

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

- 5 claras de huevo + 1 huevo entero (revueltos con espinaca)
- 50 g de avena cocida en agua + 1 cda de chía o linaza
- 5 almendras
- ½ taza de frutos rojos (fresas o moras)

✓ *Aporta proteína magra y fibra para mantener saciedad.*

Media Mañana

- 150 g de pechuga de pollo o atún en agua
- 1 manzana verde pequeña
- 10 g de nueces

✓ *Ideal para evitar bajones de energía y preservar la masa muscular.*

Comida

- 150 g de salmón o pechuga de pollo a la plancha
- 1 taza de brócoli o espinaca al vapor
- 100 g de camote o quinoa
- 1 cda de aceite de oliva o aguacate (20 g)

✓ *Rico en ácidos grasos esenciales y antioxidantes.*

Post-entrenamiento

- 1 scoop de proteína whey (30 g)
- ½ plátano

✓ *Recuperación rápida y optimización de la síntesis proteica.*

Cena

- 150 g de tilapia, pechuga de pollo o filete de res magro
- ½ aguacate (50 g)
- 1 taza de ensalada verde (espinaca, pepino y lechuga) con limón y aceite de oliva

✓ *Baja en carbohidratos para no acumular grasa en la noche.*

Extras y recomendaciones:

- Agua: 2.5-3 L diarios
- Evitar azúcares simples y carbohidratos procesados
- Suplementar con omega-3 y magnesio si es necesario
- Opcional: Té verde o café sin azúcar antes del entrenamiento

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.

Día 1 PECHO

	EJERCICIO	DESCANSO	SERIES	REPETICIONES
	<p>PRESS DE PECHO CON BARRA INCLINADO (SUBIENDO PESOS CADA SERIE)</p> <p>CRISTOS CON MANCUERNA EN BANCO INCLINADO (MANTENER UN PESO)</p>	80 seg. Entre serie	5	<p>10-15</p> <p>15-20</p>
	<p>PRESS BARRA HORIZONTAL PECHO (SUBIENDO PESOS CADA SERIE)</p> <p>FLY (CRISTOS EN MAQUINA) O CON MANCUERNA EN BANCO PLANO</p>	60 seg. Entre serie	5	<p>10-15</p> <p>15-20</p>
	<p>PREES DE PECHO EN MAQUINA (SUBIENDO PESOS CADA SERIE)</p> <p>CABLES DE ARRIBA PPARA ABAJO APRETANDO 2 SEG ABAJO DEL OMBLIGO.</p> <p>LAGARTIJAS O FONDOS</p>	60 seg. Entre serie	5	<p>15-20</p> <p>12-15</p> <p>LAS QUE PUEDAS</p>
	<p>CURL DE BICEP CON BARRA PESO INTEGRADO (UN PESO QUE TE CUESTE PERO LOGRES MINIMO 12)</p> <p>PREDICADOR EN MAQUINA 10 X BRAZO Y DESPUES 10 JUNTAS(UN ESO QUE CUESTE PERO QUE SE LOGRE SACAR LA SERIE)</p> <p>CURL CON MANCUERNAS ALTERNADO 12 X BRAZO</p>	90 seg. Entre serie	4	<p>12-15</p> <p>30</p> <p>24</p>

Día 2 PIERNA

	EJERCICIO	DESCANSO	SERIES	REPETICIONES
	SENTADILLA LIBRE O EN BARRA ASISTIDA (SMITH)	90-120 SEG	5	10-12
	PRENSA A 45 GRADOS 10 PIERNAS A LA ALTURA DE LOS HOMBROS Y 10 PIERNAS CASI JUNTAS			20
	EXTENSIONES SENTADO 10 X PIERNA Y DESPUES 10 JUNTAS (UN BUEN PESO)			30
	PESO MUERTO CON BARRA	90 SEG	5	10-12
	FEMORAL ACOSTADO 10 REPETICIONES MANTIENES 10 SEG ARRIBA Y DESPUES OTRAS 10			20
	PATADA PARA GLUTEO EN MAQUINA 12 X PIERNA			24
	ELAVACIONES DE TALONES PANTORRILLA	60 SEG	4	15-20
	PANTORRILLA EN PRENSA			20-25
	REALIZAR 2 EJERCICIOS DE ABDOMEN CRUNCH TRADICIONAL	60 SEG	4	10-15
	ELAVACION DE PIERNAS			10-15

DIA 3 HOMBRO

	EJERCICIO	DESCANSO	SERIES	REPETICIONES
	<p>PRES MILITAR SENTADO CON MANCUERNAS</p> <p>ELEVACIONES LATERALES CON MANCUERNAS PARADO 10 X BRAZO SEGUIDAS Y DESPUES 10 JUNTAS</p> <p>ELEVACION DE BARRA A LA BARBILLA PARADO</p>	90-120 SEG	4	<p>15</p> <p>30</p> <p>15</p>
	<p>PRES CON BARRITA AL FRENTE SENTADO (UN BUEN PESO)</p> <p>ELEVACION DE DISCO AL FRENTE PARADO 10 CON UN DISCO DE 35LBS Y DESPUES 10 CON DISCO DE 25 LBS</p> <p>MARTILLOS PARA HOMBRO (BRAZO COMPLETAMENTE ESTIRADO AL ELAVAR AL FRENTE) 12 X BRAZO ALTERNADO</p>	90-120 SEG	5	<p>10-12</p> <p>20</p> <p>24</p>
	<p>FLY INVERSO EN MAQUINA (CRISTOS INVERSOS)</p> <p>PAJAROS AGACHADO CON MANCUERNAS</p>	60-90 SEG	5	<p>15</p> <p>15</p>

Día 4 ESPALDA					
	EJERCICIO	DESCANSO	SERIES	REPETICIONES	
	<p>JALON AL PECHO SENTADO EN POLEA ALTA CON BARRA AGARRA ABIERTO (SUBIENDO PESOS CADA SERIE)</p> <p>REMO CON BARRA AGARRE PRONO</p> <p>PULL DOWN EN POLEA ALTA CON CUERDA QUE SE USA PARA TRICES (JALANDO AL OMBLIGO Y ABRIENDO LA CUERDA AL JALAR, POSTURA INCLINADO HACIA EL FRENTE ESPALDA RECTA Y SEPARADO PASO Y MEDIO DE LA POLEA)</p>	90-120 SEG	3	<p>15</p> <p>10-15</p> <p>15-20</p>	
	<p>REMO CON MANCUERNA 12 X BRAZO (RECARGADO EN BANCO)</p> <p>JALON AL PECHO CON BARRA EN POLEA ALTA SENTADO, AGARRE INVERSO (SUPINO) SUBIR ESO CADA SERIE</p> <p>REMO SENTADO EN POLEA BAJA CON TRIANGULO (UN BUEN PESO)</p>	60-90 SEG	2	<p>24</p> <p>10-15</p> <p>15-20</p>	
	<p>CUERDA PARA TRICEPS EN POLEA ALTA (SUBIR PESOS CADA SERIE)</p> <p>COPA SENTADO A 2 MANOS</p> <p>CON BARRITA EN POLEA ALTA TRICEPS AGARRE SUPINO</p>	60-90 SEG	4	<p>10-15</p> <p>15</p> <p>15</p>	
	<p>ABDOMEN 2 EJERCICIOS</p> <p>PLANCHAS</p> <p>CRUNCH</p>	60-90 SEG	4	<p>30 A 60 SEG AGUANTANDO</p> <p>15</p>	

Día 5 PECHO

	EJERCICIO	DESCANSO	SERIES	REPETICIONES
	<p>PRESS DE PECHO CON MANCUERNAS BANCO INCLINADO (SUBIENDO PESOS CADA SERIE)</p> <p>CABLES DE ABAJO HACIA ARRIBA</p>	80 seg. Entre serie	5	<p>10-15</p> <p>15-20</p>
	<p>PRESS BARRA DECLINADO (SUBIENDO PESOS CADA SERIE)</p> <p>EN BANCO INCLINADO CON MANCUERNAS ELAVACION AL PECHO (LAS MANCUERNAS SE ELEVAN DESDE ABAJO DONDE QUEDAN LOS BRAZOS ESTIRADOS)</p>	60 seg. Entre serie	5	<p>10-15</p> <p>15-20</p>
	<p>PRES DE PECHO EN BANCO PLANO CON MANCUERNAS (SUBIENDO PESOS CADA SERIE)</p> <p>CABLES DE ARRIBA PPARA ABAJO APRETANDO 2 SEG ABAJO DEL OMBLIGO.</p>	60 seg. Entre serie	5	<p>15-20</p> <p>12-15</p>
	<p>CURL CON CUERDA EN POLEA BAJA</p> <p>CURL CO BARRA Z, 7 AL OMBLIGO, 7 AL PECHO, 7 COMPLETAS</p> <p>MARTILLOS PARA BICEPS 1 Y 1 12 X BRAZO</p>	90 seg. Entre serie	4	<p>12-15</p> <p>21</p> <p>24</p>

Día 6 PIERNA

	EJERCICIO	DESCANSO	SERIES	REPETICIONES
	SENTADILLA EN MAQUINA HACK O ALGUNA OTRA MAQUINA PARA SENTADILLA.(UN BUEN PESO)	90-120 SEG	5	10-15
	PRENSA 45 GRADOS A 1 PIERNA 15 X PIERNA			30
	FEMORAL SENTADO 5 REPETICIONES APRIETAS 5 SEGUNDOS ABAJO Y OTRAS 5, ASI 4 VECES.			20X20
	PESO MUERTO CON MANCUERNAS (UN BUEN PESO) ELEVAR TUS PUNTAS EN DISCOS CHICOS, PIERNAS A BIERNAS A LA ALTURA DE LOS HOMBROS.	60-90 SEG	4	10-15
	ADUCTOR CERRANDO			20
	ABDUCTOR ABRIENDO			25
	PATADA PARA GLUTEO 15 X PIERNA			30
	PANTORRILLA SENTADO	60	4	20
	PANTORRILLA PARADO			20
	2 EJERCICIOS DE ABDOMEN A TU ELECCION			

