



# CONSIGUE EL CUERPO DE TUS SUEÑOS EN SOLO 8 SEMANAS

**Guía de inicio para perder peso y  
transformarte física y mentalmente.**

Presentado por:  
**Daniel Mayoral Moreno**

# **DESCARGO DE RESPONSABILIDAD**

Esta información es ÚNICAMENTE para su uso personal. No puede distribuir, copiar, reproducir ni vender este producto o información de ninguna forma, incluidos, entre otros: electrónicos o mecánicos, incluidos photocopias, grabaciones o mediante cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información sin expresión escrita, permiso fechado y firmado del autor. Todos los derechos de autor están reservados.

La información, que incluye, entre otros, texto, gráficos, imágenes y otros materiales contenidos en esta guía, tiene fines informativos únicamente. Nada en esta guía pretende reemplazar el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional.

Siempre busque el consejo de su médico u otro profesional de atención médica calificado ante cualquier pregunta que pueda tener sobre una afección o tratamiento médico y antes de comenzar un nuevo régimen de atención médica, y nunca ignore el consejo médico profesional ni demore en buscarlo debido a algo que usted ha leído en esta guía.

# Mesa de **CONTENIDO**

Bienvenido -----	3
Establece Tus Objetivos -----	5
Nutrición -----	8
¿Qué es una dieta saludable? -----	9
¿Qué son la calorías y el equilibrio energético?-----	10
¿Qué son los macronutrientes?-----	11
¿Cuánta comida debes comer?-----	12
Ejemplo de Menú Diario-----	14
Plan De Entrenamiento-----	15
Desglose Semanal-----	17
Semana 1 y 2-----	19
Semana 3 y 4-----	26
Semana 5 y 6-----	33
Semana 7 y 8-----	36
Descanso y Recuperación-----	39
Gracias-----	42

Comenzar un proceso de transformación no es solo una decisión física. Es un acto de valentía. Significa mirar de frente todo aquello que has postergado, asumir que mereces más y comprometerte, de verdad, con tu bienestar.



Este no es un programa más. Es una guía para ayudarte a despertar esa fuerza interna. Porque no estás rota/o. No estás perdida/o. Solo necesitas recordar quién eres cuando te cuidas de verdad.

Aquí no vas a encontrar dietas milagrosas ni fórmulas vacías. Aquí vas a encontrar, estrategia, ciencia y verdad. Te vas a mirar al espejo, y poco a poco, vas a empezar a reconocerte de nuevo.

Habrá momentos duros. Días en los que quieras abandonar. Pero en esos días, quiero que recuerdes que cuidarte no es fácil, pero sí profundamente transformador. Y que hacerlo con amor, con conciencia, y con una guía como esta, lo cambia todo.

Tú pones la voluntad. Yo pongo la guía. El resultado... será una nueva versión de ti que ya está lista para salir.

 [mayoraltrainers@gmail.com](mailto:mayoraltrainers@gmail.com)

 [www.mayoraltrainers.com](http://www.mayoraltrainers.com)

 MT Centro de entrenamiento y recuperación

 @mayoraltrainers

A man and a woman are standing side-by-side in a gym, both flexing their right biceps. The woman, on the left, has long dark hair and is wearing a red tank top and black leggings. The man, on the right, has short brown hair and is wearing a black tank top and black shorts. They are both smiling at the camera.

ESTABLECE TUS  
Fija tus metas  
OBJETIVOS

# ESTABLECE TUS OBJETIVOS

*Fija tus metas*

## ¿CUÁL ES MI OBJETIVO?

Sea lo mas específico y realista posible. ¿ Cuanto peso te gustaría perder ? ¿ Cuantas tallas te gustaría reducir?



## ¿POR QUÉ QUIERO ESTO?

¿ Cual es tu verdadera razón ? Esto es importante, porque te mantendrá motivado durante todo este viaje.



## ¿PARA CUANDO LE GUSTARIA LOGRAR ESTE OBJETIVO ?



## ¿CUÁLES SON MIS OBSTÁCULOS Y CÓMO LOS SUPERARÉ?



## ¿CÓMO REALIZARÉ UN SEGUIMIENTO DE MI PROGRESO?

Ahora que conoce su objetivo final, debe realizar un seguimiento de su progreso a lo largo de su viaje. Cada uno es diferente y ocurrirán fracasos. Es natural y sólo necesita aprovechar tus reveses para aprender de ellos. Entonces serás imparable.



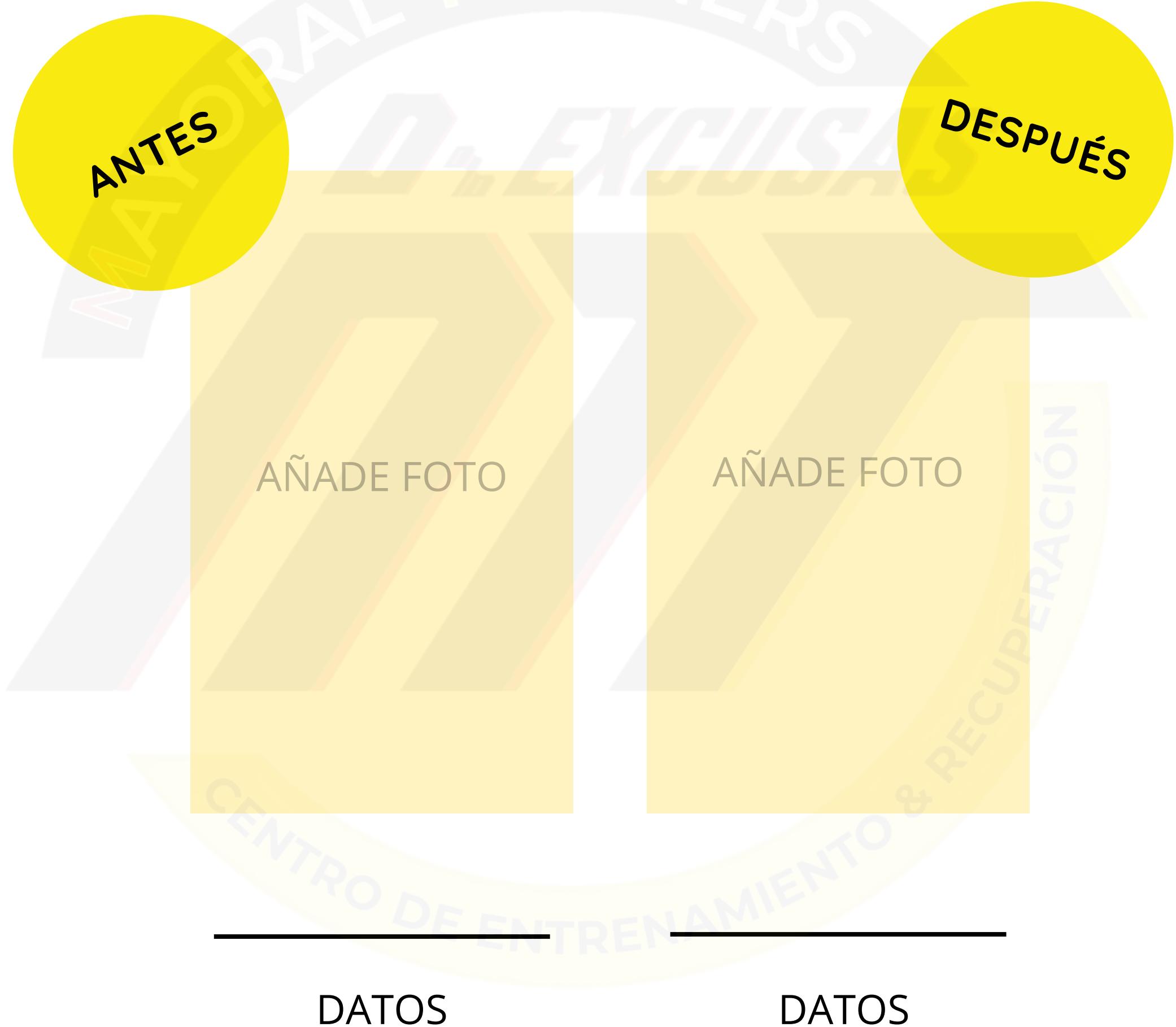
### TOMA TUS MEDIDAS

Mi peso actual es: \_\_\_\_\_ kg

Para las medidas utilice una cinta métrica antropométrica:

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	SEMANA 6	SEMANA 7	SEMANA 8
PECHO								
CINTURA								
CADERAS								
MUSLOS								

# COMPARAR



A white plate filled with a variety of healthy foods. It includes several pieces of grilled salmon with a golden-brown crust. There are also several slices of brown rice, a large slice of ripe avocado, and a mix of leafy greens like arugula and kale. Scattered across the plate are several halves of cherry tomatoes and some orange carrot slices.

# NUTRICIÓN

*Nutrición*

# ¿Qué es una dieta saludable?

Una dieta saludable es mucho más que contar calorías o eliminar alimentos. Es una forma inteligente y equilibrada de nutrir tu cuerpo, mente y energía diaria. Se basa en consumir una amplia variedad de alimentos naturales, frescos y de calidad que te aporten todos los nutrientes esenciales: proteínas, grasas saludables, carbohidratos complejos, vitaminas y minerales.

Seguir una alimentación saludable no significa comer perfecto todos los días, sino tomar decisiones conscientes que te acerquen a tu mejor versión. Es aprender a escuchar tu cuerpo, disfrutar de la comida sin culpa, y crear una relación positiva con ella.

Aquí no hablamos de dietas restrictivas ni modas pasajeras. Hablamos de una estrategia sostenible que te permita lograr tus objetivos físicos sin perder salud, motivación ni bienestar.

Una buena nutrición te ayudará a rendir mejor en tus entrenamientos, a dormir mejor, a tener más energía y, sobre todo, a sentirte orgulloso/a del compromiso que has asumido contigo mismo/a.

Recuerda: no se trata de comer menos, sino de comer mejor.

# ¿Qué son las calorías y el equilibrio energético?

Las calorías son la unidad de medida de la energía que tu cuerpo obtiene de los alimentos. Todo lo que comes y bebes tiene un valor energético, y tu cuerpo necesita esa energía para funcionar: respirar, moverse, pensar, entrenar e incluso dormir.

El equilibrio energético ocurre cuando la cantidad de energía que consumes es igual a la que gastas. Es decir:

- Si comes más calorías de las que quemas, tu cuerpo almacena ese exceso como grasa.
- Si comes menos calorías de las que necesitas, tu cuerpo utiliza sus reservas (grasa o músculo) para cubrir la diferencia.
- Si comes las mismas calorías que quemas, mantienes tu peso corporal.

Este balance es clave para alcanzar tus objetivos:

- Si tu meta es bajar de peso, necesitas un déficit calórico controlado.
- Si quieres ganar masa muscular, debes crear un pequeño superávit calórico.
- Si buscas mantener tu peso y mejorar tu salud, tu ingesta y tu gasto deben estar equilibrados.

Pero no todo se trata de contar calorías. La calidad de los alimentos, tu nivel de actividad física, el descanso y el estado emocional también influyen en cómo tu cuerpo utiliza esa energía.

En resumen: la clave está en comer con estrategia, no con restricción. Porque comer bien no es comer menos, es comer con propósito.

# ¿Qué son los macronutrientes?

Los macronutrientes son los componentes principales de los alimentos que nos aportan energía (calorías) y que el cuerpo necesita en grandes cantidades para funcionar correctamente. Son tres:

## 1. Proteínas

Son los ladrillos del cuerpo. Ayudan a construir y reparar tejidos, como los músculos, la piel, los órganos y las hormonas.

- Fuentes saludables: carnes magras, huevos, pescado, legumbres, tofu, lácteos, frutos secos.
- Importancia: fundamentales para la recuperación muscular y para conservar masa magra mientras pierdes grasa.

## 2. Carbohidratos

Son la principal fuente de energía del cuerpo, especialmente para el cerebro y durante el ejercicio.

- Fuentes saludables: frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, tubérculos.

- Importancia: no son enemigos, son combustible. Elegir los adecuados marca la diferencia entre energía constante o fatiga.

## 3. Grasas saludables

Son esenciales para muchas funciones: producción hormonal, absorción de vitaminas y salud celular.

- Fuentes saludables: aguacate, aceite de oliva, frutos secos, semillas, pescados azules.
- Importancia: lejos de engordarte por sí solas, las grasas buenas equilibran tu metabolismo y favorecen la saciedad.

Una alimentación equilibrada incluye los tres macronutrientes en proporciones adaptadas a tus objetivos y estilo de vida.

Comer bien no es eliminar, es saber combinar. Y en este programa aprenderás cómo hacerlo.

Macronutriente	Función principal	Fuentes saludables
Proteínas	Construcción y reparación de tejidos	Pollo, huevos, pescado, lentejas, tofu, yogur 
carbohidratos	Fuente principal de energía	Frutas, arroz integral, avena, patatas, legumbres 
Grasas saludable	Producción hormonal y salud celular	Aguacate, aceite de oliva, nueces, semillas, salmón 

# ¿Cuánta comida debes comer?

La cantidad adecuada de comida no se basa en restricción, sino en estrategia. Tu cuerpo necesita energía para respirar, moverse, entrenar, pensar y hasta dormir. Comer lo suficiente no te aleja de tus objetivos: te acerca.

Lo ideal es adaptar tus porciones y calorías a tus necesidades reales. Para eso, primero necesitas conocer tu BMR (Tasa Metabólica Basal), que es la energía que tu cuerpo consume en reposo, sin hacer nada más que mantenerte con vida.

## ¿Cómo calcular tu BMR?

Puedes usar la fórmula de Harris-Benedict:

◆ Mujeres:

$$\text{BMR} = 655 + (9.6 \times \text{peso en kg}) + (1.8 \times \text{altura en cm}) - (4.7 \times \text{edad en años})$$

◆ Hombres:

$$\text{BMR} = 66 + (13.7 \times \text{peso en kg}) + (5 \times \text{altura en cm}) - (6.8 \times \text{edad en años})$$

Este cálculo te da las calorías que tu cuerpo gasta en reposo.

Para saber tu gasto total diario (TDEE, es decir, tu gasto real con actividad), multiplica el resultado por tu nivel de actividad física:

- Si llevas una vida sedentaria (sin ejercicio): multiplica por 1.2
- Si haces algo de actividad ligera (1 o 2 días de ejercicio a la semana): multiplica por 1.375
- Si entrenas 3 a 5 días a la semana: multiplica por 1.55
- Si haces ejercicio intenso casi todos los días: multiplica por 1.725
- Si tu actividad es muy intensa o haces doble sesión: multiplica por 1.9

El resultado es tu gasto total estimado de calorías por día, también conocido como TDEE.

# ¿Cuánta comida debes comer?

## ¿Y cuántas calorías deberías consumir según tu objetivo?

- Si quieres mantener tu peso, consume aproximadamente las mismas calorías que tu TDEE.
- Si deseas perder grasa, crea un pequeño déficit calórico (consume entre 300 y 500 calorías menos que tu TDEE).
- Si tu objetivo es ganar músculo, añade un superávit moderado (consume entre 300 y 500 calorías más que tu TDEE).

De forma orientativa:

- Una mujer promedio necesita entre 1.800 y 2.200 calorías para mantenerse. Para perder grasa, podría bajar a 1.400-1.800 kcal. Y para ganar masa muscular, subir a 2.200-2.500 kcal.
- Un hombre promedio necesita entre 2.200 y 2.800 calorías para mantenerse. Para perder grasa, podría reducir a 1.800-2.200 kcal. Y para ganar músculo, aumentar a 2.800-3.200 kcal.

## Conclusión

Tu cuerpo necesita energía. No se trata de comer menos, sino de comer mejor y con estrategia. Calcular tu BMR y adaptar tu alimentación a tu estilo de vida es una herramienta poderosa para lograr tus metas sin dañar tu salud ni tu motivación.

Alimentarte bien es una forma de respetarte. Y respetarte, es la base de toda transformación.

# Ejemplo de Menú Diario

## Objetivo: Pérdida de Grasa con Energía y Saciedad

Desayuno (08:00 - 09:00) Aporta grasas buenas, proteína, fibra y energía duradera.

- 2 rebanadas de pan integral (40 g)
- ½ aguacate pequeño (50 g aprox.)
- 2 huevos a la plancha o cocidos
- 1 café solo o infusión sin azúcar

Media mañana (11:00 - 12:00) Snack nutritivo que estabiliza la glucosa y evita picos de hambre.

- 1 yogur natural o griego bajo en grasa (125-150 g)
- 1 fruta mediana (manzana, kiwi o plátano pequeño)
- 5 nueces o 10 almendras

Comida (14:00 - 15:00) Equilibrio perfecto de proteína magra carbohidrato complejo y fibra.

- 150 g de pechuga de pollo
- 60 g de arroz integral en crudo (aprox. 150 g cocido)
- Verduras variadas: calabacín, brócoli, zanahoria
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra.

Merienda (17:00 - 18:00) Opción saciante, ligera y proteica.

- 1 tortita hecha con: 1 clara + 1 huevo + 2 cucharadas de avena + canela
- 1 vaso pequeño de bebida vegetal sin azúcares añadidos (soja o almendra)

Cena (20:00 - 21:00) cena ligera rica en proteína micronutrientes y volumen saciante.

- Mix de hojas verdes (espinaca, rúcula, lechuga...)
- 1 huevo duro
- 1 lata de atún al natural (80-100 g)
- Tomate cherry, pepino, cebolla roja
- 1 cucharadita de aceite de oliva + limón o vinagre

Consejo post cena (si hay hambre emocional o ansiedad) Infusión caliente de manzanilla, tila o menta poleo.

 **Este menú es solo un ejemplo,  
Cada persona necesita ajustar porciones, horarios y tipos de  
alimentos según su estilo de vida, hambre real, enitrenamiento y  
objetivos.**

A photograph of a man and a woman in a gym. They are both smiling and holding dumbbells. The woman is on the left, wearing a red tank top and black leggings, and the man is on the right, wearing a black t-shirt and black shorts. They are standing on a dark floor, and gym equipment is visible in the background.

# PLAN DE Plan de entrenamiento **ENTRENAMIENTO**

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

Este plan de entrenamiento está diseñado para acompañarte durante 8 semanas de manera progresiva, estructurada y eficiente. El objetivo es desarrollar fuerza, resistencia, control corporal y movilidad, con sesiones accesibles tanto para realizar en casa como en gimnasio.

Cada semana está organizada para que trabajes con equilibrio y variedad: alternando rutinas de fuerza, entrenamientos funcionales tipo HIIT (entrenamiento de alta intensidad), sesiones específicas para el core y días de recuperación activa o estiramientos. A lo largo del programa irás aumentando la intensidad y la complejidad, permitiendo que tu cuerpo se adapte de forma segura y efectiva.

Antes de empezar cada entrenamiento es fundamental preparar tu cuerpo con un calentamiento y una rutina breve de movilidad articular o estiramientos dinámicos. Esto no solo mejora el rendimiento, sino que reduce el riesgo de lesiones y mejora tu conexión corporal durante el ejercicio.

Al final de cada sesión, también se recomienda realizar estiramientos suaves y respiración consciente, para favorecer la recuperación muscular y el equilibrio del sistema nervioso.

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

## Desglose Semanal

Programe sus entrenamientos a medida que avance. ¡Esto te mantendrá motivad@ y te ayudara a cumplir con el plan!

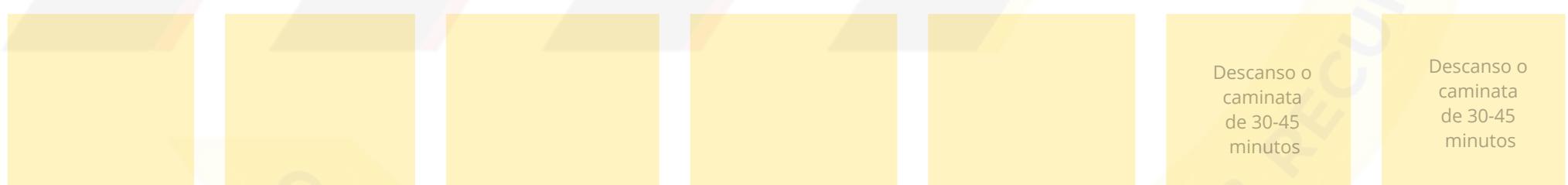
### SEMANA 1



### SEMANA 2



### SEMANA 3



### SEMANA 4



# PLAN DE ENTRENAMIENTO

## Desglose Semanal

Programe sus entrenamientos a medida que avance. ¡Esto te mantendrá motivad@ y te ayudara a cumplir con el plan!

### SEMANA 5



### SEMANA 6



### SEMANA 7

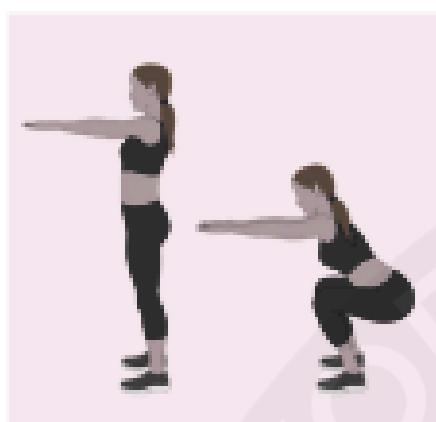


### SEMANA 8



# PLAN DE ENTRENAMIENTO

## DIA 1: GLUTEOS Y PIERNAS

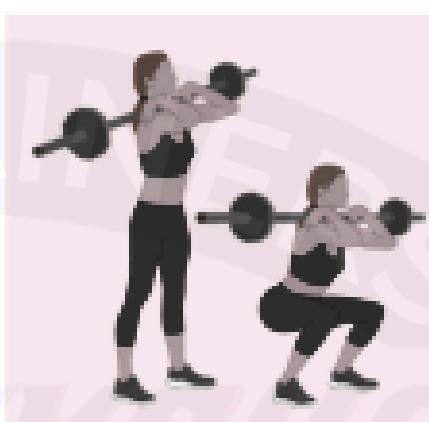


### SENTADILLAS

SERIES X  
REPETICIONES

3x15

Pesos:

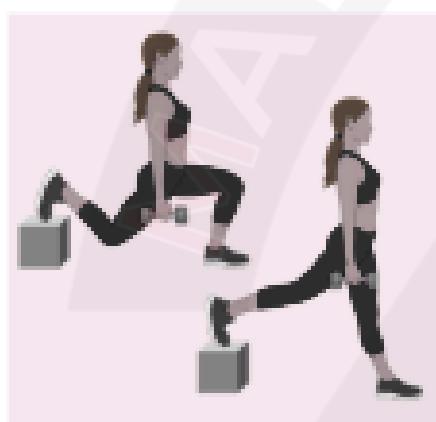


### SENTADILLA FRONTAL

SERIES X  
REPETICIONES

3x15

Pesos:

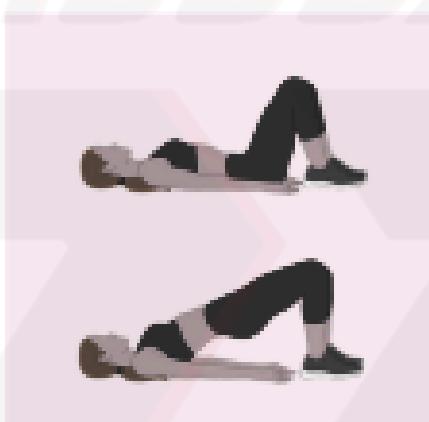


### SENTADILLA UNIVERSITARIA BÚLGARA

SERIES X  
REPETICIONES

3x15

Pesos:



### PUENTES DE GLÚTEOS

SERIES X  
REPETICIONES

3x15

Pesos:



### PRENSA DE PIERNAS

SERIES X  
REPETICIONES

2x20

Pesos:



### MESA DE DOBLADO

SERIES X  
REPETICIONES

2x20

Pesos:



### EXTENSIÓN DE PIERNA

SERIES X  
REPETICIONES

2x20

Pesos:

GUÍA DE ENTRENAMIENTO & RECUPERACIÓN

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

## DIA 2: ESPALDA Y BICEPS



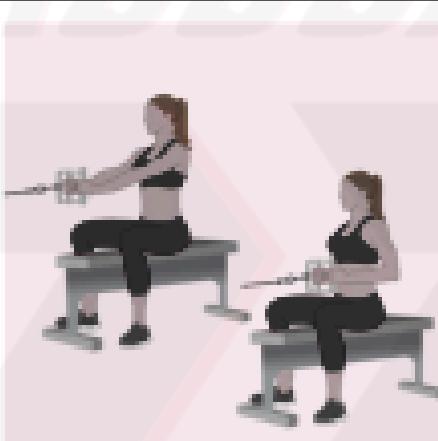
**LAGARTIJAS**  
SERIES X  
REPETICIONES  
**3x15**

Pesos:



**PUCHADA ABIERTA**  
SERIES X  
REPETICIONES  
**3x15**

Pesos:



**DESPLEGABLE INVERSO**  
SERIES X  
REPETICIONES  
**3x15**

Pesos:

**REMANDO**  
SERIES X  
REPETICIONES  
**3x15**

Pesos:



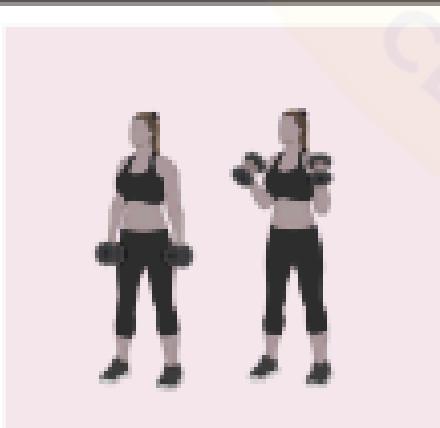
**FILA INCLINADA**  
SERIES X  
REPETICIONES  
**3x15**

Pesos:



**ROSCA BÍCEPS**  
SERIES X  
REPETICIONES  
**2x15**

Pesos:

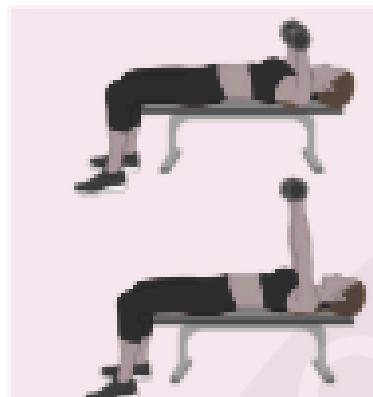


**CURL DE MARTILLO**  
SERIES X  
REPETICIONES  
**2x15**

Pesos:

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

## DIA 3: PECHO Y TRICEPS



### SUPINO RETO

SERIES X  
REPETICIONES

3x15

Pesos:

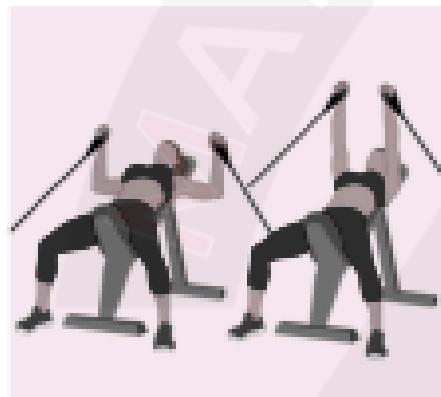


### SUPINO RETO

SERIES X  
REPETICIONES

3x15

Pesos:



### SUPINO INCLINADO

SERIES X  
REPETICIONES

3x15

Pesos:



### SUPINO DECLINADO

SERIES X  
REPETICIONES

3x15

Pesos:



### TRÍCEPS EN BANCO

SERIES X  
REPETICIONES

3x15

Pesos:

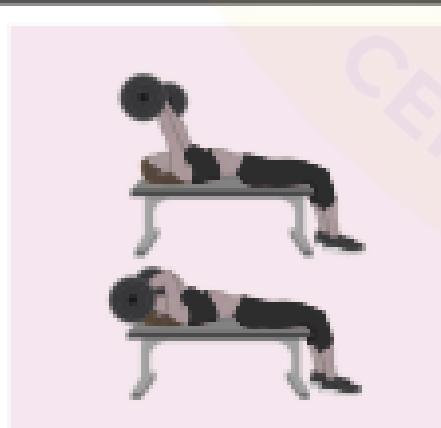


### CONTRAGOLPE DE TRÍCEPS

SERIES X  
REPETICIONES

2x15

Pesos:



### PRUEBA DEL TRÍCEPS

SERIES X  
REPETICIONES

2x15

Pesos:

# **PLAN DE ENTRENAMIENTO**

## **DIA 4: ABDOMINALES Y HOMBROS**



### **ABDOMINALES**

**SERIES X**

**REPETICIONES**

**1x16**

**Pesos:**



### **CRUJIDOS REVERSOS**

**SERIES X**

**REPETICIONES**

**1x16**

**Pesos:**



### **TOQUES DEL DEDO**

**DEL PIE**

**SERIES X**

**REPETICIONES**

**1x20**

**Pesos:**



### **FLEXIONES 90/90**

**SERIES X**

**REPETICIONES**

**1x16**

**Pesos:**



### **LÍNEA VERTICAL**

**SERIES X**

**REPETICIONES**

**3x15**

**Pesos:**



### **ELEVACIONES**

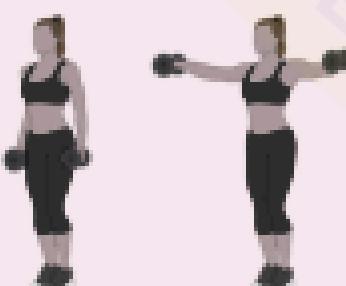
**FRONTALES**

**SERIES X**

**REPETICIONES**

**3x15**

**Pesos:**



### **ELEVACIONES**

**LATERALES**

**SERIES X**

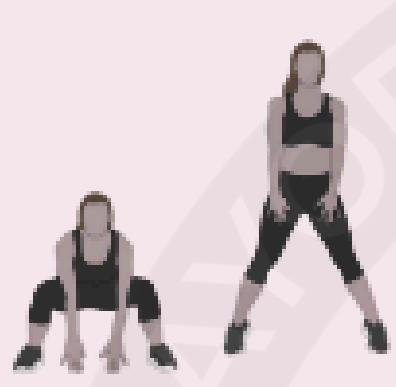
**REPETICIONES**

**3x15**

**Pesos:**

# **PLAN DE ENTRENAMIENTO**

## **DIA 5: ENTRENAMIENTO HIIT ( sin descanso entre ejercicios)**

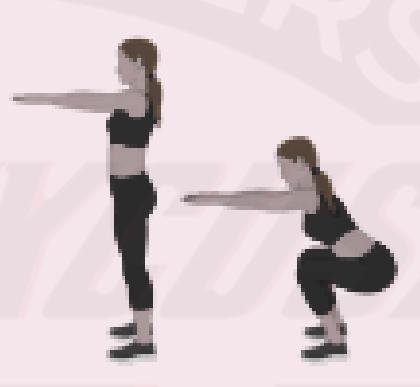


### **QUÉ PASA**

SERIES X  
REPETICIONES

1x30

Pesos:



### **SALTOS EN CUCLILLAS**

SERIES X  
REPETICIONES

1x16

Pesos:



### **LAGARTIJAS**

SERIES X  
REPETICIONES

1x15

Pesos:



### **GATOS DE TABLÓN**

SERIES X  
REPETICIONES

1x8

Pesos:



### **FLEXIONES EN BICICLETA**

SERIES X  
REPETICIONES

1 x 30 segundos

Pesos:



### **ERUCTOS**

SERIES X  
REPETICIONES

1x10



Repita el entrenamiento 2 a 5 veces según su nivel de condición física actual.

# SEMANA 1

## RASTREADOR DE CALORIAS Y EJERCICIOS

LUNES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
MARTES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
MIÉRCOLES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
JUEVES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
VIERNES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
SÁBADO	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
DOMINGO	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000

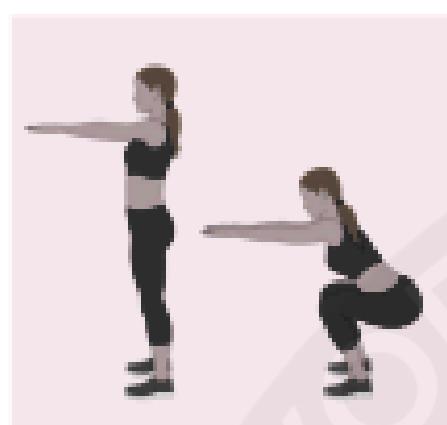
# SEMANA 2

## RASTREADOR DE CALORIAS Y EJERCICIOS

LUNES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
MARTES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
MIÉRCOLES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
JUEVES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
VIERNES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
SÁBADO	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
DOMINGO	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

## DIA 1: GLUTEOS Y PIERNAS



### SENTADILLAS

SERIES X  
REPETICIONES

5x8

Pesos:



### LEVANTAMIENTO DE TIERRA

SERIES X  
REPETICIONES

4x10

Pesos:



### SENTADILLA UNIVERSITARIA BÚLGARA

SERIES X  
REPETICIONES

4x10

Pesos:

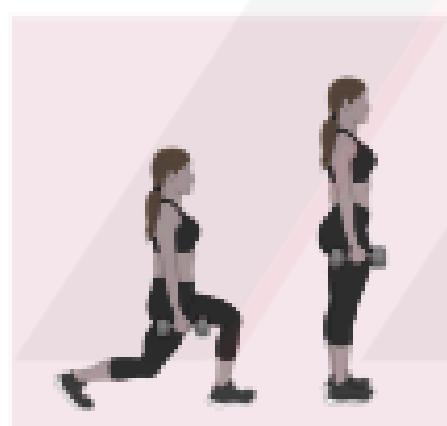


### BUEN DÍA

SERIES X  
REPETICIONES

3x15

Pesos:



### ESTOCADA ALTERNA

SERIES X  
REPETICIONES

3x15

Pesos:



### PUENTES DE GLÚTEOS

SERIES X  
REPETICIONES

4x10

Pesos:



### INTENSIFICAR

SERIES X  
REPETICIONES

3x15

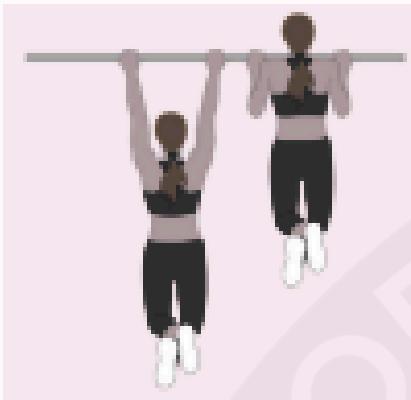
Pesos:



Aumente su peso de 1 a 2kg/2 a 4 libras.

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

## DIA 2: ESPALDA Y BICEPS



### LAGARTIJAS

SERIES X  
REPETICIONES

4x8

Pesos:



### MANIJA ABIERTA

SERIES X  
REPETICIONES

4x10

Pesos:



### DESPLEGABLE

INVERSO  
SERIES X  
REPETICIONES

4x10

Pesos:

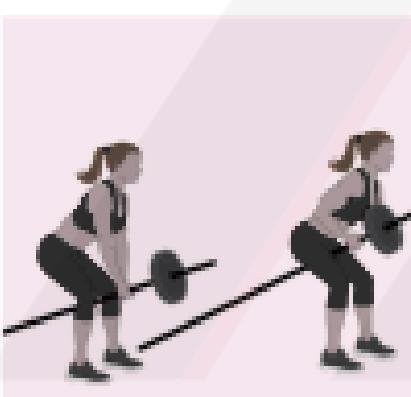


### INCLINADO SOBRE LA LÍNEA

SERIES X  
REPETICIONES

4x10

Pesos:

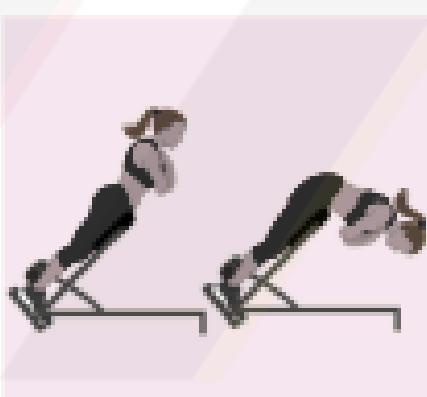


### LÍNEA DE BARRA T

SERIES X  
REPETICIONES

3x12

Pesos:

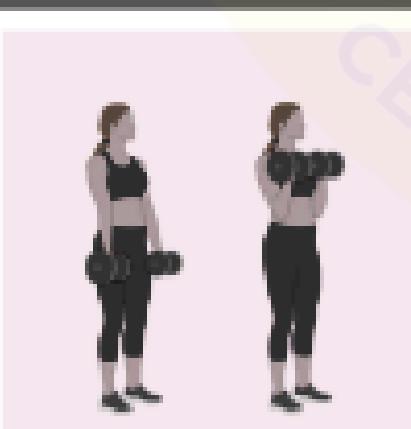


### EXTENSIONES DE ESPALDA

SERIES X  
REPETICIONES

3x15

Pesos:



### ROSCA BÍCEPS

SERIES X  
REPETICIONES

3x15

Pesos:



### RIZOS DE CONCENTRACIÓN

SERIES X  
REPETICIONES

3x15

Pesos:



Aumente su peso de 1 a 2kg/2 a 4 libras.

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

## DIA 3: PECHO Y TRICEPS

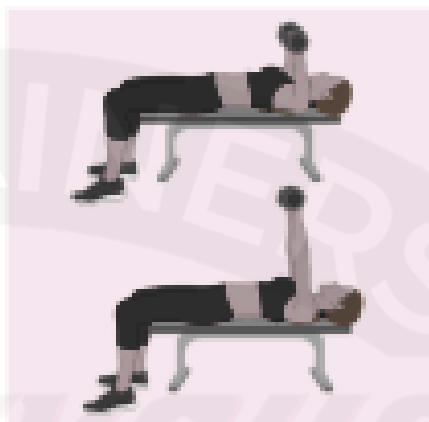


### SUPINO RETO

SERIES X  
REPETICIONES

3x12

Pesos:



### SUPINO RETO

SERIES X  
REPETICIONES

4x10

Pesos:



### MOSCAS EN EL

### PECHO

SERIES X  
REPETICIONES

4x10

Pesos:



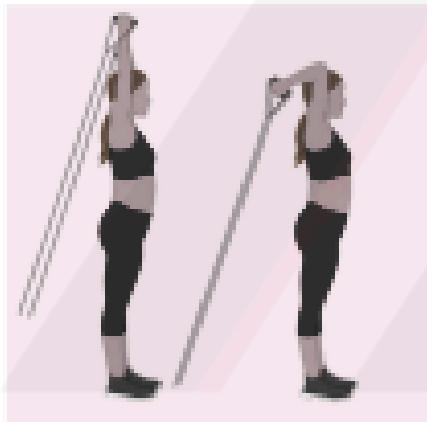
### PRENSA TORÁCICA

### DE CABO

SERIES X  
REPETICIONES

4x10

Pesos:



### EXTENSIONES AÉREAS

SERIES X  
REPETICIONES

3x12

Pesos:



### JALÓN DE

### TRÍCEPS

SERIES X  
REPETICIONES

3x12

Pesos:



### SUPINO RETO

SERIES X  
REPETICIONES

3x12

Pesos:



### LAGARTIJAS

SERIES X  
REPETICIONES

1 x hasta el fallo



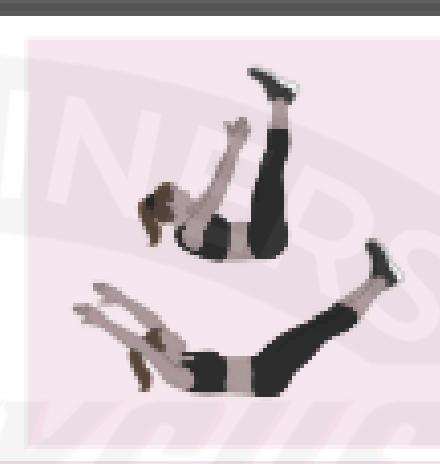
Aumente su peso de 1 a 2kg/2 a 4 libras.

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

## DIA 4: ABDOMINALES Y HOMBROS

**ABDOMINALES SUPRA**SERIES X  
REPETICIONES  
**1x18**

Pesos:

**ABDOMINALES INFRARROJOS**SERIES X  
REPETICIONES  
**1x18**

Pesos:

**FLEXIONES DE PIERNAS LEVANTADAS**SERIES X  
REPETICIONES  
**1x20**

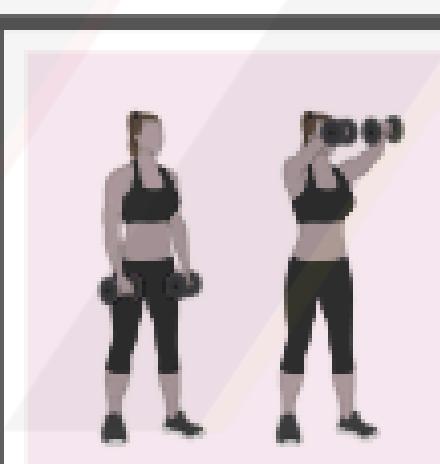
Pesos:

**PATADAS ENTRECORTADAS**SERIES X  
REPETICIONES  
**1 x 30 segundos**

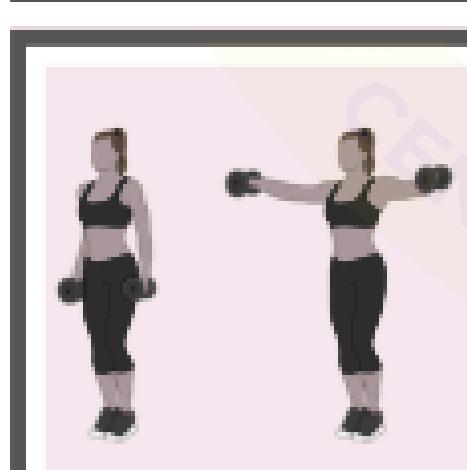
Pesos:

**PATADAS DE TIJERA**SERIES X  
REPETICIONES  
**1 x 30 segundos**

Pesos:

**ELEVACIONES FRONTALES**SERIES X  
REPETICIONES  
**3x12**

Pesos:

**ELEVACIONES LATERALES**SERIES X  
REPETICIONES  
**3x12**

Pesos:

**PRENSA ARNOLD**SERIES X  
REPETICIONES  
**3x12**

Pesos:

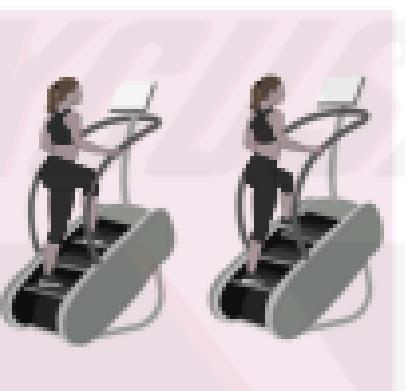


Aumente su peso de 1 a 2kg/2 a 4 libras.

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

## DIA 5: ENTRENAMIENTO HIIT EN LA ESCALERA

los 4 ejercicios que ves cuentan como un ciclo, realice cada ciclo de 3 a 5 veces según su nivel de condición física. Utilice las pautas de velocidad que aparecen debajo de los ejercicios para determinar qué tan rápido debe caminar por las escaleras.

 <p><b>PASEO MAESTRO DE ESCALERAS</b> SERIES X REPETICIONES 1 minuto</p>	 <p><b>ESCALERA DE DOBLE PASO</b> SERIES X REPETICIONES 45 segundos</p>
 <p><b>PASEO DEL LADO IZQUIERDO</b> SERIES X REPETICIONES 30 segundos</p>	 <p><b>PASEO POR EL LADO DERECHO</b> SERIES X REPETICIONES 30 segundos</p>

EJERCICIO	PRINCIPIANTE VELOCIDAD	INTERMEDIARIO VELOCIDAD	ATLETA VELOCIDAD
• Caminata por escaleras	6-7	8-9	10-11
• Paso doble en escalera	10-11	10-11	12-13
• Paseo del lado izquierdo de la escalera principal	7-8	8-9	11-12
• Paseo por el lado derecho de la escalera	7-8	8-9	11-12

# SEMANA 3

## RASTREADOR DE CALORIAS Y EJERCICIOS

LUNES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
MARTES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
MIÉRCOLES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
JUEVES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
VIERNES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
SÁBADO	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
DOMINGO	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000

# SEMANA 4

## RASTREADOR DE CALORIAS Y EJERCICIOS

LUNES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
MARTES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
MIÉRCOLES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
JUEVES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
VIERNES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
SÁBADO	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
DOMINGO	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

**DIA 1: GLUTEOS Y PIERNAS;** repetir los de semana 1 y 2, o la semana 3 y 4, aumentando su peso de 1 a 2kg/2 a 4 libras.

**DIA 2: ESPALDA Y BICEPS;** repetir los de semana 1 y 2, o la semana 3 y 4, aumentando su peso de 1 a 2kg/2 a 4 libras.

**DIA 3: PECHO Y TRICEPS;** repetir los de semana 1 y 2, o la semana 3 y 4, aumentando su peso de 1 a 2kg/2 a 4 libras.

**DIA 4: ABDOMINALES Y HOMBROS;** repetir los de semana 1 y 2, o la semana 3 y 4, aumentando su peso de 1 a 2kg/2 a 4 libras.

## DIA 5: ENTRENAMIENTO DE ALTA INTESIDAD EN LA CINTA DE CORRER

los 4 ejercicios que ves cuentan como un ciclo, realice cada ciclo de 3 a 5 veces según su nivel de condición física. Utilice las pautas de velocidad que aparecen debajo de los ejercicios para determinar qué tan rápido debe ir en la cinta de correr.



EJERCICIO	PRINCIPIANTE VELOCIDAD	INTERMEDIARIO VELOCIDAD	ATLETA VELOCIDAD
Caminar en cinta	5.5	6	6
rodante Estocadas en	6	6	8
cinta rodante Correr en	8-9 MÁS RÁPIDO	10 MÁS	11 MÁS
cinta rodante Sprint en		RÁPIDO	RÁPIDO
cinta rodante			

# SEMANA 5

## RASTREADOR DE CALORIAS Y EJERCICIOS

LUNES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
MARTES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
MIÉRCOLES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
JUEVES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
VIERNES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
SÁBADO	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
DOMINGO	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000

# SEMANA 6

## RASTREADOR DE CALORIAS Y EJERCICIOS

LUNES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
MARTES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
MIÉRCOLES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
JUEVES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
VIERNES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
SÁBADO	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
DOMINGO	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000

## **PLAN DE ENTRENAMIENTO**

**DIA 1: GLUTEOS Y PIERNAS;** repetir los de semana 1 y 2, o la semana 3 y 4, aumentando su peso de 1 a 2kg/2 a 4 libras.

**DIA 2: ESPALDA Y BICEPS;** repetir los de semana 1 y 2, o la semana 3 y 4, aumentando su peso de 1 a 2kg/2 a 4 libras.

**DIA 3: PECHO Y TRICEPS;** repetir los de semana 1 y 2, o la semana 3 y 4, aumentando su peso de 1 a 2kg/2 a 4 libras.

**DIA 4: ABDOMINALES Y HOMBROS;** repetir los de semana 1 y 2, o la semana 3 y 4, aumentando su peso de 1 a 2kg/2 a 4 libras.

**DIA 5: ENTRENAMIENTO HIIT ( sin descanso entre ejercicios);** repetir los de semana 1 y 2, repitiendo el entrenamiento 2 a 5 veces según su nivel de condición física actual.

# SEMANA 7

## RASTREADOR DE CALORIAS Y EJERCICIOS

LUNES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
MARTES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
MIÉRCOLES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
JUEVES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
VIERNES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
SÁBADO	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
DOMINGO	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000

# SEMANA 8

## RASTREADOR DE CALORIAS Y EJERCICIOS

LUNES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
MARTES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
MIÉRCOLES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
JUEVES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
VIERNES	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
SÁBADO	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000
DOMINGO	CONSUMO DE AGUA
Capacitación <input type="checkbox"/> 10 mil pasos: <input type="checkbox"/>	00000000



# DESCANSO Y RECUPERACIÓN

*Descanso y resuperación*

# **DESCANSO Y RECUPERACIÓN**

## **¿Por que Tan importante descansar para perder peso?**

Cuando pensamos en transformar nuestro cuerpo, lo primero que imaginamos son entrenamientos duros y disciplina alimentaria. Pero hay una parte igual de esencial y muchas veces olvidada; y es la recuperación.

Dormir bien, tomarse pausas activas y nutrirse correctamente no es perder tiempo, es darle al cuerpo lo que necesita para reconstruirse más fuerte.

Sin descanso, no hay cambio real. En esta guía de 8 semanas, cada esfuerzo que has hecho cuenta, y ahora es momento de aprender a cuidarte desde la calma.

- El descanso regula tus hormonas: Dormir bien equilibra la leptina y la grelina, hormonas que controlan el hambre y la saciedad. Sin sueño, tu cuerpo te pedirá más comida, y especialmente azúcares o ultraprocesados.
- Recuperación muscular: Es durante el descanso cuando tu cuerpo repara los tejidos musculares. Más músculo = más gasto calórico en reposo.
- Disminuye el cortisol: El estrés eleva el cortisol, lo que dificulta la quema de grasa. Dormir y relajarte ayuda a mantener bajos estos niveles.
- Mejora tu rendimiento: Si no descansas bien, tu cuerpo entrena cansado, rinde menos y se estanca.
- Dormir 7-9 horas diarias, desconectar del móvil al menos 30 minutos antes de dormir, y tener una rutina de sueño constante es parte de tu transformación.

# **DESCANSO Y RECUPERACIÓN**

## *Consejos de reparación nutricional*

1. Hidrátate correctamente: Bebe agua durante el día y especialmente tras el ejercicio. Una buena hidratación acelera la eliminación de toxinas.
2. No te saltes las proteínas: Despues del ejercicio, tus músculos necesitan aminoácidos para recuperarse. Incluye alimentos como huevos, pollo, pescado, legumbres o batidos si así lo prefieres.
3. Incluye grasas saludables: Aguacate, aceite de oliva, nueces y semillas ayudan a reducir la inflamación y apoyar la recuperación celular.
4. Magnesio, tu aliado: Este mineral apoya el sistema nervioso, muscular y favorece un sueño reparador. Puedes obtenerlo de espinacas, semillas, plátano o incluso como suplemento si te lo recomienda tu coach.

## *Consejos de reparación física*

1. Haz estiramientos conscientes: Dedica 10-15 minutos tras cada sesión de entrenamiento para elongar y respirar profundamente.
2. Incluye días de descanso activo: Camina, haz movilidad o yoga suave. No es parar, es moverte con propósito.
3. Masaje o foam roller: Técnicas de liberación miofascial ayudan a reducir la tensión muscular y acelerar la recuperación.
4. Escucha tu cuerpo: Aprende a diferenciar fatiga normal del sobreentrenamiento. No todo dolor es progreso. A veces, descansar es el entrenamiento más inteligente.

# GRACIAS

Gracias

Cuidarte, comenzar un proceso va mucho más allá de hacer simplemente lo que se te pide. Implica esfuerzo, compromiso y, a veces, dolor. No se trata solo de seguir un plan o cumplir una rutina, sino de comprender el porqué de cada paso, de dejarte acompañar por profesionales que saben lo que hacen y que están contigo, incluso en los momentos más duros.

Muchas personas creen que pueden hacerlo solas que basta con mirar videos o seguir consejos en redes sociales. Pero cuando se trata de salud, de tu cuerpo y de tu bienestar, improvisar puede salir caro. Por eso es fundamental contar con el acompañamiento de profesionales de deporte, de la salud, de nutrición. Personas formadas, con experiencia, que saben adaptarse a ti y guiarte con responsabilidad.

Invertir en un profesional no es un gasto, es una decisión inteligente. Porque cuidar de ti no se trata de hacerlo fácil, sino hacerlo bien. Y cuando se hace bien, los resultados llegan y se mantienen.

¿Quieres comenzar a cuidarte de verdad?

Empieza hoy con nosotros.

En Mayoral trainers - MT Centro de Entrenamiento y Recuperación, en Zaragoza, te ayudaremos a transformar tu salud y tu cuerpo con un plan real, personalizado y acompañado.



Contáctanos: +34 623 98 77 71

tu cambio empieza ahora LET'S GO.

