 3

## DIA 1

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
SENTADILLA CON BARRA	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10		RPE 7	3' - 5'
PRESS BANCA PLANO CON BARRA	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10		RPE 7	2'
JALON VERTICAL PRONO	<a href="#">LINK</a>	3	10 - 12		RIR 2	2'
VUELOS LATERALES CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 2	1' - 2'
EXTENSIÓN DE CUADRICEPS	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 2	1' - 2'

## DIA 2

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
REMO CON BARRA 90	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10		RPE 7	3' - 5'
PESO MUERTO CONVENCIONAL	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10		RPE 7	2'
PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	3	10 - 12		RIR 2	2'
CURL DE BICEPS ALTERNADO	<a href="#">LINK</a>	3	12 / 12		RIR 2	1' - 2'
CAMILLA DE FEMORALES	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 2	1' - 2'

## DIA 3

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
PRESS BANCA PLANO CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10		RPE 7	3' - 5'
DOMINADAS / JALÓN SUPINO	<a href="#">LINK</a>	3	10 - 12		RPE 7	2'
ESTOCADAS HACIA ADELANTE	<a href="#">LINK</a>	3	8 / 8		RIR 2	2' - 3'
EXTENSION DE TRICEPS CON SOGA	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 2	1' - 2'
REMO SERRUCHO EN BANCO	<a href="#">LINK</a>	3	12 / 12		RIR 2	2'

# SEMANA 4

## DIA 1

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
SENTADILLA CON BARRA	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10		RPE 8	3' - 5'
PRESS BANCA PLANO CON BARRA	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10		RPE 8	2'
JALON VERTICAL PRONO	<a href="#">LINK</a>	3	10 - 12		RIR 2	2'
VUELOS LATERALES CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 2	1' - 2'
EXTENSIÓN DE CUADRICEPS	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 2	1' - 2'

## DIA 2

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
REMO CON BARRA 90	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10		RPE 8	3' - 5'
PESO MUERTO CONVENCIONAL	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10		RPE 8	2'
PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	3	10 - 12		RIR 2	2'
CURL DE BICEPS ALTERNADO	<a href="#">LINK</a>	3	12 / 12		RIR 2	1' - 2'
CAMILLA DE FEMORALES	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 2	1' - 2'

## DIA 3

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
PRESS BANCA PLANO CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10		RPE 8	3' - 5'
DOMINADAS / JALÓN SUPINO	<a href="#">LINK</a>	3	10 - 12		RPE 8	2'
ESTOCADAS HACIA ADELANTE	<a href="#">LINK</a>	3	8 / 8		RIR 2	2' - 3'
EXTENSION DE TRICEPS CON SOGA	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 2	1' - 2'
REMO SERRUCHO EN BANCO	<a href="#">LINK</a>	3	12 / 12		RIR 2	2'

# SEMANA 5

## DIA 1

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
SENTADILLA CON BARRA	<a href="#">LINK</a>	3	6 - 8		RPE 8	3' - 5'
PRESS BANCA PLANO CON BARRA	<a href="#">LINK</a>	3	6 - 8		RPE 8	2'
JALON VERTICAL PRONO	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10		RIR 2	2'
VUELOS LATERALES CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 2	1' - 2'
EXTENSIÓN DE CUADRICEPS	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 2	1' - 2'

## DIA 2

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
REMO CON BARRA 90	<a href="#">LINK</a>	3	6 - 8		RPE 8	3' - 5'
PESO MUERTO CONVENCIONAL	<a href="#">LINK</a>	3	6 - 8		RPE 8	2'
PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10		RIR 2	2'
CURL DE BICEPS ALTERNADO	<a href="#">LINK</a>	3	12 / 12		RIR 2	1' - 2'
CAMILLA DE FEMORALES	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 2	1' - 2'

## DIA 3

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
PRESS BANCA PLANO CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	3	6 - 8		RPE 8	3' - 5'
DOMINADAS / JALÓN SUPINO	<a href="#">LINK</a>	3	10 - 12		RPE 8	2'
ESTOCADAS HACIA ADELANTE	<a href="#">LINK</a>	3	8 / 8		RIR 2	2' - 3'
EXTENSION DE TRICEPS CON SOGA	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 2	1' - 2'
REMO SERRUCHO EN BANCO	<a href="#">LINK</a>	3	10 / 10		RIR 2	2'

# SEMANA 6

## DIA 1

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
SENTADILLA CON BARRA	<a href="#">LINK</a>	4	6 - 8		RPE 8	3' - 5'
PRESS BANCA PLANO CON BARRA	<a href="#">LINK</a>	3	6 - 8		RPE 8	2'
JALON VERTICAL PRONO	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10		RIR 2	2'
VUELOS LATERALES CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 2	1' - 2'
EXTENSIÓN DE CUADRICEPS	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 2	1' - 2'

## DIA 2

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
REMO CON BARRA 90	<a href="#">LINK</a>	4	6 - 8		RPE 8	3' - 5'
PESO MUERTO CONVENCIONAL	<a href="#">LINK</a>	3	6 - 8		RPE 8	2'
PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10		RIR 2	2'
CURL DE BICEPS ALTERNADO	<a href="#">LINK</a>	3	12 / 12		RIR 2	1' - 2'
CAMILLA DE FEMORALES	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 2	1' - 2'

## DIA 3

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
PRESS BANCA PLANO CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	4	6 - 8		RPE 8	3' - 5'
DOMINADAS / JALÓN SUPINO	<a href="#">LINK</a>	3	10 - 12		RPE 8	2'
ESTOCADAS HACIA ADELANTE	<a href="#">LINK</a>	3	8 / 8		RIR 2	2' - 3'
EXTENSION DE TRICEPS CON SOGA	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 2	1' - 2'
REMO SERRUCHO EN BANCO	<a href="#">LINK</a>	3	10 / 10		RIR 2	2'

# SEMANA 7

## DIA 1

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
SENTADILLA CON BARRA	<a href="#">LINK</a>	4	6 - 8		RPE 8	3' - 5'
PRESS BANCA PLANO CON BARRA	<a href="#">LINK</a>	4	6 - 8		RPE 8	2'
JALON VERTICAL PRONO	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10		RIR 2	2'
VUELOS LATERALES CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 2	1' - 2'
EXTENSIÓN DE CUADRICEPS	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 2	1' - 2'

## DIA 2

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
REMO CON BARRA 90	<a href="#">LINK</a>	4	6 - 8		RPE 8	3' - 5'
PESO MUERTO CONVENCIONAL	<a href="#">LINK</a>	4	6 - 8		RPE 8	2'
PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10		RIR 2	2'
CURL DE BICEPS ALTERNADO	<a href="#">LINK</a>	3	12 / 12		RIR 2	1' - 2'
CAMILLA DE FEMORALES	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 2	1' - 2'

## DIA 3

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
PRESS BANCA PLANO CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	4	6 - 8		RPE 8	3' - 5'
DOMINADAS / JALÓN SUPINO	<a href="#">LINK</a>	4	10 - 12		RPE 8	2'
ESTOCADAS HACIA ADELANTE	<a href="#">LINK</a>	3	8 / 8		RIR 2	2' - 3'
EXTENSION DE TRICEPS CON SOGA	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 2	1' - 2'
REMO SERRUCHO EN BANCO	<a href="#">LINK</a>	3	10 / 10		RIR 2	2'

# SEMANA 8

## DIA 1

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
SENTADILLA CON BARRA	<a href="#">LINK</a>	4	4 - 6		RPE 8	3' - 5'
PRESS BANCA PLANO CON BARRA	<a href="#">LINK</a>	4	4 - 6		RPE 8	2'
JALON VERTICAL PRONO	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10		RIR 2	2'
VUELOS LATERALES CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 2	1' - 2'
EXTENSIÓN DE CUADRICEPS	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 2	1' - 2'

## DIA 2

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
REMO CON BARRA 90	<a href="#">LINK</a>	4	4 - 6		RPE 8	3' - 5'
PESO MUERTO CONVENCIONAL	<a href="#">LINK</a>	4	4 - 6		RPE 8	2'
PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10		RIR 2	2'
CURL DE BICEPS ALTERNADO	<a href="#">LINK</a>	3	12 / 12		RIR 2	1' - 2'
CAMILLA DE FEMORALES	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 2	1' - 2'

## DIA 3

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
PRESS BANCA PLANO CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	4	4 - 6		RPE 8	3' - 5'
DOMINADAS / JALÓN SUPINO	<a href="#">LINK</a>	4	8 - 10		RPE 8	2'
ESTOCADAS HACIA ADELANTE	<a href="#">LINK</a>	3	8 / 8		RIR 2	2' - 3'
EXTENSION DE TRICEPS CON SOGA	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 2	1' - 2'
REMO SERRUCHO EN BANCO	<a href="#">LINK</a>	3	10 / 10		RIR 2	2'

# SEMANA 9

## DIA 1

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
SENTADILLA CON BARRA	<a href="#">LINK</a>	4	4 - 6		RPE 8	3' - 5'
PRESS BANCA PLANO CON BARRA	<a href="#">LINK</a>	4	4 - 6		RPE 8	2'
JALON VERTICAL PRONO	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10		RIR 2	2'
VUELOS LATERALES CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 1	1' - 2'
EXTENSIÓN DE CUADRICEPS	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 1	1' - 2'

## DIA 2

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
REMO CON BARRA 90	<a href="#">LINK</a>	4	4 - 6		RPE 8	3' - 5'
PESO MUERTO CONVENCIONAL	<a href="#">LINK</a>	4	4 - 6		RPE 8	2'
PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10		RIR 2	2'
CURL DE BICEPS ALTERNADO	<a href="#">LINK</a>	3	12 / 12		RIR 1	1' - 2'
CAMILLA DE FEMORALES	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 1	1' - 2'

## DIA 3

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
PRESS BANCA PLANO CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	4	4 - 6		RPE 8	3' - 5'
DOMINADAS / JALÓN SUPINO	<a href="#">LINK</a>	4	8 - 10		RPE 8	2'
ESTOCADAS HACIA ADELANTE	<a href="#">LINK</a>	3	8 / 8		RIR 2	2' - 3'
EXTENSION DE TRICEPS CON SOGA	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 1	1' - 2'
REMO SERRUCHO EN BANCO	<a href="#">LINK</a>	3	10 / 10		RIR 1	2'

# SEMANA 10

DIA 1

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
SENTADILLA CON BARRA	<a href="#">LINK</a>	4	4 - 6		RPE 9	3' - 5'
PRESS BANCA PLANO CON BARRA	<a href="#">LINK</a>	4	4 - 6		RPE 9	2'
JALON VERTICAL PRONO	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10		RIR 2	2'
VUELOS LATERALES CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 1	1' - 2'
EXTENSIÓN DE CUADRICEPS	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 1	1' - 2'

DIA 2

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
REMO CON BARRA 90	<a href="#">LINK</a>	4	4 - 6		RPE 9	3' - 5'
PESO MUERTO CONVENCIONAL	<a href="#">LINK</a>	4	4 - 6		RPE 9	2'
PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10		RIR 2	2'
CURL DE BICEPS ALTERNADO	<a href="#">LINK</a>	3	12 / 12		RIR 1	1' - 2'
CAMILLA DE FEMORALES	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 1	1' - 2'

DIA 3

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
PRESS BANCA PLANO CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	4	4 - 6		RPE 9	3' - 5'
DOMINADAS / JALÓN SUPINO	<a href="#">LINK</a>	4	8 - 10		RPE 9	2'
ESTOCADAS HACIA ADELANTE	<a href="#">LINK</a>	3	8 / 8		RIR 2	2' - 3'
EXTENSION DE TRICEPS CON SOGA	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 1	1' - 2'
REMO SERRUCHO EN BANCO	<a href="#">LINK</a>	3	10 / 10		RIR 1	2'

# SEMANA 11

DIA 1

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
SENTADILLA CON BARRA	<a href="#">LINK</a>	2	4 - 6		RPE 6	3' - 5'
PRESS BANCA PLANO CON BARRA	<a href="#">LINK</a>	2	4 - 6		RPE 6	2'
JALON VERTICAL PRONO	<a href="#">LINK</a>	2	8 - 10		RIR 2	2'
VUELOS LATERALES CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 1	1' - 2'
EXTENSIÓN DE CUADRICEPS	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 1	1' - 2'

DIA 2

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
REMO CON BARRA 90	<a href="#">LINK</a>	2	4 - 6		RPE 6	3' - 5'
PESO MUERTO CONVENCIONAL	<a href="#">LINK</a>	2	4 - 6		RPE 6	2'
PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	2	8 - 10		RIR 2	2'
CURL DE BICEPS ALTERNADO	<a href="#">LINK</a>	3	12 / 12		RIR 1	1' - 2'
CAMILLA DE FEMORALES	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 1	1' - 2'

DIA 3

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
PRESS BANCA PLANO CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	2	4 - 6		RPE 6	3' - 5'
DOMINADAS / JALÓN SUPINO	<a href="#">LINK</a>	2	8 - 10		RPE 6	2'
ESTOCADAS HACIA ADELANTE	<a href="#">LINK</a>	2	8 / 8		RIR 2	2' - 3'
EXTENSION DE TRICEPS CON SOGA	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 1	1' - 2'
REMO SERRUCHO EN BANCO	<a href="#">LINK</a>	3	10 / 10		RIR 1	2'



# SEMANA 12

DIA 1

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
SENTADILLA CON BARRA	<a href="#">LINK</a>	1	1		RPE 10	3' - 5'
PRESS BANCA PLANO CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	3	1		RPE 6	2'
JALON VERTICAL PRONO	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10		RIR 2	2'
VUELOS LATERALES CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 1	1' - 2'
EXTENSIÓN DE CUADRICEPS	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 1	1' - 2'

DIA 2

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
PESO MUERTO CONVENCIONAL	<a href="#">LINK</a>	1	1		RPE 10	3' - 5'
REMO CON BARRA	<a href="#">LINK</a>	3	4 - 6		RPE 6	2'
PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10		RIR 2	2'
CURL DE BICEPS ALTERNADO	<a href="#">LINK</a>	3	12 / 12		RIR 1	1' - 2'
CAMILLA DE FEMORALES	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 1	1' - 2'

DIA 3

EJERCICIO	VIDEO	SERIES	REPETICIÓN	PESO	RIR / RPE	DESCANSO
PRESS BANCO PLANO	<a href="#">LINK</a>	1	1		RPE 10	3' - 5'
DOMINADAS / JALÓN SUPINO	<a href="#">LINK</a>	3	8 - 10		RPE 6	2'
ESTOCADAS HACIA ADELANTE	<a href="#">LINK</a>	3	8 / 8		RIR 2	2' - 3'
EXTENSION DE TRICEPS CON SOGA	<a href="#">LINK</a>	3	12 - 15		RIR 1	1' - 2'
REMO SERRUCHO EN BANCO	<a href="#">LINK</a>	3	10 / 10		RIR 1	2'



TOMA DE MARCAS

# CUADERNO DE ENTRENAMIENTO

Para imprimir!



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	SENTADILLA CON BARRA																						
	PRESS BANCA PLANO CON BARRA																						
	JALON VERTICAL PRONO																						
	VUELOS LATERALES CON MANCUERNAS																						
	EXTENSIÓN DE CUADRICEPS																						
2	PESO MUERTO CONVENCIONAL																						
	REMO CON BARRA																						
	PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS																						
	CURL DE BICEPS ALTERNADO																						
	CAMILLA DE FEMORALES																						
3	PRESS BANCO PLANO																						
	DOMINADAS / JALÓN SUPINO																						
	ESTOCADAS HACIA ADELANTE																						
	EXTENSION DE TRICEPS CON SOGA																						
	REMO SERRUCHO EN BANCO																						



**MT**FITNESS  
COMUNIDAD

# 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%



**MT**FITNESS

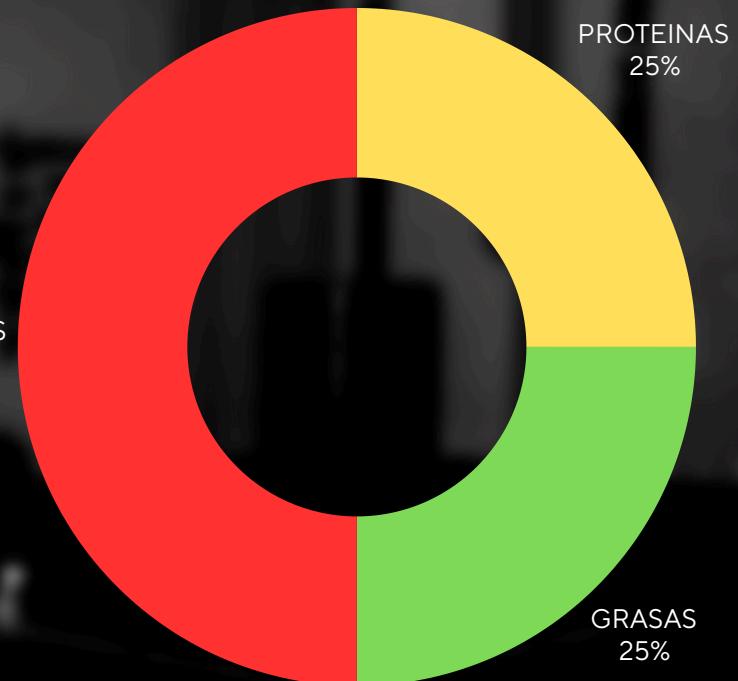
# GUÍA DE ALIMENTACIÓN + RECETARIO FIT

## 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**

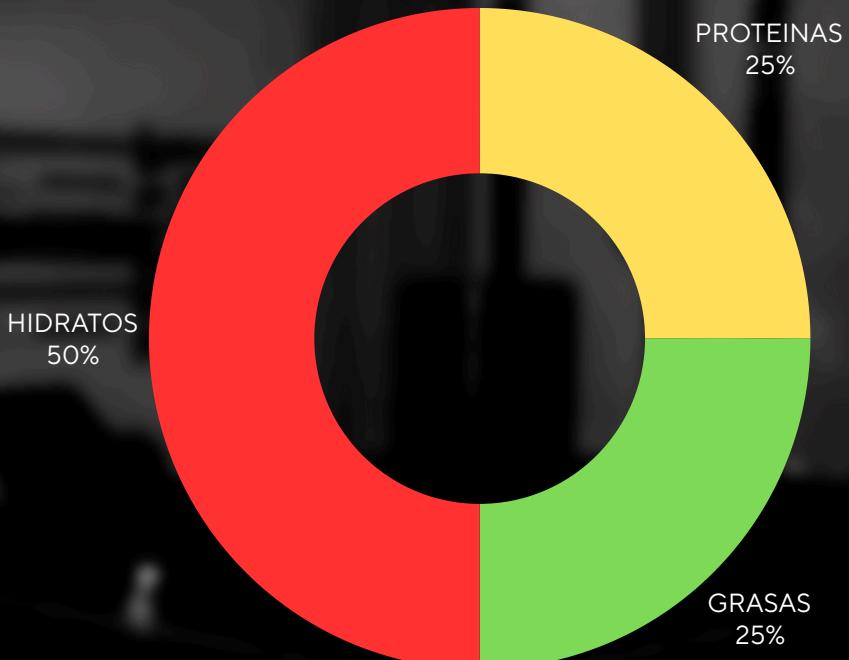
# GUÍA DE ALIMENTACIÓN + RECETARIO FIT

## 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 yamón	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 yamón 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**