

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

- 1 TAZA DE AVENA REMOJADA LA NOCHE PREVIA O COCIDA
- 1 TAZA DE LECHE DE ALMENDRAS, COCO, SOJA O DE VACA ALTA EN PROTEINA
- 6 FRESAS + 6 MITADES DE NUEZ



OMEGA3-6-9 + 1 COMPLEJOB

COMIDA 2

- 1 LATA DE ATUN EN AGUA + JITOMATE + CEBOLLA + ELOTE
- 1 PAQUETE DE SALMAS
- 1 MANZANA



COMIDA 3

- 150 GR DE MILANESA DE POLLO O CARNE MOLIDA DE RES + ½ TAZA DE LENTEJAS COCIDAS + ½ TAZA DE ARROZ HERVIDO.
- 2 TORTILLAS O 2 PAQUETES DE SALMAS



COMIDA 5

- 30GR DE MILANESA DE POLLO ASASDA + 1 TAZA VERDURAS ASADAS DE TU PREFERENCIA
- ¼ TAZA DE ARROZ INTEGRAL O NORMAL
- 5 ALMENDRAS O 4 MITADES DE NUEZ



1 OMEGA3-6-9 + 1 COMPLEJOB

TOMAR MINIMO 3 LITROS DE AGUA AL DÍA.
REALIZAR DE 35 A 45 MIMUTOS DE CARDIO DESPUES DE ENTRENAR

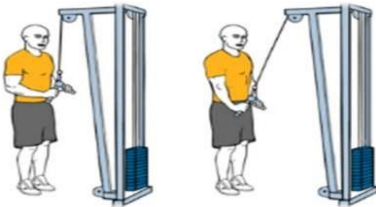
Notas /comentarios:

- 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.
- **EL DIA SABADO PUEDE REALIZAR FULL BODY O COMPLEMENTAR CON LA REPLICACION DE LA RUTINA DEL DIA MARTES.**

Lunes

Ejercicio

SeriesRepeticionesTipoPesoDescansoMusculo



Triceps-Extensiones de triceps en polea alta

2
(calentamiento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Hombro-Elevaciones laterales de brazos con mancuernas

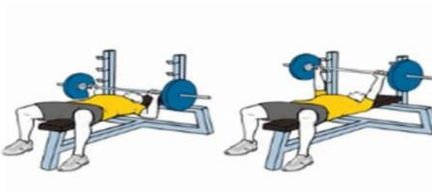
2
(calentamiento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Pecho-Press de banca plano

4 x

15 x

Triserie

Moderado-Pesado

1 min

ctoral y Biceps



Pecho-Press de banca inclinado

4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Pecho-Aperturas
mancuernas banco inclinado

4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Pecho-Cruces de pie con poleas

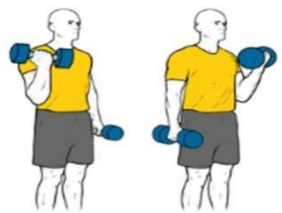
4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Bíceps-Curl bíceps alterno con
supinación

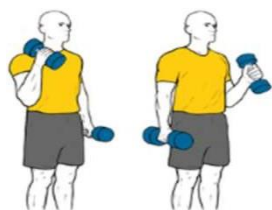
4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Bíceps-Curl bícepsalerno
tipo martillo

4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Bíceps-Bíceps en banco
Scott (barra z)

4 x

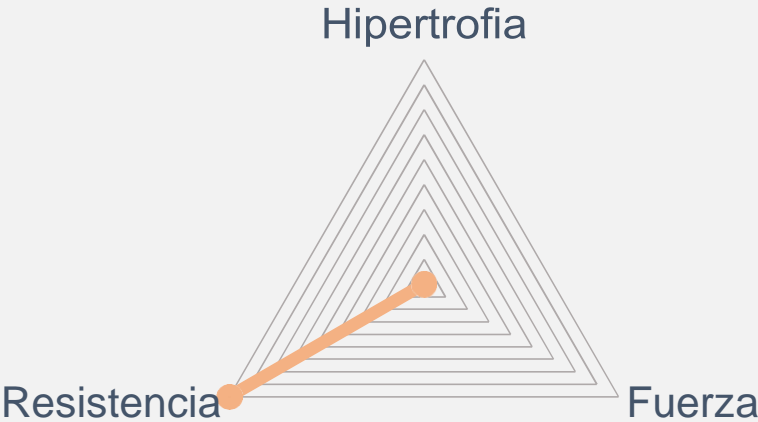
15 x

Triserie

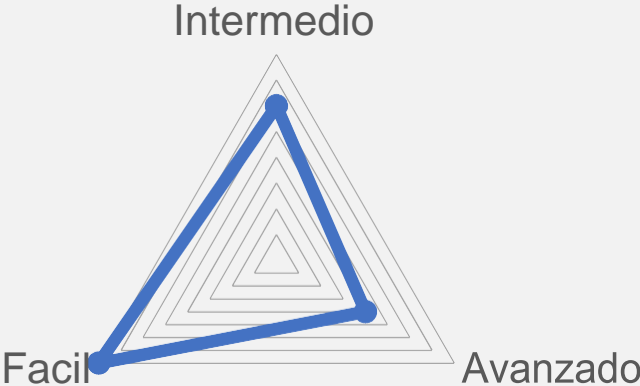
Moredado-
Pesado

1 min

Enfoque del entrenamiento



Dificultad



% Grupos musculares utilizados

Martes

Ejercicio

Series

Repeticiones

Tipo

Peso

Descanso

Musculo



Cuádriceps-
Sentadillas

2
(calenta
miento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Glúteos-Zancadas

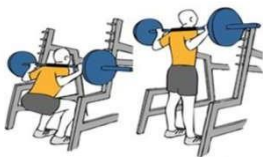
2
(calenta
miento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Cuádriceps-
Sentadillas en
multipower

4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min

Rutina de: Cu

adriceps y Pant



Cuádriceps-Extensión de rodillas
en máquina

4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Cuádriceps-Prensa depiernas
inclinada

4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Cuádriceps-Sentadilla hack

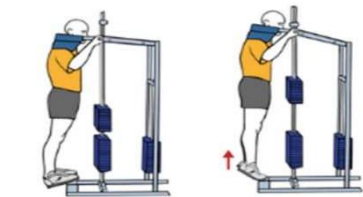
4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Gemelos-Elevación de talones
de pie, en máquina

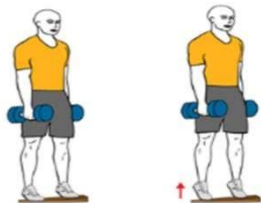
4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Gemelos-Elevación de un talón con mancuerna

4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Abdomen- Abdominales isométricos o planks,frontales

4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Abdomen-Rotación depelvis en suelo

4 x

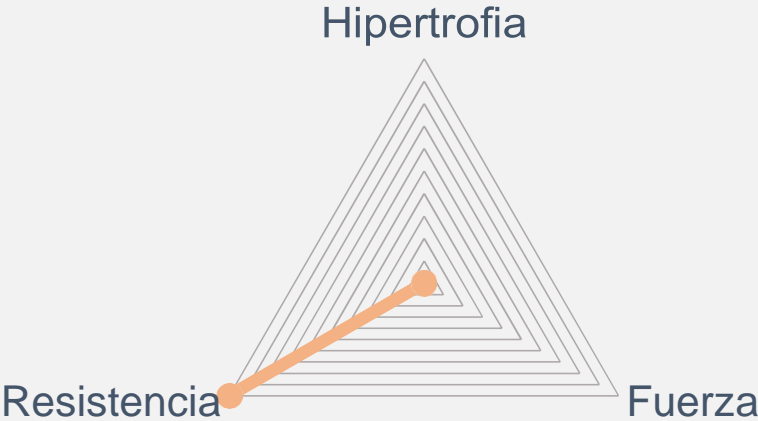
15 x

Normal

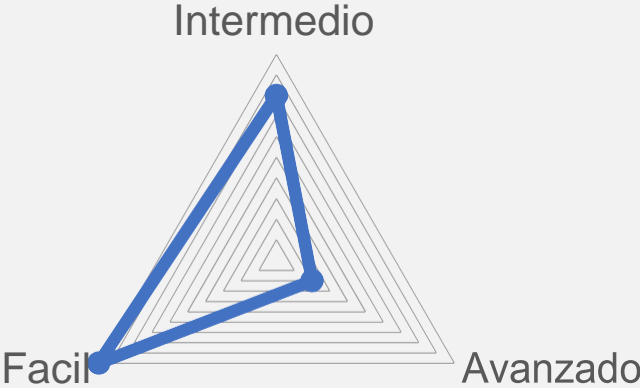
Moredado-
Pesado

1 min

Enfoque del
entrenamiento



Dificultad



% Grupos musculares
utilizados

Miércoles

Ejercicio

Series Repeticiones Tipo Peso Descanso Musculo



Tríceps-Extensiones de tríceps
en polea alta

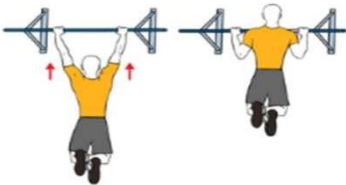
2
(calenta
miento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Espalda-Dominadas en barra
fija

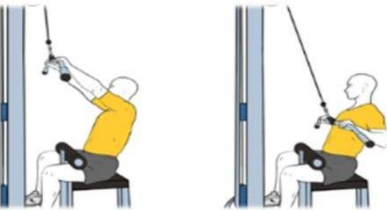
2
(calenta
miento)

5 a 20

Biserie

Minimo

30 sg



Espalda-Polea alpecho

4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min

Rutina de: Es

palda y Triceps



Espalda-Remo en polea baja, agarre estrecho

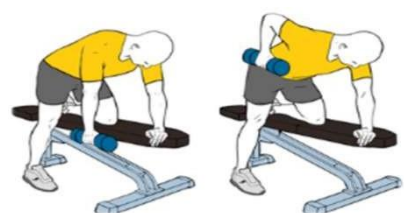
4 x

15 x

Triserie

Moredado-Pesado

1 min



Espalda-Remo horizontal a una mano con mancuernas

4 x

15 x

Triserie

Moredado-Pesado

1 min



Espalda-Extensión de tronco en banco, hiperextensiones

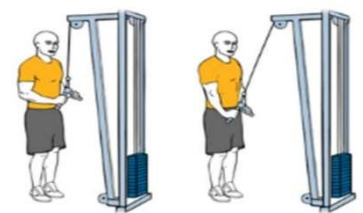
4 x

15 x

Triserie

Moredado-Pesado

1 min



Tríceps-Extensiones de tríceps en polea alta

4 x

15 x

Triserie

Moredado-Pesado

1 min



Tríceps-Extensión decodos con mancuerna

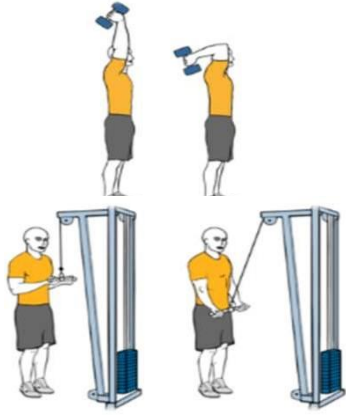
4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Tríceps-Extensión vertical de
codos conmancuerna

4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min

Tríceps-Extensiones tríceps en
polea agarre invertido

4 x

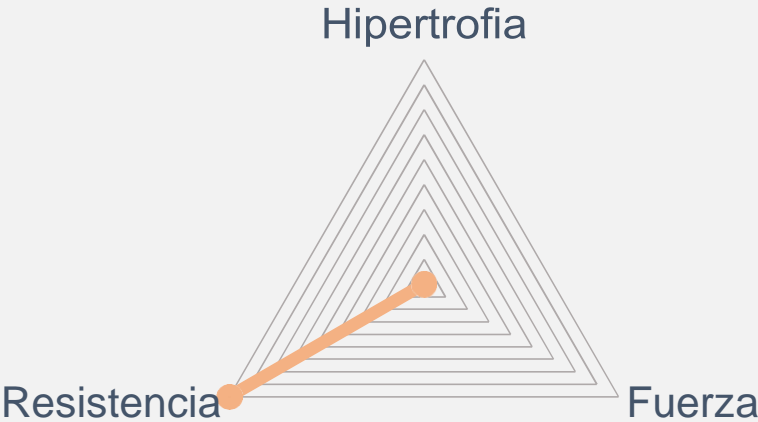
15 x

Normal

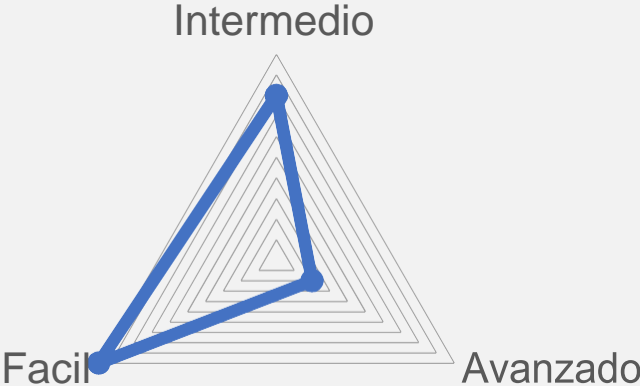
Moredado-
Pesado

1 min

Enfoque del
entrenamiento



Dificultad



% Grupos musculares
utilizados

Jueves		Ejercicio	Series	Repeticiones	Tipo	Peso	Descanso	Musculo
			1 2 3			KG		



Cuádriceps-Extensión de rodillas en máquina

2
(calenta miento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Cuádriceps-Sentadillas en multipower

2
(calenta miento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Glúteos-Zancadas

4 x

15 x

Triserie

Moredado- Pesado

1 min

Rutina de: Gl

Tríceps y Femoral



Glúteos-Extensión de la cadera en polea baja

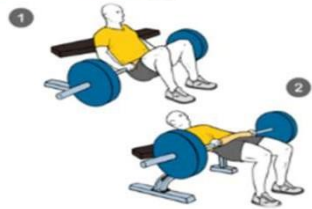
4 x

15 x

Triserie

Mordado-
Pesado

1 min



Glúteos-Extensión cadera en banco plano

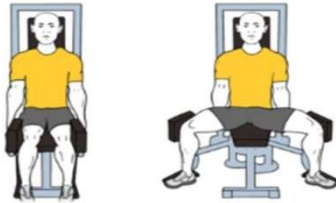
4 x

15 x

Triserie

Mordado-
Pesado

1 min



Glúteos-Abductores sentado en máquina

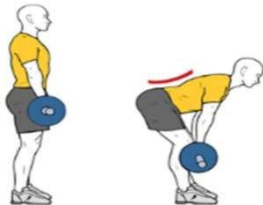
4 x

15 x

Triserie

Mordado-
Pesado

1 min



Femoral-Peso muerto piernas semirrígidas

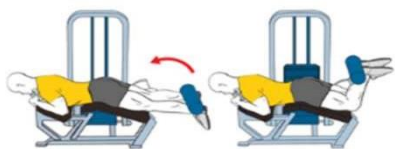
4 x

15 x

Triserie

Mordado-
Pesado

1 min



Femoral-Curl depierna
acostado

4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Femoral-Curl de piernas
sentado enmáquina

4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Abdomen- Abdominales
isométricos o planks,frontales

4 x

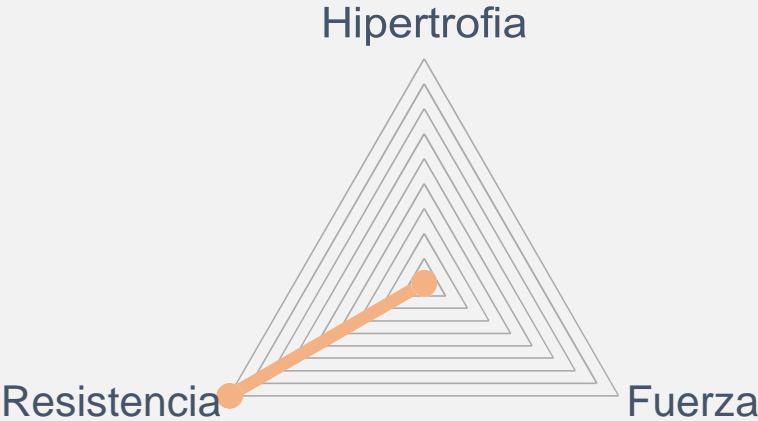
30sg

Normal

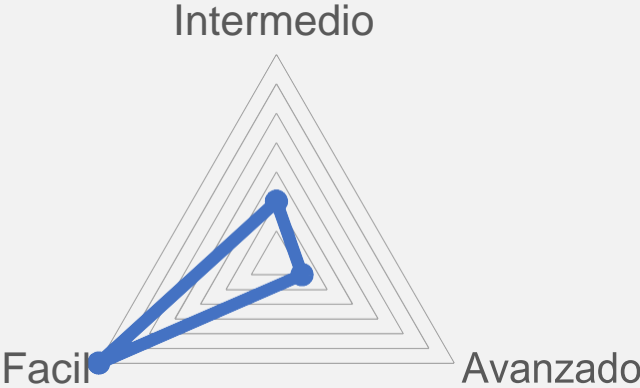
Moredado-
Pesado

1 min

Enfoque del
entrenamiento



Dificultad



% Grupos musculares
utilizados

Viernes		Ejercicio	Series	Repeticiones	Tipo	Peso	Descanso	Musculo
			1 2 3			KG		



Tríceps-Extensiones de tríceps en polea alta

2
(calenta miento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Hombro-Elevaciones laterales de brazos con mancuernas

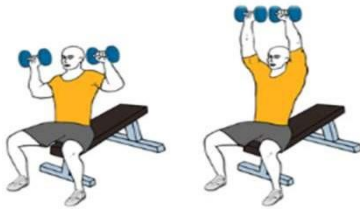
2
(calenta miento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Hombro-Press sentado con mancuernas

4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min

Rutina de: De

Deltoides y Trapecio



Hombro-Elevaciones frontales alternas mancuernas

4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Hombro-Elevaciones laterales alternas con polea baja

4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Hombro-Elevaciones laterales tronco inclinado o pájaro

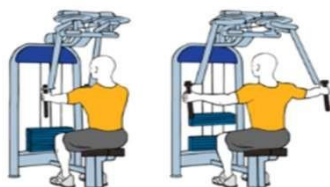
4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Hombro-Deltoides posterior en máquina específica

4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Hombro-Remo alcuello
manos separadas

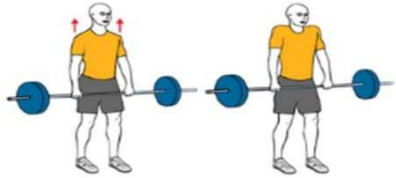
4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Espalda-Encogimiento de hombros
con barra

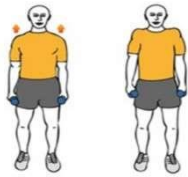
4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Espalda-Encogimiento de
hombros con mancuernas

4 x

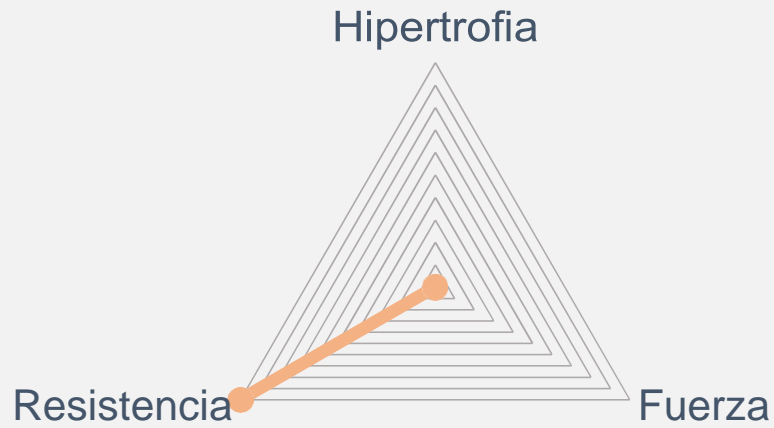
15 x

Normal

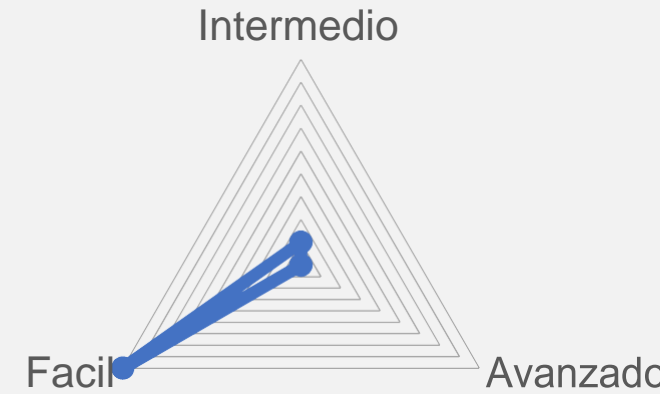
Moredado-
Pesado

1 min

Enfoque del entrenamiento



Dificultad



% Grupos musculares
utilizados