

### **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 CLARAS SAN JUAN (250 GR MEDIDO EN CRUDO) + 1 PUÑO DE ESPINACAS + JITOMATE PICADO.
- ¼ DE AGUACATE O 4 MITADES DE NUEZ O 5 ALMENDRAS.



OMEGA3-6-9 + 1 COMPLEJOB

**COMIDA 2**

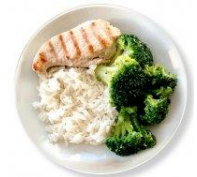
- 120 GR DE MILANESA DE POLLO + 1 TAZA DE ARROZ AL VAPOR + 1 TAZA DE BRÓCOLI.


**COMIDA 3**

- 180 GR DE MILANESA DE POLLO O CARNE MOLIDA DE RES + 1 TAZA DE ARROZ HERVIDO.
- 1 TAZA DE LECHUGA + ½ PIEZA DE TOMATE ROJO.
- ¼ AGUACATE O 4 MITADES DE NUEZ O 5 ALMENDRAS.


**COMIDA 4**

- 120 GR DE MILANESA DE POLLO O TILAPIA (PESCADO).
- 1 TAZA DE ARROS AL VAPOR
- 1 TAZA DE BROCOLI COCIDO O 2 NOPALES MEDIANOS ASADOS.


**COMIDA 5**
**BOWL CON POLLO**

- POLLO, PECHUGA ASADA, 120 G.
- TOMATE ROJO, 50 G (5 REBANADAS).
- LIMÓN SIN SEMILLA (PERSA), 15 G.
- ½ AGUACATE O 10 ALMENDRAS O 7 MITADES DE NUEZ.
- 1 PAQUETE DE SALMAS.



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

**COMIDA PRE ENTRENO (40 min antes de entrenar).**

- 4 galletas de arroz inflado con 1 cucharada cafetera de mermelada o crema de cacahuete generosa cada una + 1 plátano chico o mediano.

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 Parasu siguiente sesión sea más autocritico y esfuércese al doble.
- **EL DIA SABADO PUEDE REALIZAR FULL BODY O COMPLEMENTAR CON LA REPLICACION DE LA RUTINA DEL DIA MARTES.**

Lunes

Ejercicio

Series

Repeticiones

Tipo

Peso

Descanso

Musculo



Tríceps-Extensiones de tríceps en polea alta

2

(calenta miento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Hombro-Elevaciones laterales de brazos con mancuernas

2

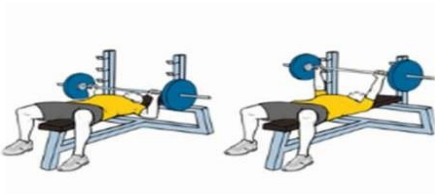
(calenta miento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Pecho-Press debanca plano

4 x

15 x

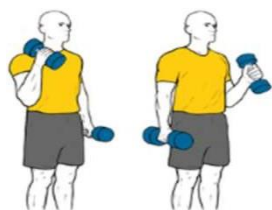
Triserie

Moredado-  
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**

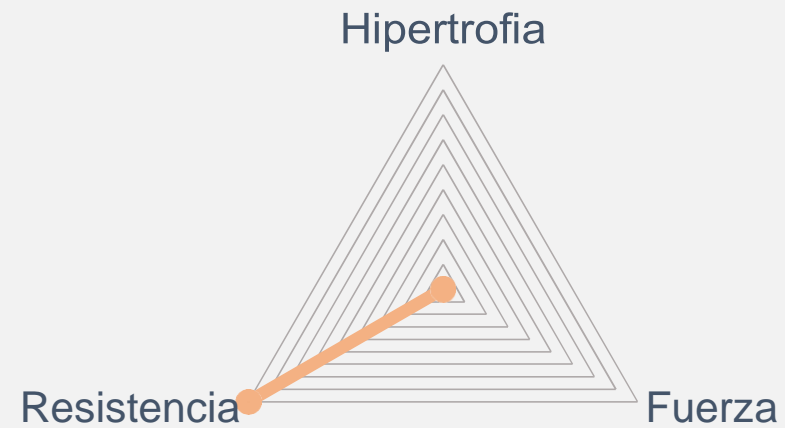
15 x

Triserie

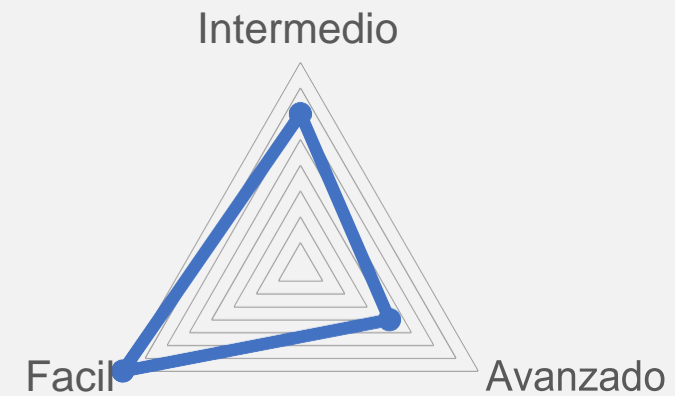
Moredado-  
Pesado

1 min

## Enfoque del entrenamiento



## Dificultad



*% Grupos musculares utilizados*

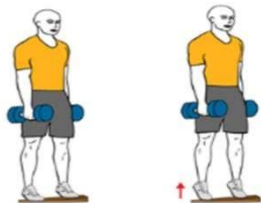
---

		Series	Repeticiones	Tipo	Peso	Descanso	Musculo
Martes	Ejercicio	<div><div>1</div><div>2</div><div>3</div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div>KG</div></div>	<div><div></div><div></div></div>	
	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	



# 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

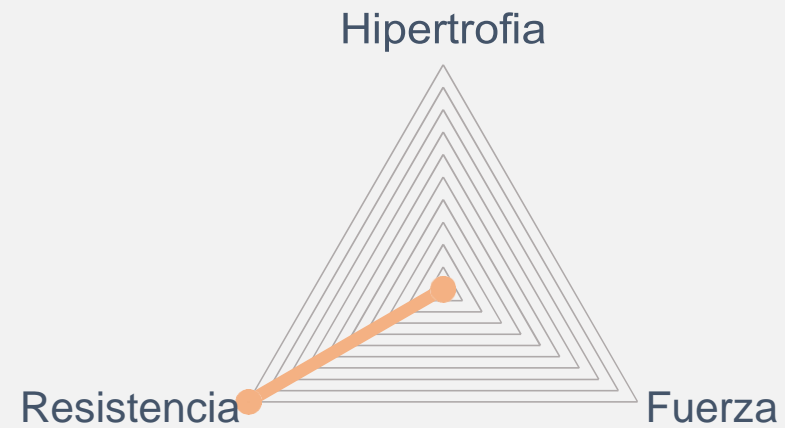
15 x

Normal

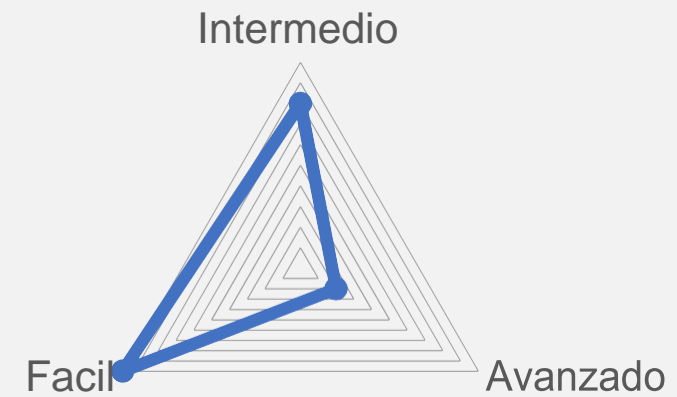
Moredado-  
Pesado

1 min

## Enfoque del entrenamiento



## Dificultad



*% Grupos musculares utilizados*

Miércoles

Ejercicio

Series	Repeticiones	Tipo	Peso	Descanso	Musculo
1 2 3			KG		



Tríceps-Extensiones de tríceps en polea alta

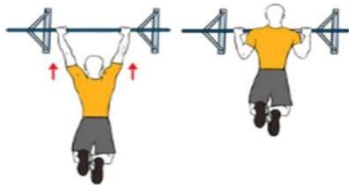
2  
(calentamiento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Espalda-Dominadas en barra fija

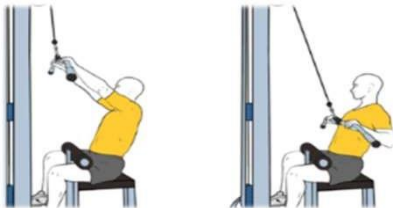
2  
(calentamiento)

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

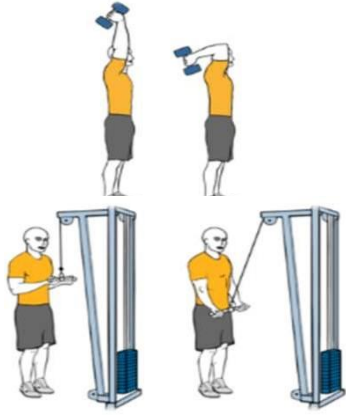
4 x

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

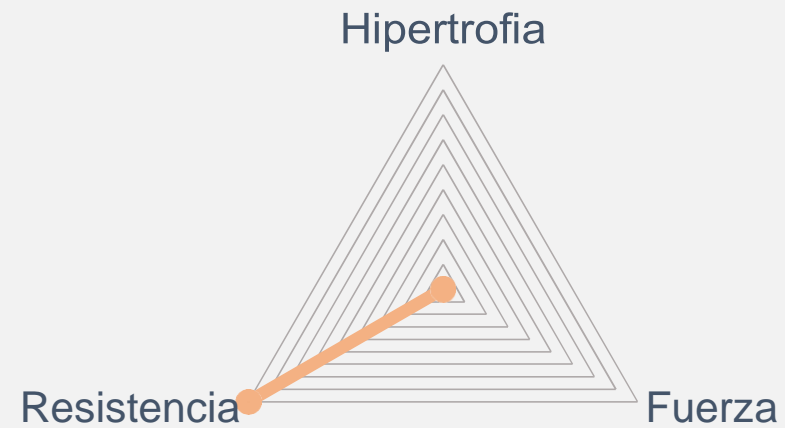
15 x

Normal

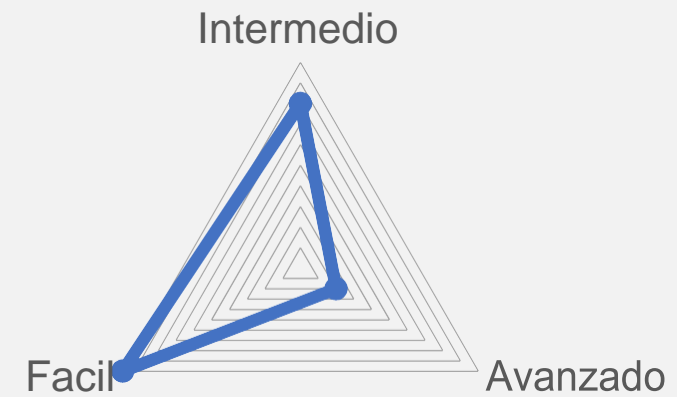
Moredado-  
Pesado

1 min

## Enfoque del entrenamiento



## Dificultad



*% Grupos musculares utilizados*

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



Cuádriceps-Extensión de rodillas en máquina

2  
(calentamiento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Cuádriceps-Sentadillas en multipower

2  
(calentamiento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Glúteos-Zancadas

4 x

15 x

Triserie

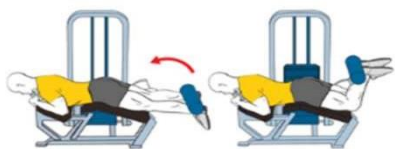
Moredado-Pesado

1 min



# 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-Abductor 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

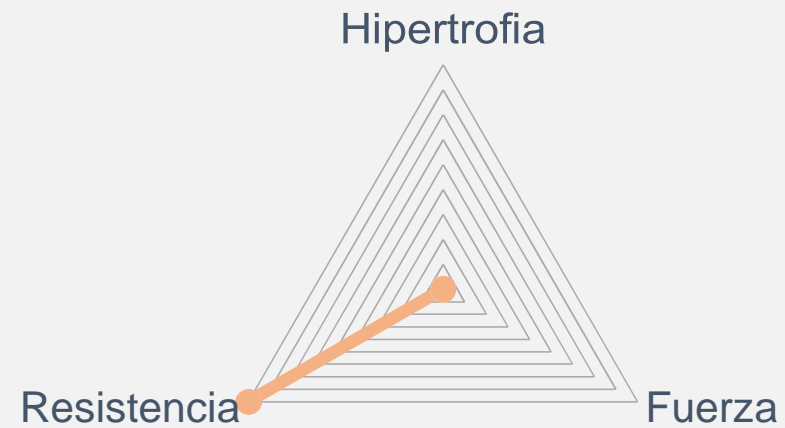
30sg

Normal

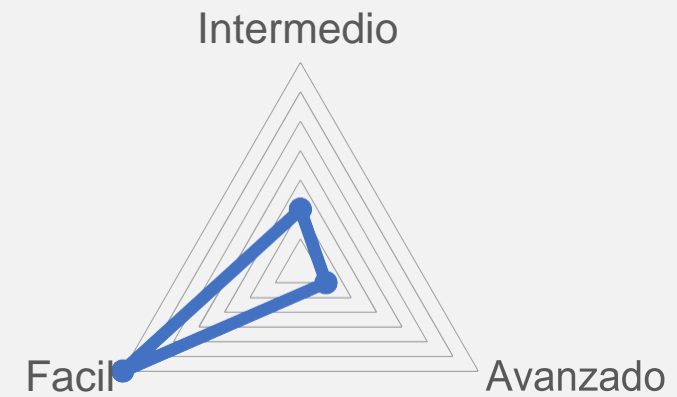
Moredado-  
Pesado

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  
(calentamiento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Hombro-Elevaciones laterales de brazos con mancuernas

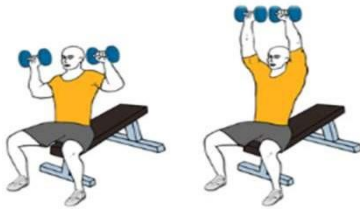
2  
(calentamiento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Hombro-Press sentado con mancuernas

4 x

15 x



Triserie

Moredado-  
Pesado

1 min

Rutina de: De

# tooides y Trapec

	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

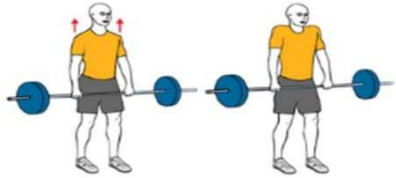
4 x

15 x

Triserie

Moredado-  
Pesado

1 min



Espalda-Encogimiento de hombros  
con barra

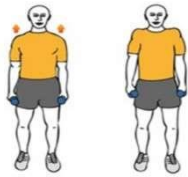
4 x

15 x

Triserie

Moredado-  
Pesado

1 min



Espalda-Encogimiento de  
hombros con mancuernas

4 x

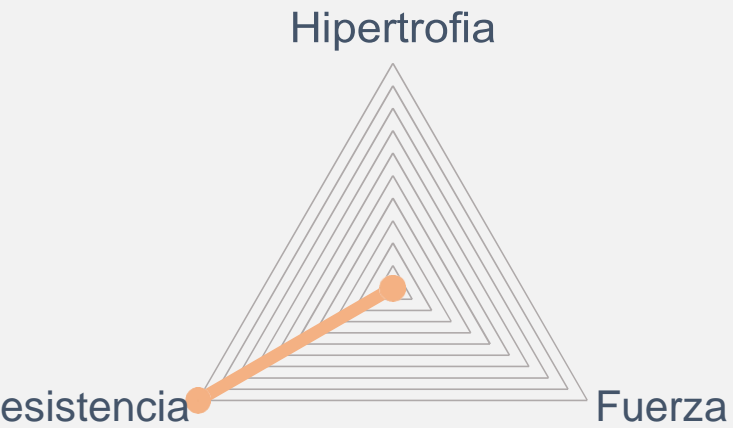
15 x

Normal

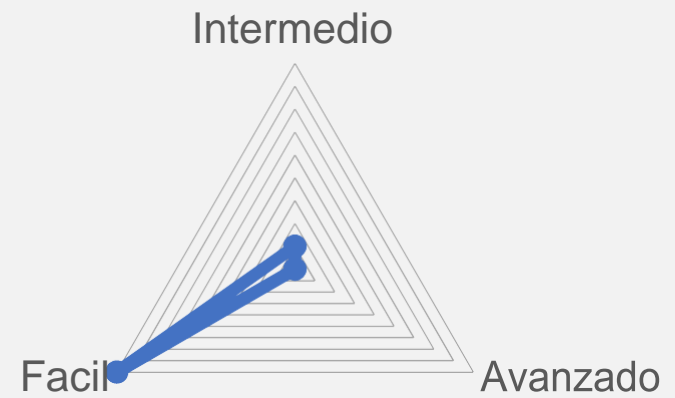
Moredado-  
Pesado

1 min

## Enfoque del entrenamiento



## Dificultad



*% Grupos musculares utilizados*