

### 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

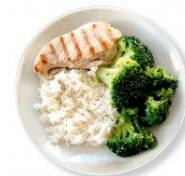
- 1 TAZA DE CLARAS SAN JUAN (250 GR MEDIDO EN CRUDO) + 1 PUÑO DE ESPINACAS + JITOMATE PICADO.
- ¼ DE AGUACATE O 4 MITADES DE NUEZ O 5 ALMENDRAS.



OMEGA3-6-9 + 1 COMPLEJOB

#### COMIDA 2

- 100 GR DE MILANESA DE POLLO + 0.5 TAZA DE ARROZ AL VAPOR + 1 TAZA DE BRÓCOLI.



#### COMIDA 3

- 180 GR DE MILANESA DE POLLO O CARNE MOLIDA DE RES + ¼ TAZA DE FRIJOL DE LA OLLA, SIN GRASA + ¼ 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

- 90 GR DE MILANESA DE POLLO O TILAPIA (PESCADO).
- ½ TAZA DE ARROS AL VOPOR
- ½ TAZA DE BROCOLI COCIDO O ½ CHAYOTE HERVIDO.



#### COMIDA 5

##### BOWL CON POLLO

- POLLO, PECHUGA ASADA, 100 G.
- TOMATE ROJO, 50 G.
- LIMÓN SIN SEMILLA (PERSA), 15 G.
- ½ AGUACATE O 10 ALMENDRAS O 7 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 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

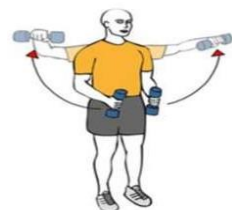
2  
(calenta  
miento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Hombro-Elevaciones laterales  
de brazos con mancuernas

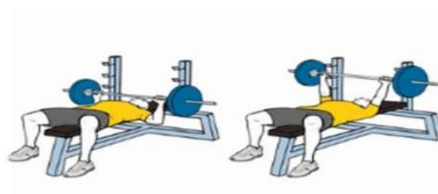
2  
(calenta  
miento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Pecho-Press de banca  
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

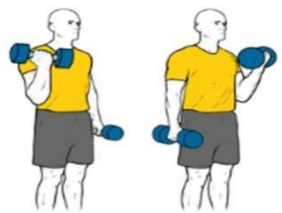
4 x

15 x

Triserie

Moredado-  
Pesado

1 min



Bíceps-Curl bíceps alterno con supinación

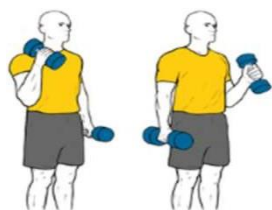
4 x

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**

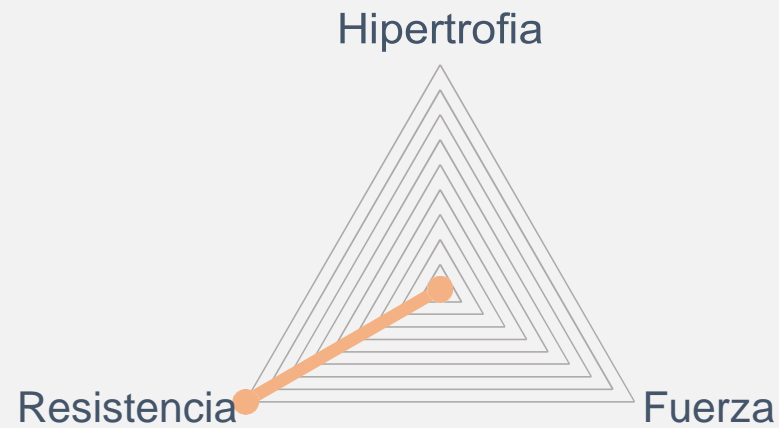
15 x

Triserie

Moredado-  
Pesado

1 min

## Enfoque del entrenamiento



## Dificultad



% Grupos musculares  
utilizados

		Series	Repeticiones	Tipo	Peso	Descanso	Musculo
Martes		1 2 3			KG		



Cuádriceps-  
Sentadillas

2  
(calenta  
miento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Glúteos-Zancadas

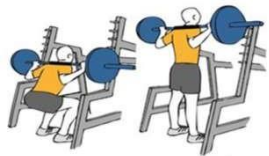
2  
(calenta  
miento)

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

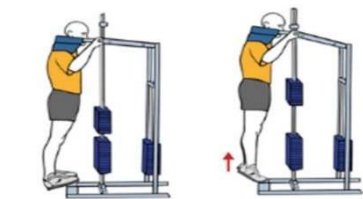
4 x

15 x

Triserie

Moredado-  
Pesado

1 min



Gemelos-Elevación de talones  
de pie, en máquina

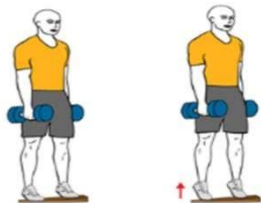
4 x

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

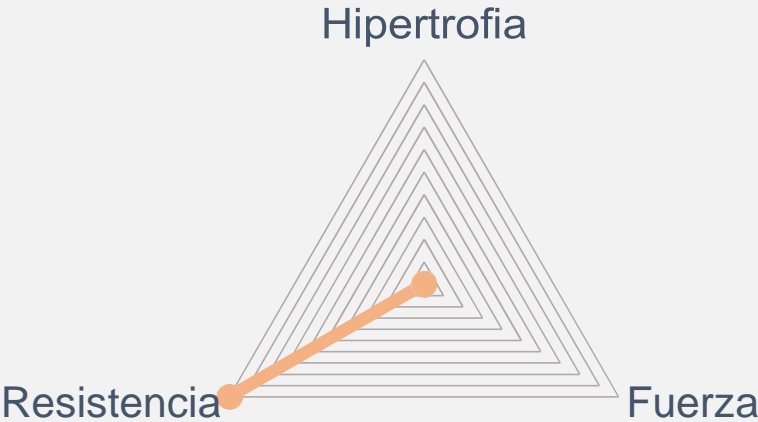
15 x

Normal

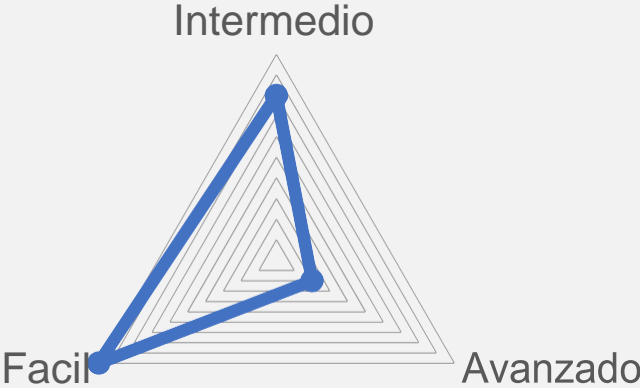
Moredado-  
Pesado

1 min

Enfoque del  
entrenamiento



Dificultad



% Grupos musculares  
utilizados

Miércoles

Ejercicio

Series      Repeticiones      Tipo      Peso      Descanso      Musculo

1  
2  
3



Tríceps-Extensiones de tríceps  
en polea alta

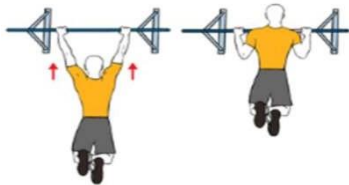
2  
(calenta  
miento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Espalda-Dominadas en barra  
fija

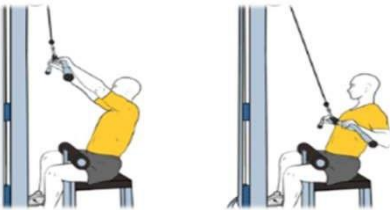
2  
(calenta  
miento)

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

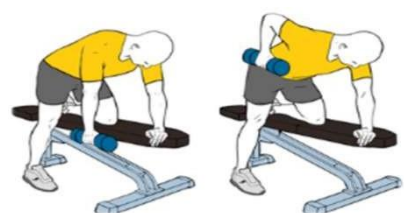
4 x

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

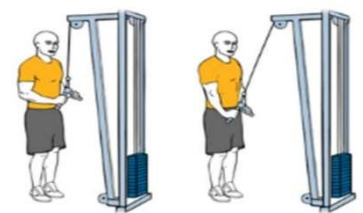
4 x

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

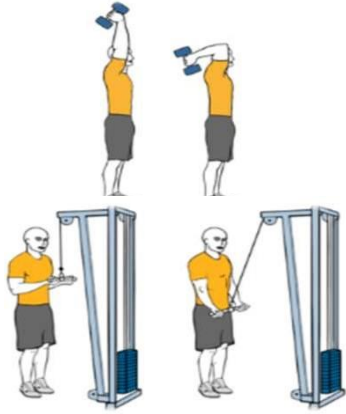
4 x

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

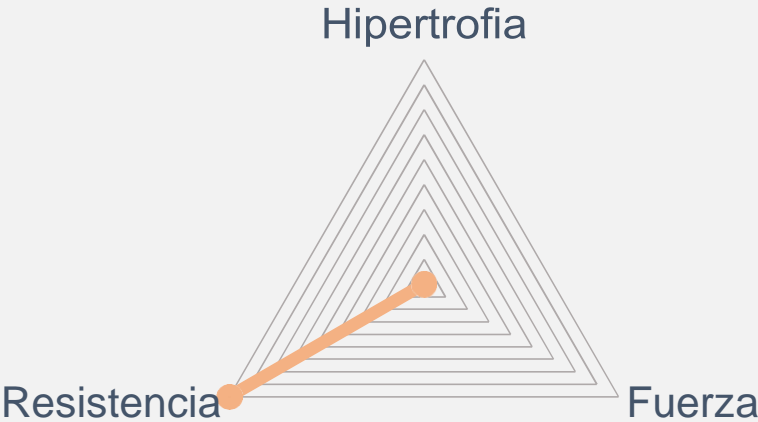
15 x

Normal

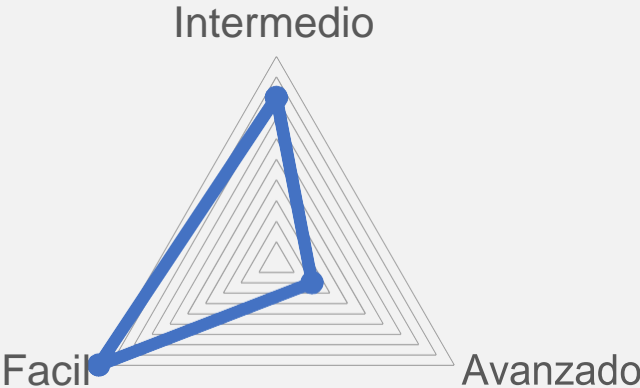
Moredado-  
Pesado

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



# Tríceps y Femoral



Glúteos-Extensión de la cadera en polea baja

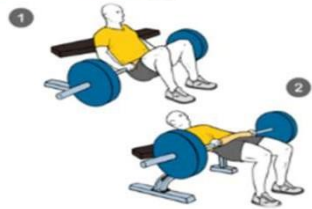
4 x

15 x

Triserie

Mordado-  
Pesado

1 min



Glúteos-Extensión cadera en banco plano

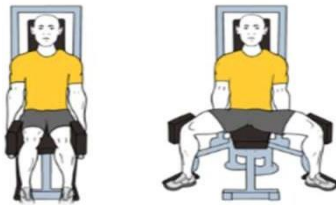
4 x

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

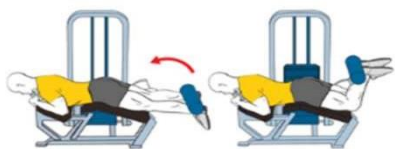
4 x

15 x

Triserie

Mordado-  
Pesado

1 min



Femoral-Curl 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

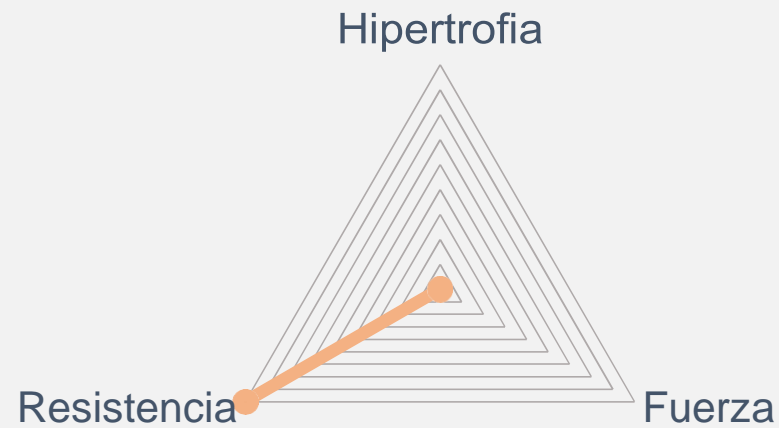
30sg

Normal

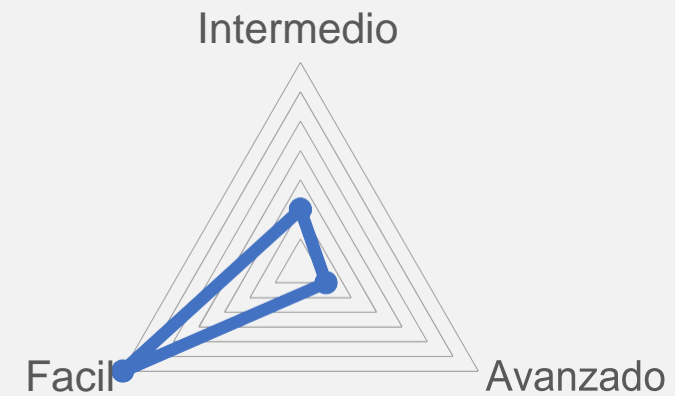
Moredado-  
Pesado

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

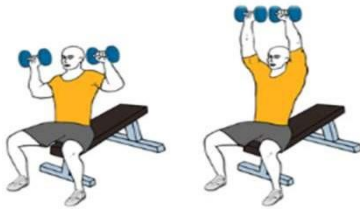
2  
(calenta miento)

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

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

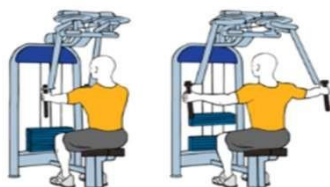
**4 x**

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

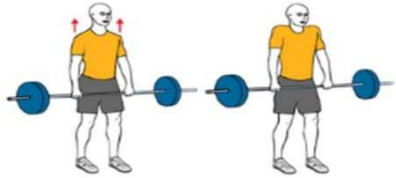
4 x

15 x

Triserie

Moredado-  
Pesado

1 min



Espalda-Encogimiento de hombros  
con barra

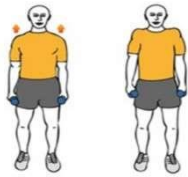
4 x

15 x

Triserie

Moredado-  
Pesado

1 min



Espalda-Encogimiento de  
hombros con mancuernas

4 x

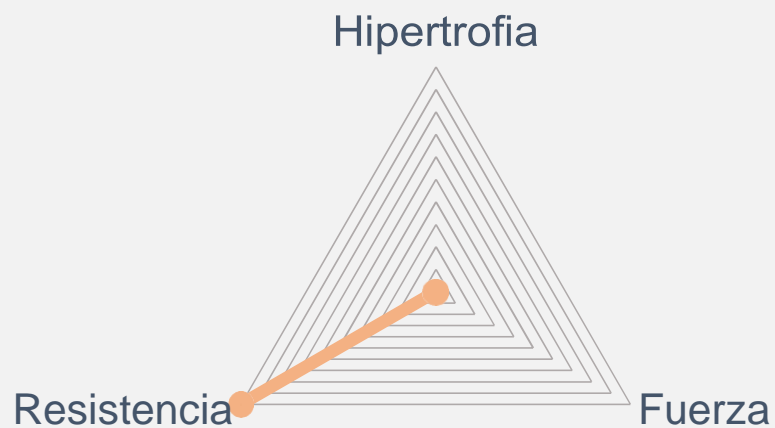
15 x

Normal

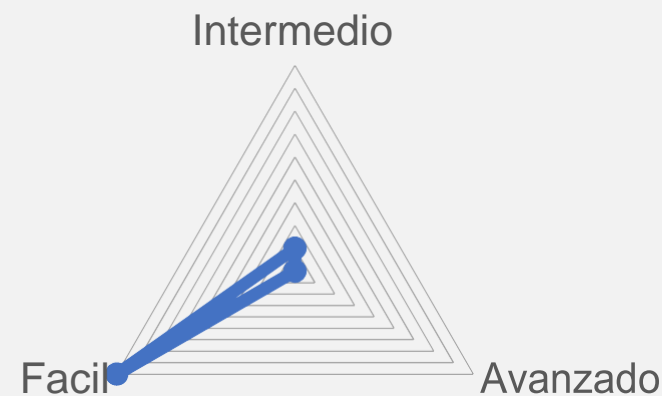
Moredado-  
Pesado

1 min

## Enfoque del entrenamiento



## Dificultad



% Grupos  
musculares  
utilizados