

RECOMENDACIONES GENERALES

Plan de alimentación de lunes a lunes o **COMIDAS LIBRE: 0**

Utilizar aceite en spray de coco, aguacate, pam.

Respetar las cantidades marcadas de cada alimento.

Evitar azúcar refinada.

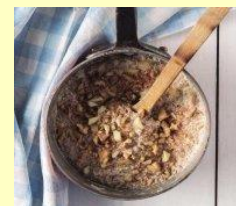
Evitar desvelos, dormir 6 a 8 hrs.

NO FUMAR, NO BEBER ALCOHOL.



COMIDA 1

- 3/4 DE TAZA DE AVENA (MEDIR EN CRUDO) PREPARAR CON AGUA + CANELA + 1 SCOOP DE PROTEINA (DEJAR UNA NOCHE ANTES REMOJANDO CON AGUA HASTA DONDE SE CUBRA Y POR LA MAÑANA COCINAR EN ESTUFA O MICROONDAS
- AGREGAR 5 FRESAS PICADAS O PLATANO + 1/2 TAZA DE ARANDANOS DESHIDRATADOS



COMIDA 2

- 1 SÁNDWICH CON:
- 80 GR DE MILANESA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA + 2 REBANADAS DE PAN DE TU PREFERENCIA+ ENSALADA AL GUSTO + ADEREZOS MODERADOS + 50 GR DE AGUACATE DISTRIBUIR.
- 1 TAZA DE PIÑA + 10 MITADES DE NUEZ

1 CAP OMEGA 3



COMIDA 3

- 180 GR DE MILANESA DE POLLO O CARNE MOLIDA DE RES + 1 TAZA DE ESPAGUETI O PASTA COCIDA DE TU PREFERENCIA
- 1 TAZA DE NOPALAES GUISADOS O ASADOS.
- 1/4 AGUACATE O 4 MITADES DE NUEZ O 5 ALMENDRAS.

2 CAP SIMIBACILOS (PROBIOTICOS)



COMIDA 4

- 2 RICE CAKE CON 1 CUCHARADA DE MERMELADA O CREMA DE CACAHUATE A CADA UNA + 1 PLATANO + 200ML DE YOGUR NATURAL BEBIBLE.

1 CAP OMEGA 3



COMIDA 5

- 2 HUEVOS EN OMELET.
- 80 GR DE BISTEC DE RES.
- 1 DE TAZA DE LENTEJAS O ARROZ
- 1/2 AGUACATE + PICO DE GALLO
- 3 TORTILLAS + 35 GR DE QUESO MOZARELLA (HACER QUESADILLAS)



TOMAR MINIMO 3 LITROS DE AGUA AL DÍA.
REALIZAR DE 35 A 45 MINUTOS 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 PREFERENCIA (SON LOS MARCADOS CON ROJO).

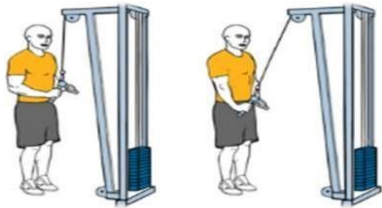


Notas /comentarios:

- 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



Tríceps-Extensiones de tríceps en polea alta

2
(calentamiento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg

Musculo



Hombro-Elevaciones laterales de brazos con mancuernas

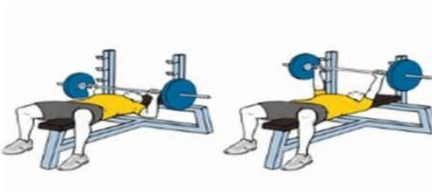
2
(calentamiento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Pecho-Press de banca plano

4 x




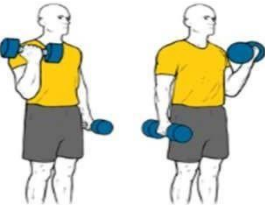
15 x

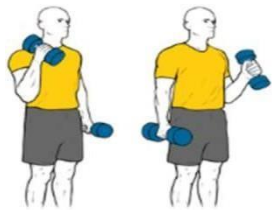
Triserie

Moredado-
Pesado

1 min

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)

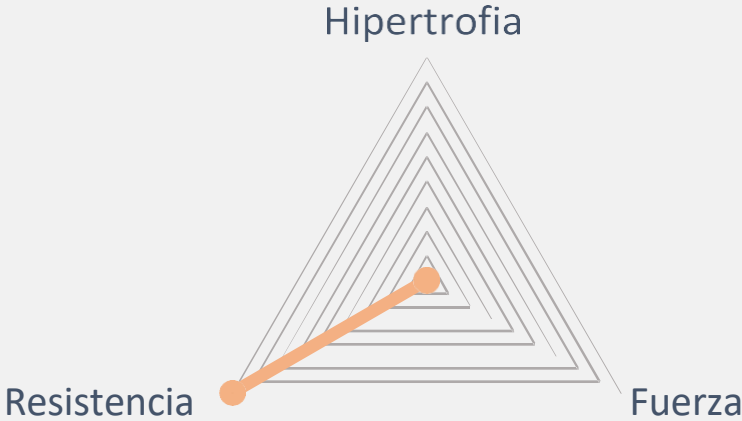
4 x

15 x

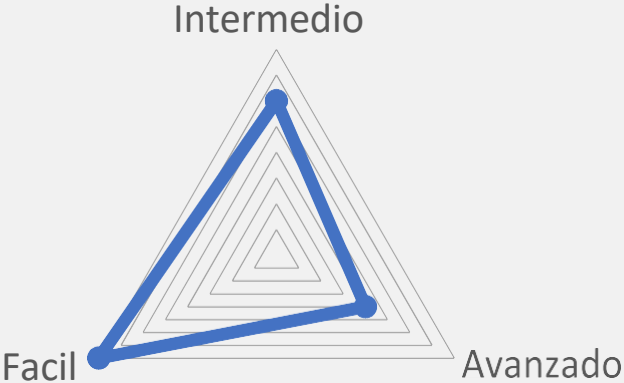
Triserie

Moredado-
Pesado 1 min

Enfoque del entrenamiento



Dificultad



% Grupos musculares utilizados

Martes

Ejercicio

SeriesRepeticionesTipoPesoDescansoMusculo

123



Cuádriceps-
Sentadillas

2
(calenta
miento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Glúteos-Zancadas

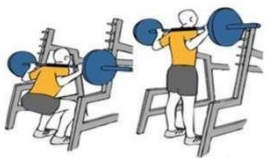
2
(calenta
miento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Cuádriceps- Sentadillas
enmultipower

4 x

15 x

Triserie

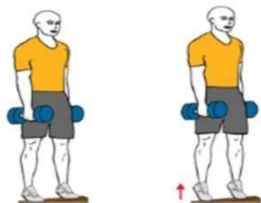
Moredado-
Pesado

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 de piernas 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

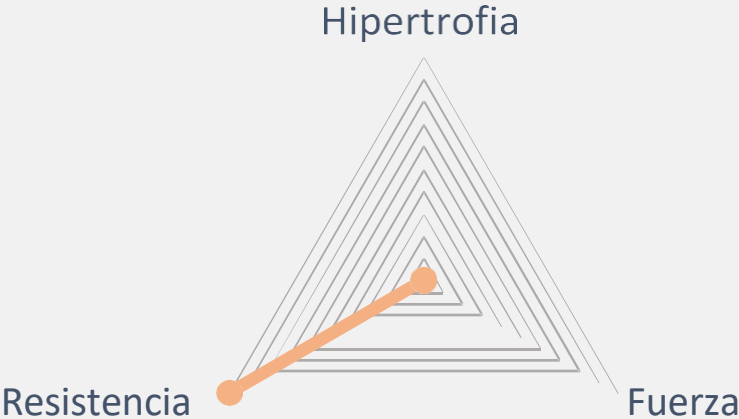
15 x

Normal

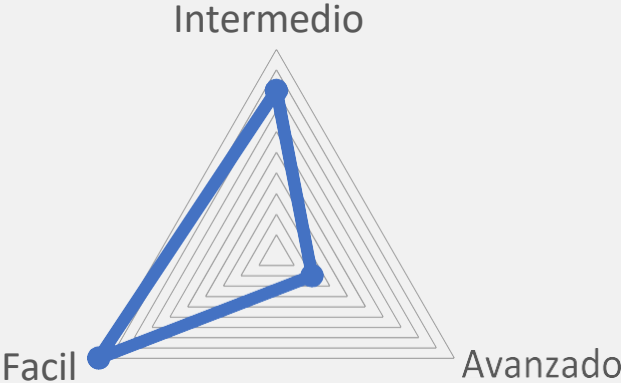
Moredado-Pesado

1 min

Enfoque del entrenamiento



Dificultad



% Grupos musculares utilizados

Miércoles

Ejercicio

Series



Repeticiones



Tipo



Peso



Descanso



Musculo



Tríceps-Extensiones de tríceps en polea alta

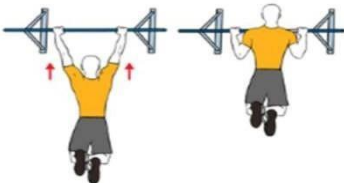
2
(calenta
miento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Espalda-Dominadas en barra fija

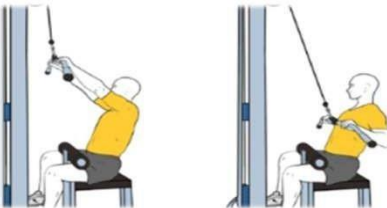
2
(calenta
miento)

5 a 20

Biserie

Minimo

30 sg



Espalda-Polea alpecho

4 x

15 x









Triserie

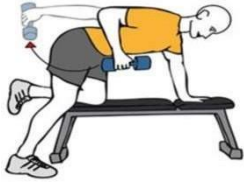
Moredado-
Pesado

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

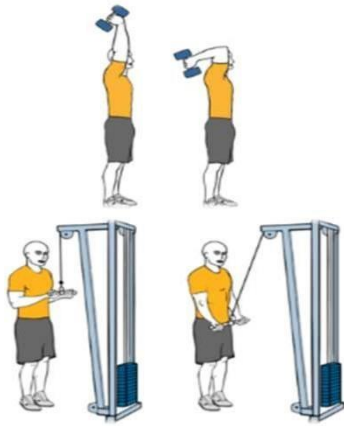
4 x

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

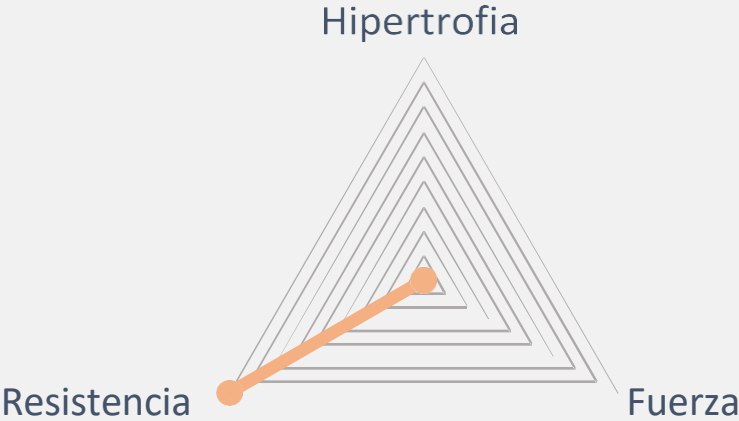
15 x

Normal

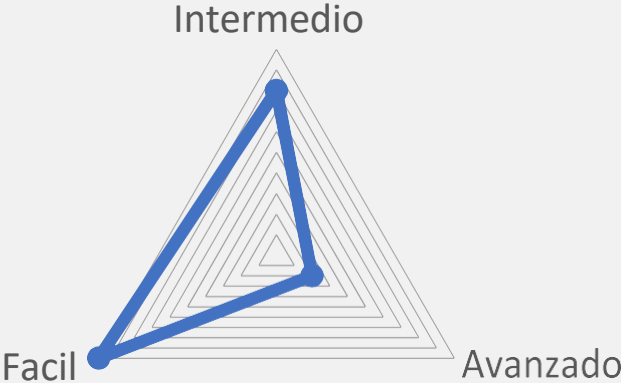
Moredado-
Pesado

1 min

Enfoque del
entrenamiento



Dificultad

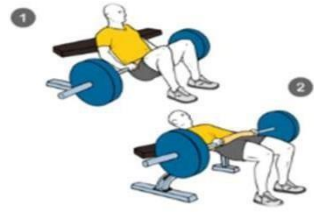


% Grupos musculares
utilizados

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

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

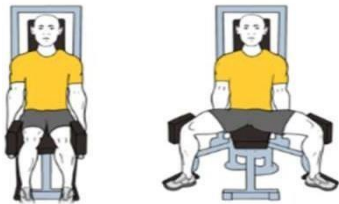
4 x

15 x

Triserie

Mordado-
Pesado

1 min



Glúteos-Abductor sentado en máquina

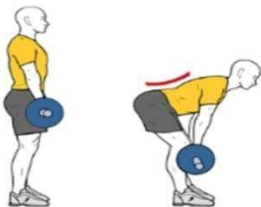
4 x

15 x

Triserie

Mordado-
Pesado

1 min



Femoral-Peso muerto piernas semirígid

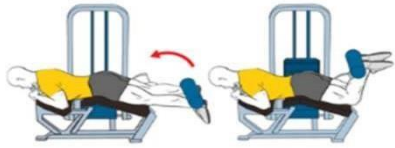
4 x

15 x

Triserie

Mordado-
Pesado

1 min



Femoral-Curl de pierna
acostado

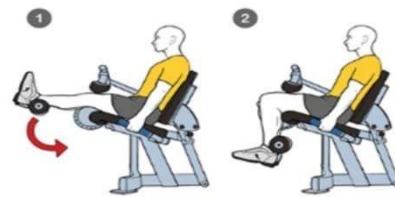
4 x

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

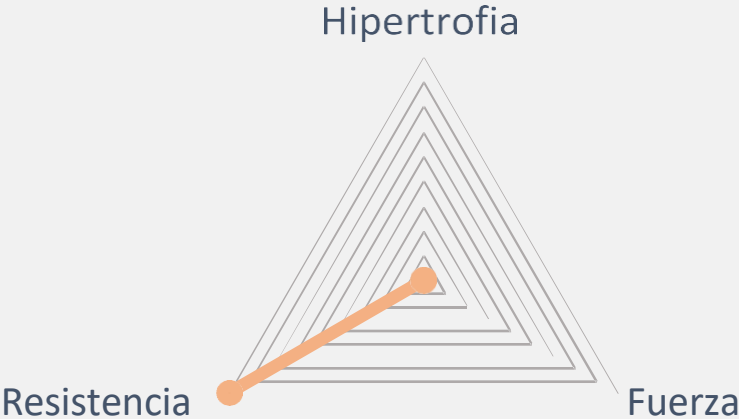
30sg

Normal

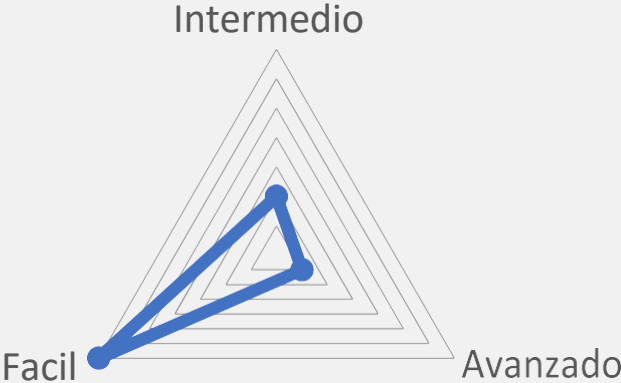
Moredado-Pesado

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



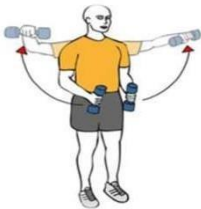
Biserie



Minimo



30 sg



Hombro-Elevaciones laterales de brazos con mancuernas

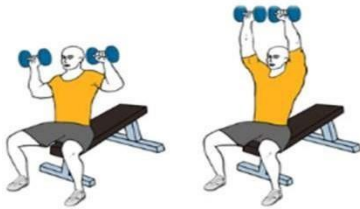
2
(calenta
miento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Hombro-Press sentado con mancuernas

4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min

Rutina de: De

Itoides 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

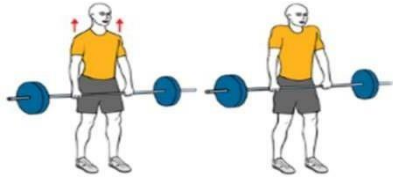
4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Espalda-Encogimiento de hombros con
barra

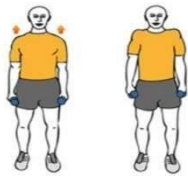
4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Espalda-Encogimiento de hombros
con mancuernas

4 x

15 x

Normal

Moredado-
Pesado

1 min

Enfoque del entrenamien



% Grupos musculares utilizados