



MESOFRANCE

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.



MESOFRANCE

COMIDA 1

- 1/2 TAZA DE CLARAS SAN JUAN (250 GR MEDIDO EN CRUDO) + 1 PUÑO DE ESPINACAS + JITOMATE PICADO + 1 PAN TOSTADO INTEGRAL

1 OMEGA3



COMIDA 2

- 1 TAZA DE PAPAYA O MELON PICADO + 10 ALMENDRAS.



COMIDA 3

- 120 GR DE MILANESA DE POLLO O CARNE MOLIDA DE RES
- 2 TAZA DE VERDURAS DE TU PREFERENCIA ASADAS O COCIDAS.
- ¼ AGUACATE O 4 MITADES DE NUEZ O 5 ALMENDRAS.
- 2 TORTILLA DE MAIZ.

2 CAP SIMIBACILOS



COMIDA 4

- 1-2 TAZA DE GELATINA SIN AZUCAR D'GARI + 150ML DE YOGUR NATURAL SIN AZUCAR

1 HELVEXOL



COMIDA 5

BOWL CON POLLO Y ENASALADA

- POLLO, PECHUGA ASADA, 100 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



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

SEGUIR CONSUMIENDO SUPLEMENTACION DE MANERA HABITUAL

NOTA: LOS COMPLEMENTOS ESTABLECIDOS (COMO VITAMINAS, MINERALES, ETC) EN EL PLAN DE ALIMENTACION SON NECESARIOS PARA LOGRAR TU OBJETIVO, LOS PUEDES ENCONTRAR EN TU FARMACIA O SUPERMERCADO DE PREFERECNIA (SON LOS MARCADOS CON ROJO).



MESOFRANCE

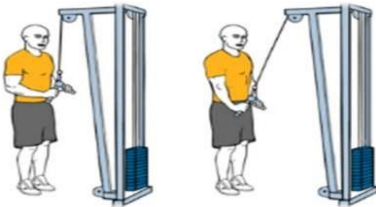
Notas /comentarios:

- 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 estás 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

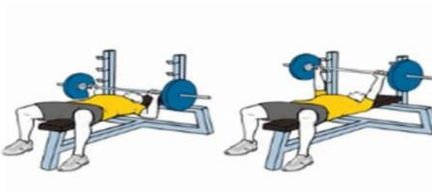
2
(calentamiento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Pecho-Press de banca plano

4 x

15 x

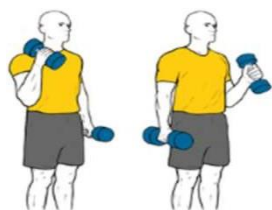
Triserie

Moredado-
Pesado

1 min

ectoral y Biceps

| | | | | | | |
|--|---|-----|------|----------|-----------------|-------|
|  | Pecho-Press de banca inclinado | 4 x | 15 x | Triserie | Moredado-Pesado | 1 min |
| | Pecho-Apertura de mancuernas en 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

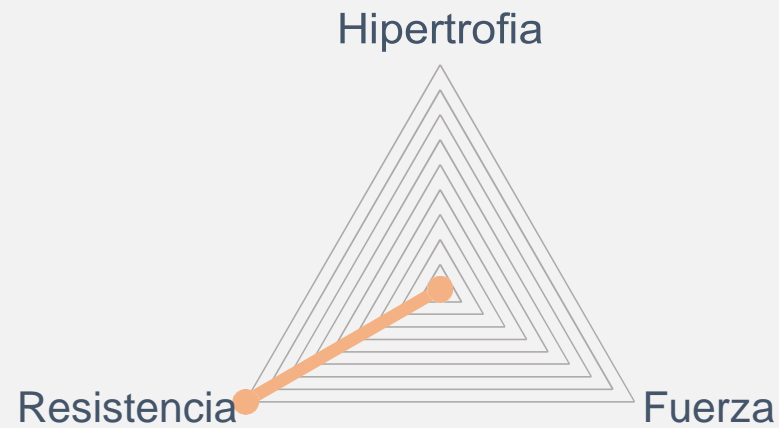
15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min

Enfoque del entrenamiento



Dificultad



% Grupos musculares
utilizados

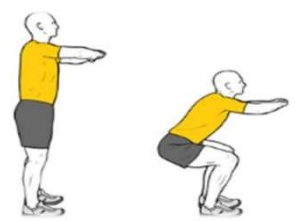
Martes

Ejercicio

Series Repeticiones Tipo Peso Descanso Musculo



Rutina de: Cu



Cuádriceps-Sentadillas

2
(calenta
miento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Glúteos-Zancadas

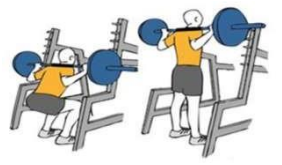
2
(calenta
miento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Cuádriceps-Sentadillas en multipower

4 x

15 x

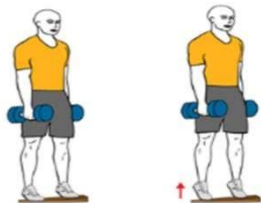
Triserie

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

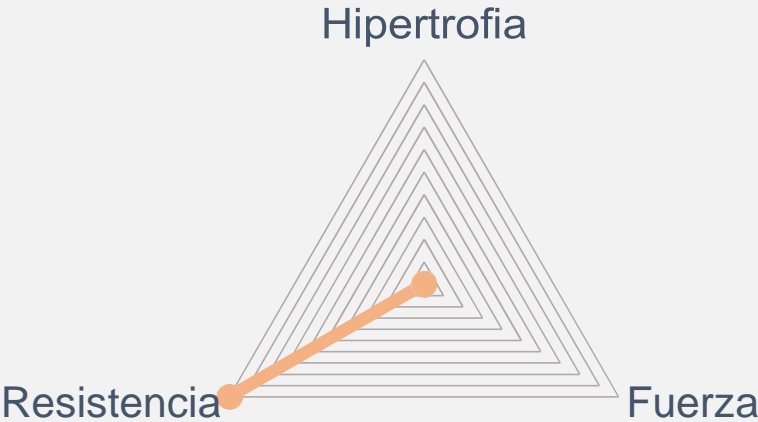
15 x

Normal

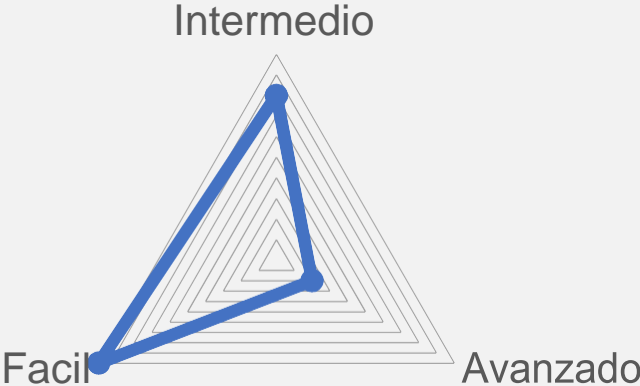
Moredado-
Pesado

1 min

Enfoque del entrenamiento



Dificultad



% Grupos musculares utilizados

Miércoles

Ejercicio

Series Repeticiones Tipo Peso Descanso Musculo



Tríceps-Extensiones de tríceps
en polea alta

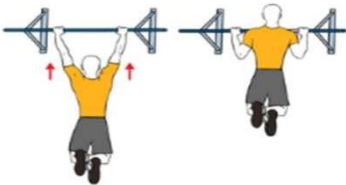
2
(calenta
miento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Espalda-Dominadas en barra
fija

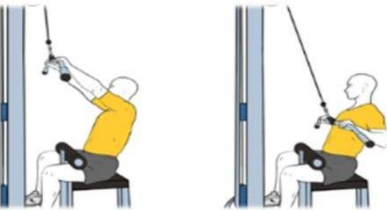
2
(calenta
miento)

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

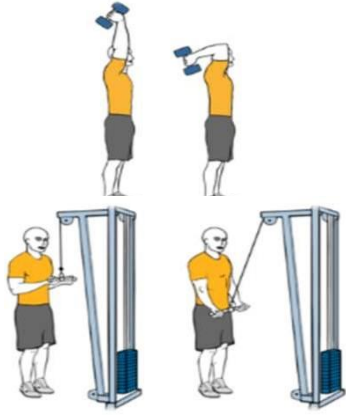
4 x

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

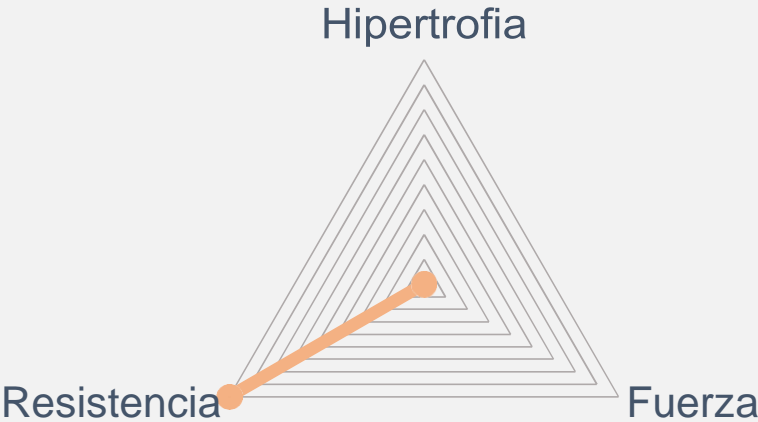
15 x

Normal

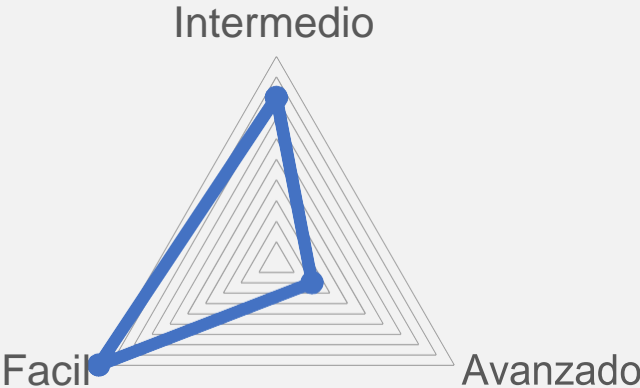
Moredado-
Pesado

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
(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

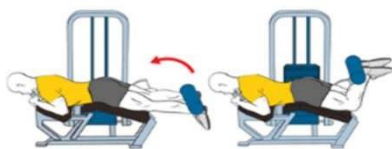
Moredado-Pesado

1 min

Rutina de: Gl

Tríceo y Femoral

| | | | | | | |
|---|--|-----|------|----------|---------------------|-------|
|  | Glúteos-Extensión dela cadera en polea baja | 4 x | 15 x | Triserie | Moredado- Pesado | 1 min |
| | Glúteos-Extensión cadera en banco plano | 4 x | 15 x | Triserie | Moredado- Pesado | 1 min |
|  | Glúteos-Abductoressentado en máquina | 4 x | 15 x | Triserie | Moredado- Pesado | 1 min |
|  | Femoral-Peso muertopiernas semirrígidas | 4 x | 15 x | Triserie | Moredado- Pesado | 1 min |



Femoral-Curl de pierna
acostado

4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Femoral-Curl de piernas
sentado en máquina

4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Abdomen- Abdominales
isométricos o planks, frontales

4 x

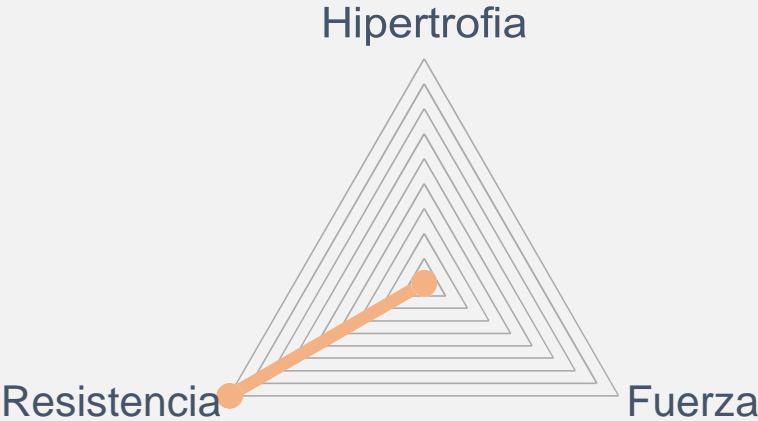
30sg

Normal

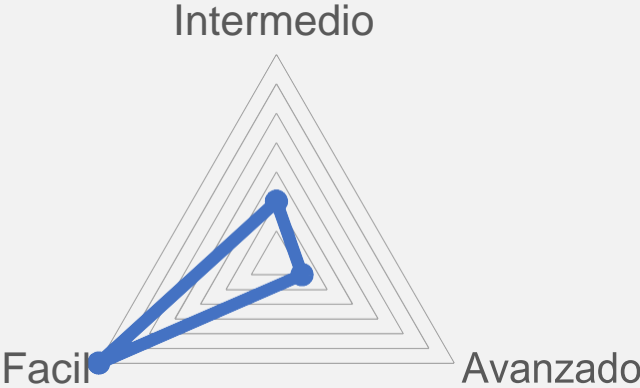
Moredado-
Pesado

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

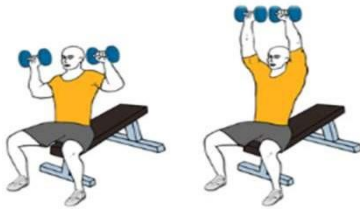
2
(calenta miento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Hombro-Press sentado con mancuernas

4 x

15 x


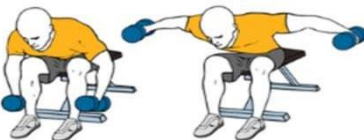
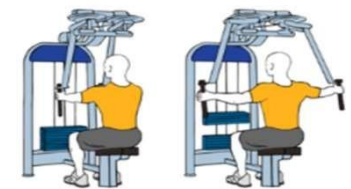
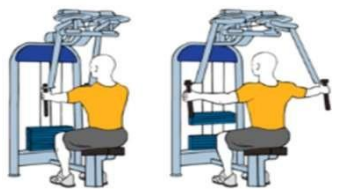
Triserie

Moredado-
Pesado

1 min

Rutina de: De

Deltoides y Trapecio

| | | | | | | |
|--|--|-----|------|----------|----------------|-------|
|  | Hombro-Elevaciones frontales alternas mancuernas | 4 x | 15 x | Triserie | Mordado-Pesado | 1 min |
|  | Hombro-Elevaciones laterales alternas con polea baja | 4 x | 15 x | Triserie | Mordado-Pesado | 1 min |
|  | Hombro-Elevaciones laterales tronco inclinado o pájaro | 4 x | 15 x | Triserie | Mordado-Pesado | 1 min |
|  | Hombro-Deltoides posterior en máquina específica | 4 x | 15 x | Triserie | Mordado-Pesado | 1 min |



Hombro-Remo alcuello
manos separadas

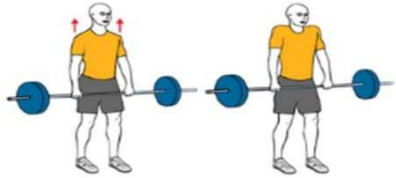
4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Espalda-Encogimiento de hombros
con barra

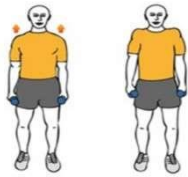
4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Espalda-Encogimiento de
hombros con mancuernas

4 x

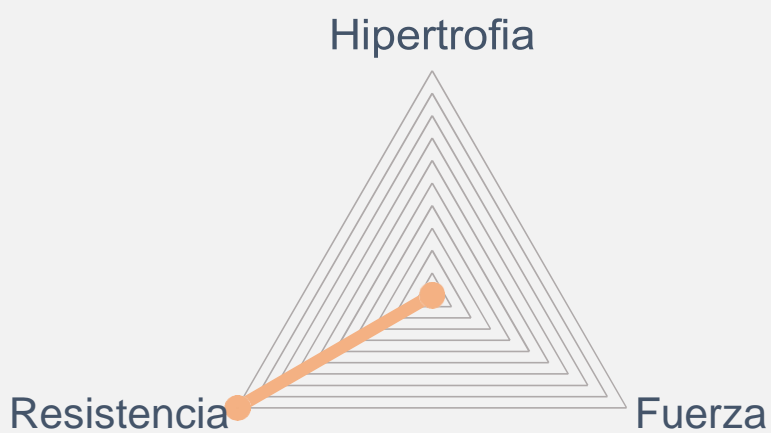
15 x

Normal

Moredado-
Pesado

1 min

Enfoque del entrenamiento



% Grupos
musculares
utilizados