

## 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.*

## Desayuno

### Opcion1

- Chilaquiles rojos con pollo (60 gr de milanesa de pollo asada + 30 Totopos horneados, sin sal + salsa casera al gusto + 0.5 rebanadas de queso panela + cebolla al gusto + 1 cucharada cafetera de crema.



### Opcion2

- Omelette a la mexicana ó al gusto respetando porciones (1/2 taza de claras de huevo liquidas + jitomate + cebolla + cilantro + chile jalapeño o serrano opcional + 1 rebanada de jamon de pavo + espinas al gusto) + 1 paquete de salmas



\*Té/Infusion/Agua de fruto fresco sin azúcar.

## 2 cáp simibacilos + 1 tab Vit D ó Multivitaminico

## Comida

### Opcion1

- Bowl de arroz pollo y espinacas (100gr de milanesa de pollo asada + 1/4 taza de arroz integral cocido + 1 taza de espinacas + vergetales al gusto en libre porcion + salsa casera opcional.



### Opcion2

- Carne molida o bistec de res, 90gr + 2 taza de verduras cocidas de tu preferencia + 1 paquete de salmas.
- Agua de fruto fresco de tu preferencia sin azúcar



## 2 cápsulas de omega 3 + 2 cáp simibacilos

## Colación

### Opcion1

- 2 taza de papaya picada + 8 almendras.



### Opcion2

- 1 pera picada + limón al gusto + tajin tapa azul bajo en sodio muy moderado.

\*Té/Infusion/Agua de fruto fresco sin azúcar



## Cena

### Opcion1

- Quesadillas con pico de gallo (2 tortillas de maiz tamaño promedio + 40gr de queso Oaxaca + 1 nopal pequeño asado + 60gr de pollo deshebrado + pico de gallo (jitomate + cebolla + 1/4 de aguacate + limon)).



### Opcion2

- Overnight manzana canela (Avena cruda en hojuelas 3/4 taza + 1 cucharadita cafetera de chia + 3/4 de leche de almendras o coco + 1 sobre de stevia + canela en polvo al gusto + manzana picada + 10 mitades de nuez). Mezclar y dejar en reposo 2 horas minimo y despues consumir.

\*Té/Infusion/Agua de fruto fresco sin azúcar



## Colación Comodin

- 1 Taza de gelatina D'Gari Light de tu sabor prefereido

\*Té/Infusion/Agua de fruto fresco sin azúcar



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.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO						
DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
FEMORAL Y GLUTEO	PARTE SUPERIOR	CUADRICEPS Y GLUTEO	PARTE SUPERIOR	FEMORAL Y GLUTEO		

FEMORAL Y GLUTEO				
	EJERCICIO	DESCANSO	SERIES	REPETICIONES
	SENTADILLA EN MAQUINA (PUNTAS HACIA AFUERA, USAR UN PESO CONTROLADO O SIN PESO PARA HACER LAS REPETICIONES LENTAS Y PROFUNDAS)	90-120 seg. Entre serie	3	10-12
	FEMORAL ACOSTADO (SUBIR NORMAL MANTENER 2 SEG ARRIBA Y BAJAR LENTO.)	90-60 seg. Entre serie	3	10
	PRENSA PIERNAS ABIERTAS (BAJAR LENTO Y SUBIR LENTO ) PESO MODERADO PARA HACER 15	60-90 seg. Entre serie	3	15
	PESO MUERTO CON MANCUERNAS	60-90 seg. Entre serie	2	15-20
	PATADA PARA GLUTEO EN MAQUINA O POLEAS	60-90 seg. Entre serie	4	15XPIERNA
	ADUCTOR ABRIENDO 20 REPS APRETANDO 1 SEG AFUERA.	60 seg. Entre serie	4	15-20

PARTE SUPERIOR				
	EJERCICIO	DESCANSO	SERIES	REPETICIONES
	PRES MILITAR CON MANCUERNA SENTADA PARA HOMBRO	60-90 SEG	3	10
	ELEVACIONES LATERALES CON MANCUERNA 12X BRAZO	60-90 SEG	3	10-12
	JALON AL PECHO CON TRIANGULO EN POLEA PARA ESPALDA	60-90 SEG	3	15
	REMO SENTADA EN POLEA CON TRIANGULO	60-90 SEG	4	15
	PREDICADOR PARA BRAZO EN MAQUINA	60 SEG	3	20
	CURL PARA BRAZO CON BARRITA PARADA	60 SEG	3	10 - 12

CUADRICEPS Y GLUTEO				
	EJERCICIO	DESCANSO	SERIES	REPETICIONES
	SENTADILLA HACK EN MAQUINA PIERNAS A LA ALTURA DE LOS HOMBROS	90-12 SEG	4	10-15
	EXTENSION DE RODILLAS 10 X PIERNA Y DESPUES 10 JUNTAS	60 SEG	4	30
	PRENSA PIERNAS A LA ATURA DE LOS HOMBROS 10 REPS Y PIERNAS CERRADAS 10 REPS	60-90 SEG	4	20
	ABDUCTOR CERRANDO 20 REPS APRETANDO 2 SEG	60-90 SEG	5	20.
	PATADA DE GLUTEO EN MAQUINA 20 X PIERNA		5	20XPIERN A reps

PARTE SUPERIOR				
	EJERCICIO	DESCANSO	SERIES	REPETICIONES
	PRES PARA HOMBRO AGARRE CERRADO EN MAQUINA	90-120 SEG	3	12
	ELACION AL FRENTE DE DISCO	90-120 SEG	3	15
	REMO CON MANCUERNA A 1 MANO RECARGADA EN BANCO	90-120 SEG	3	12 X BRAZO
	JALON AL PECHO EN POLEA SENTADA CON BARRA AGARRE INVERSO	60-90 SEG	2	15
	EXTENCION PARA TRICEP EN POLEA CON BARRITA AGARRE INVERSO	60-90 SEG	3	15
	CURL PARA BICEPS CON BARRITA PARADA	60-90 SEG	3	15

FEMORAL Y GLUTEO				
	EJERCICIO	DESCANSO	SERIES	REPETICIONES
	SENTADILLA ZUMON CON MANCUERNA	90-120 SEG	4	15
	PESO MUERTO CON BARRA PUNTAS ELAVADAS EN DISCOS DE 10LBS SUBIENDO LENTO	90-120 SEG	3	15
	FEMORAL SENTADA MAQUINA APRETANDO 1 SEG ABAJO	90-120 SEG	3	20
	FEMORAL ACOSTADA BAJANDO LENTO	60-90 SEG	2	20
	PATADA PARA GLUTEO LATERAL EN POLEA 15 X PIERNA	90 SEG	3	15
	ELAVACION DE CADERA	90-120 SEG	3	10-12
	ADUCTOR ABRIENDO 5 REPS APRIETAS 3 SEG AFUERA 5 REPS APRIETAS 3 AFUERA ASI 4 VECES	90 SEG	5	20