

### **RECOMENDACIONES GENERALES**

Plan de alimentación de lunes a lunes o **COMIDAS LIBRE**

Utilizar aceite en spray de coco, aguacate, pam.

Elegir un menú y respetar las cantidades marcadas de cada alimento.

Evitar azúcar refinada.

Evitar desvelos, dormir 6 a 8 hrs.

**NO FUMAR, NO BEBER ALCOHOL.**

### COMIDA 1

#### OPCIÓN 1:

- 2 tomas de proteína whey + 1 taza de avena cruda + 20 almendras

#### OPCIÓN 2:

- 1 ½ taza de claras con espinacas y jitomate.
- 1 taza de avena cocida con canela y stevia.
- 20 almendras

### OMEGA3-6-9 + 1 COMPLEJOB

### COMIDA 2

- 200 gr de bistec de res.
- 1 taza de nopales guisados.
- 300 gr de camote.
- 2 tazas de papaya.

### COMIDA 3

- 200 gr de milanesa de pollo.
- 300 gr de puré de papa + 50 gr de elote.
- 1 taza de arroz cocido.

### COMIDA 4

- 200 gr de tilapia (pescado).
- 2 tazas de arroz cocido.
- 1 taza de calabacitas con elote.

### COMIDA 5

#### OPCIÓN 1:

- 2 tomas de proteína.
- 6 galletas de arroz.
- 3 cdas de crema de cacahuete sin azúcar.

#### OPCIÓN 2:

- Hot cakes (1 taza de avena + 1 taza de claras + canela y stevia al gusto + 1 chorrito de leche si es necesario + 3 cdas de crema de cacahuete sin azúcar).

### COMIDA 6

- 200 gr de bistec de res + 4 tortillas + ½ aguacate + 1 nopal asado o 7 espárragos.

### 1 OMEGA3-6-9 + 1 COMPLEJOB

TOMAR MINIMO 3 LITROS DE AGUA AL DÍA.

REALIZAR DE 25 A 30 MINUTOS DE CARDIO DESPUES DE ENTRENAR

Notas /comentarios:

- Realizar 10 min de calentamiento todos los días sobre todo de las articulaciones y grupos musculares a trabajar.
- Al finalizar la sesión dedicar un tiempo a realizar estiramientos estáticos de los grupos musculares trabajados
- Realizar los ejercicios a conciencia. Es válido también ajustar cargas hacia abajo cuando nos hemos excedido y sacrificado la técnica.
- Recuerda que cada serie (todas cuentan) realizada debe superar cierto umbral de esfuerzo para que esta cuente como efectiva. Asegúrate de que la carga que estés utilizando sea lo suficientemente demandante.
- Cada semana busca añadir micro progresiones ya lo sabes una repetición más, el descanso ligeramente más leve, unas cuantas libras más etc.
- Evita añadir más ejercicios o más volumen. Si crees que necesitas realizar más series para sentirte estimulado. Mejor para su siguiente sesión sea más autocrítico y esfuércese al doble.

**Día 1 PECHO**

|  | EJERCICIO  | DESCANSO               | SERIES | REPETICIONES   |
|--|--|------------------------|--------|----------------|
|  | PRESS DE PECHO CON BARRA INCLINADO (SUBIENDO PESOS CADA SERIE )  | 80 seg.<br>Entre serie | 5      | 10-15          |
|  | CRISTOS CON MANCUERNA EN BANCO INCLINADO (MANTENER UN PESO )   |                        |        | 15-20          |
|  | PRESS BARRA HORIZONTAL PECHO (SUBIENDO PESOS CADA SERIE)   | 60 seg.<br>Entre serie | 5      | 10-15          |
|  | FLY (CRISTOS EN MAQUINA) O CON MANCUERNA EN BANCO PLANO  |                        |        | 15-20          |
|  | PREES DE PECHO EN MAQUINA (SUBIENDO PESOS CADA SERIE)  | 60 seg.<br>Entre serie | 5      | 15-20          |
|  | CABLES DE ARRIBA PPARA ABAJO APRETANDO 2 SEG ABAJO DEL OMBLIGO.  |                        |        | 12-15          |
|  | LAGARTIJAS O FONDOS  |                        |        | LAS QUE PUEDAS |
|  | CURL DE BICEP CON BARRA PESO INTEGRADO (UN PESO QUE TE CUESTE PERO LOGRES MINIMO 12)                     | 90 seg.<br>Entre serie | 4      | 12-15          |
|  | PREDICADOR EN MAQUINA 10 X BRAZO Y DESPUES 10 JUNTAS(UN ESO QUE CUESTE PERO QUE SE LOGRE SACAR LA SERIE) |                        |        | 30             |
|  | CURL CON MANCUERNAS ALTERNADO 12 X BRAZO   |                        |        | 24             |

| Día 2 PIERNA |   |            |        |              |
|--------------|---|------------|--------|--------------|
|              | EJERCICIO   | DESCANSO   | SERIES | REPETICIONES |
|              | SENTADILLA LIBRE O EN BARRA ASISTIDA (SMITH)                                      | 90-120 SEG | 5      | 10-12        |
|              | PRENSA A 45 GRADOS 10 PIERNAS A LA ALTURA DE LOS HOMBROS Y 10 PIERNAS CASI JUNTAS |            |        | 20           |
|              | EXTENSIONES SENTADO 10 X PIERNA Y DESPUES 10 JUNTAS (UN BUEN PESO )               |            |        | 30           |
|              | PESO MUERTO CON BARRA   | 90 SEG     | 5      | 10-12        |
|              | FEMORAL ACOSTADO 10 REPETICIONES MANTIENES 10 SEG ARRIBA Y DESPUES OTRAS 10       |            |        | 20           |
|              | PATADA PARA GLUTEO EN MAQUINA 12 X PIERNA   |            |        | 24           |
|              | ELAVACIONES DE TALONES PANTORRILLA  | 60 SEG     | 4      | 15-20        |
|              | PANTORRILLA EN PRENSA   |            |        | 20-25        |
|              | REALIZAR 2 EJERCICIOS DE ABDOMEN CRUNCH TRADICIONAL                               | 60 SEG     | 4      | 10-15        |
|              | ELAVACION DE PIERNAS  |            |        | 10-15        |

| DIA 3 HOMBRO |   |            |        |                                  |
|--------------|---|------------|--------|----------------------------------|
|              | EJERCICIO   | DESCANSO   | SERIES | REPETICIONES                     |
|              | <p>PRES MILITAR SENTADO CON MANCUERNAS</p> <p>ELEVACIONES LATERALES CON MANCUERNAS PARADO 10 X BRAZO SEGUIDAS Y DESPUES 10 JUNTAS</p> <p>ELAVACION DE BARRA A LA BARBILLA PARADO</p>  | 90-120 SEG | 4      | <p>15</p> <p>30</p> <p>15</p>    |
|              | <p>PRES CON BARRITA AL FRENTE SENTADO (UN BUEN PESO )</p> <p>ELEVACION DE DISCO AL FRENTE PARADO 10 CON UN DISCO DE 35LBS Y DESPUES 10 CON DISCO DE 25 LBS</p> <p>MARTILLOS PARA HOMBRO (BRAZO COMPLETAMENTE ESTIRADO AL ELAVAR AL FRENTE) 12 X BRAZO ALTERNADO</p> | 90-120 SEG | 5      | <p>10-12</p> <p>20</p> <p>24</p> |
|              | <p>FLY INVERSO EN MAQUINA (CRISTOS INVERSOS )</p> <p>PAJAROS AGACHADO CON MANCUERNAS</p>  | 60-90 SEG  | 5      | <p>15</p> <p>15</p>              |

| Día 4<br>ESPALDA |  |               |        |   |  |
|------------------|--|---------------|--------|---|--|
|                  | EJERCICIO  | DESCANSO      | SERIES | REPETICIONES                            |  |
|                  | <p>JALON AL PECHO SENTADO EN POLEA ALTA CON BARRA AGARRA ABIERTO (SUBIENDO PESOS CADA SERIE)</p> <p>REMO CON BARRA AGARRE PRONO</p> <p>PULL DOWN EN POLEA ALTA CON CUERDA QUE SE USA PARA TRICES (JALANDO AL OMBLIGO Y ABRIENDO LA CUERDA AL JALAR, POSTURA INCLINADO HACIA EL FRENTE ESPALDA RECTA Y SEPARADO PASO Y MEDIO DE LA POLEA)</p> | 90-120<br>SEG | 3      | <p>15</p> <p>10-15</p> <p>15-20</p>     |  |
|                  | <p>REMO CON MANCUERNA 12 X BRAZO (RECARGADO EN BANCO)</p> <p>JALON AL PECHO CON BARRA EN POLEA ALTA SENTADO, AGARRE INVERSO (SUPINO) SUBIR ESO CADA SERIE</p> <p>REMO SENTADO EN POLEA BAJA CON TRIANGULO (UN BUEN PESO )</p>  | 60-90<br>SEG  | 2      | <p>24</p> <p>10-15</p> <p>15-20</p>     |  |
|                  | <p>CUERDA PARA TRICEPS EN POLEA ALTA (SUBIR PESOS CADA SERIE)</p> <p>COPA SENTADO A 2 MANOS</p> <p>CON BARRITA EN POLEA ALTA TRICEPS AGARRE SUPINO</p>   | 60-90<br>SEG  | 4      | <p>10-15</p> <p>15</p> <p>15</p>        |  |
|                  | <p>ABDOMEN 2 EJERCICIOS</p> <p>PLANCHAS</p> <p>CRUNCH</p>  | 60-90<br>SEG  | 4      | <p>30 A 60 SEG AGUANTANDO</p> <p>15</p> |  |

| Día 5 PECHO |  |                           |        |              |
|-------------|--|---------------------------|--------|--------------|
|             | EJERCICIO  | DESCANSO                  | SERIES | REPETICIONES |
|             | PRESS DE PECHO CON MANCUERNAS<br>BANCO INCLINADO (SUBIENDO PESOS<br>CADA SERIE )   | 80 seg.<br>Entre<br>serie | 5      | 10-15        |
|             | CABLES DE ABAJO HACIA ARRIBA   |                           |        | 15-20        |
|             | PRESS BARRA DECLINADO<br>(SUBIENDO PESOS CADA SERIE)   | 60 seg.<br>Entre<br>serie | 5      | 10-15        |
|             | EN BANCO INCLINADO CON<br>MANCUERNAS ELAVACION AL<br>PECHO (LAS MANCUERNAS SE<br>ELEVAN DESDE ABAJO DONDE<br>QUEDAN LOS BRAZOS ESTIRADOS ) |                           |        | 15-20        |
|             | PRES DE PECHO EN BANCO PLANO<br>CON MANCUERNAS (SUBIENDO<br>PESOS CADA SERIE)  | 60 seg.<br>Entre<br>serie | 5      | 15-20        |
|             | CABLES DE ARRIBA PPARA ABAJO<br>APRETANDO 2 SEG ABAJO DEL<br>OMBLIGO.  |                           |        | 12-15        |
|             | CURL CON CUERDA EN POLEA BAJA  | 90 seg.<br>Entre<br>serie | 4      | 12-15        |
|             | CURL CO BARRA Z, 7 AL OMBLIGO, 7<br>AL PECHO, 7 COMPLETAS  |                           |        | 21           |
|             | MARTILLOS PARA BICEPS 1 Y 1 12 X<br>BRAZO  |                           |        | 24           |



| Día 6 PIERNA  |               |        |              |
|---|---------------|--------|--------------|
| EJERCICIO   | DESCANSO      | SERIES | REPETICIONES |
| SENTADILLA EN MAQUINA HACK O ALGUNA OTRA MAQUINA PARA SENTADILLA.(UN BUEN PESO )  | 90-120<br>SEG | 5      | 10-15        |
| PRENSA 45 GRADOS A 1 PIERNA 15 X PIERNA   |               |        | 30           |
| FEMORAL SENTADO 5 REPETICIONES APRIETAS 5 SEGUNDOS ABAJO Y OTRAS 5, ASI 4 VECES.  |               |        | 20X20        |
| PESO MUERTO CON MANCUERNAS (UN BUEN PESO) ELEVAR TUS PUNTAS EN DISCOS CHICOS, PIERNAS A BIERNAS A LA ALTURA DE LOS HOMBROS. | 60-90<br>SEG  | 4      | 10-15        |
| ADUCTOR CERRANDO  |               |        | 20           |
| ABDUCTOR ABRIENDO   |               |        | 25           |
| PATADA PARA GLUTEO 15 X PIERNA  |               |        | 30           |
| PANTORRILLA SENTADO   | 60            | 4      | 20           |
| PANTORRILLA PARADO  |               |        | 20           |
| 2 EJERCICIOS DE ABDOMEN A TU ELECCION   |               |        |              |