

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

- CAFÉ NEGRO (240ML + 100ML DE LECHE OPCIONA)
- ½ PIEZA DE PAN DULCE TAMAÑO PERSONAL.
- **ALTERNATIVA DE PAN DULCE:**
- LICUAR: 1/2 TAZA DE AVENA CRUDA EN HOJUELAS + 1 HUEVO + MANZANA O PLATANO Y HACER HOT CAKES



COMIDA 2

- LICUADO MANZANA CON NUEZ Y AVENA (300ML DE LECHE + 1 MANZANA VERDE + 1/2 TAZA DE AVENA CRUDA EN HOJUELAS + 4 MITADES DE NUEZ + 1/2 TAZA DE ARANDANO ROJO SECO + 1 SOBRE DE SPLENDA O STEVIA).



OMEGA3-6-9 + VIT C

COMIDA 3

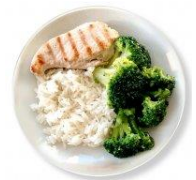
- 6 CLARAS DE HUEVO (2/3 TAZA EN CRUDO) + 1 REBANA DE JAMON DE PAVO + VEGETALES A TU GUSTO.
- TÉ VERDE O DE TU PREFERENCIA.



VIT E

COMIDA 4

- 100GR DE MILANESA DE POLLO ASADA + 1/2 TAZA DE ARROZ COCIDO + 1 TAZA DE VERDURAS COCIDAS, ASADAS O SALTEADAS DE TU PREFERENCIA
- 2 TORTILLAS DE MAÍZ
- 500ML DE AGUA NATURAL O DE FRUTO FRESCO



COMIDA 5

PRE-WORK

- 2 NARANJAS O 1 TAZA DE SANDIA

1 OMEGA3-6-9



COMIDA 6

- 100 GR DE MILANESA DE POLLO ASADA + 1/4 TAZA DE ARROZ COCIDO + 3/4 TAZA DE VERDURAS COCIDAS, ASADAS O SALTEADAS DE TU PREFERENCIA + 2 TORTILLAS DE MAÍZ.
- 400ML DE AGUA NATURAL O FRUTA FRESCA



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.

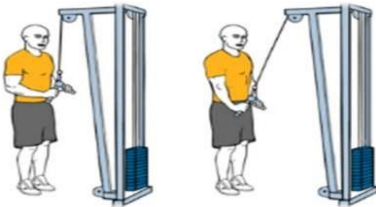
Notas /comentarios:

- 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

SeriesRepeticionesTipoPesoDescansoMusculo



Triceps-Extensiones de triceps en polea alta

2
(calentamiento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Hombro-Elevaciones laterales de brazos con mancuernas

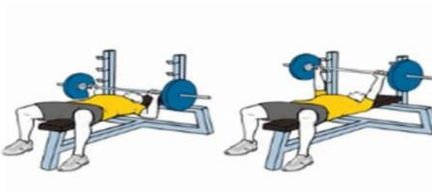
2
(calentamiento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Pecho-Press de banca plano

4 x

15 x

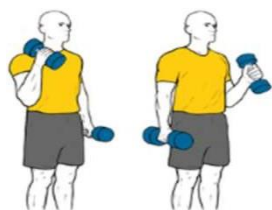
Triserie

Moredado-
Pesado

1 min

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

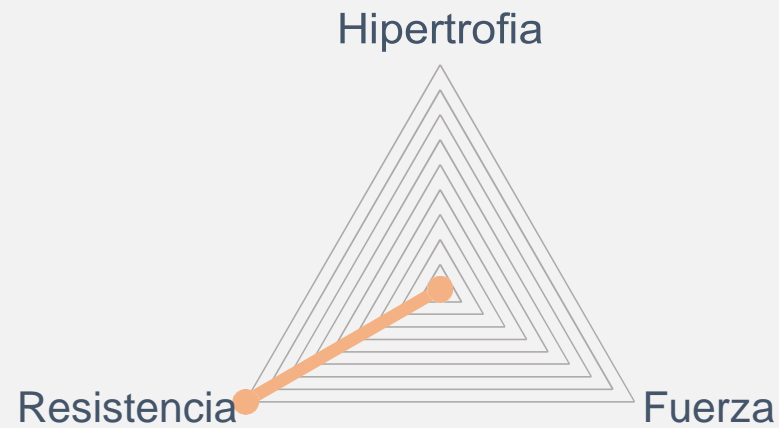
15 x

Triserie

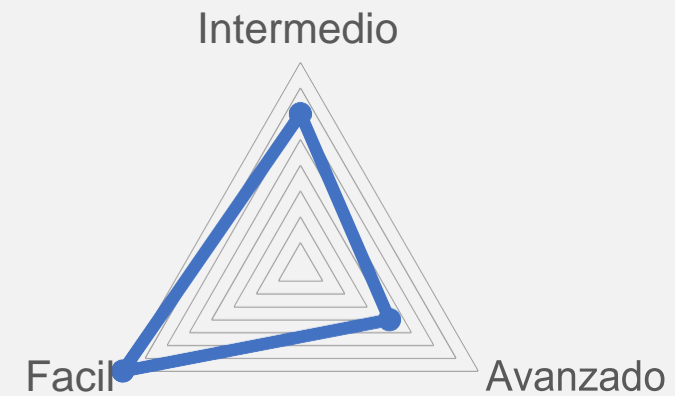
Moredado-
Pesado

1 min

Enfoque del entrenamiento



Dificultad



% Grupos musculares
utilizados

		Series	Repeticiones	Tipo	Peso	Descanso	Musculo
Martes	Ejercicio	1 2 3			KG		



Cuádriceps-
Sentadillas

2
(calenta
miento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Glúteos-Zancadas

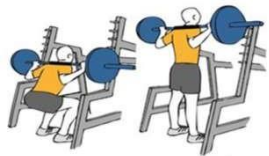
2
(calenta
miento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Cuádriceps-
Sentadillas en
multipower

4 x

15 x

Triserie

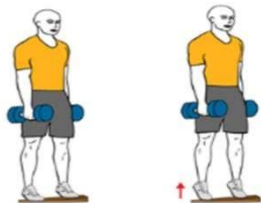
Moredado-
Pesado

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

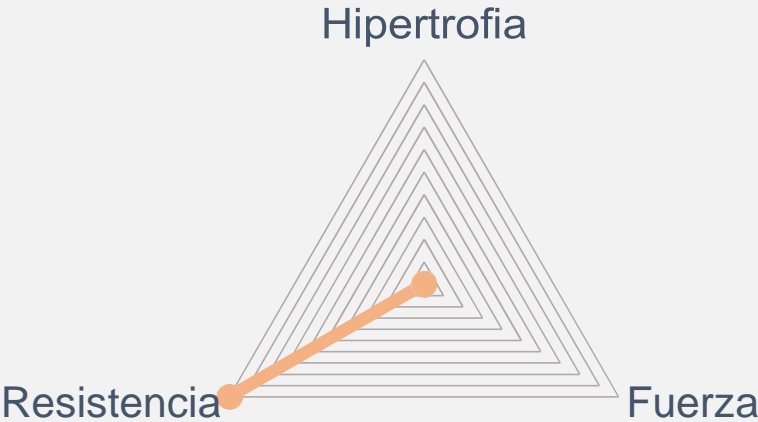
15 x

Normal

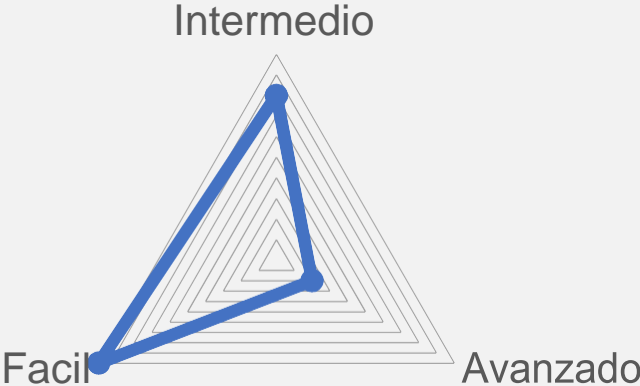
Moredado-
Pesado

1 min

Enfoque del entrenamiento



Dificultad



% Grupos musculares utilizados

Miércoles

Ejercicio

Series Repeticiones Tipo Peso Descanso Musculo



Tríceps-Extensiones de tríceps
en polea alta

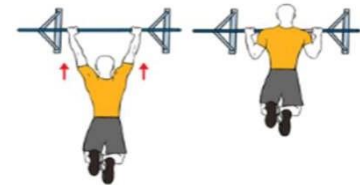
2
(calenta
miento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Espalda-Dominadas en barra
fija

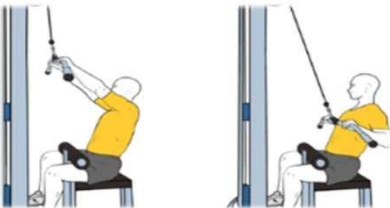
2
(calenta
miento)

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

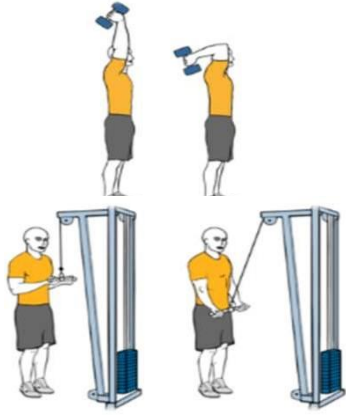
4 x

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

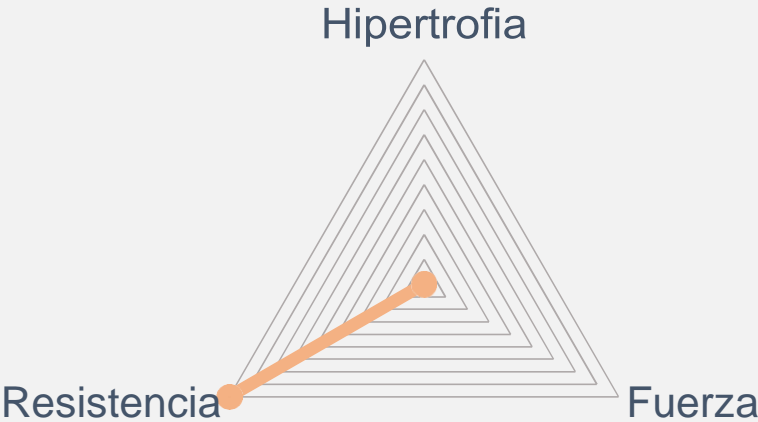
15 x

Normal

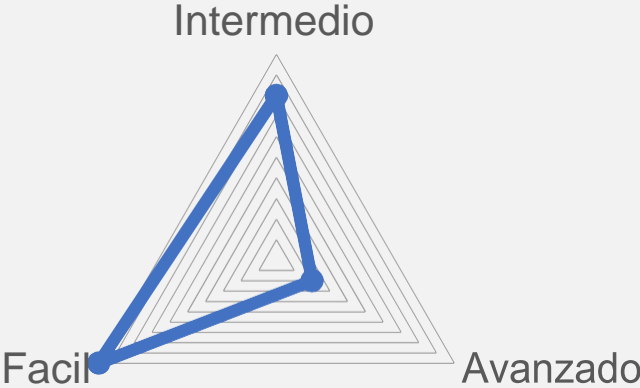
Moredado-
Pesado

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

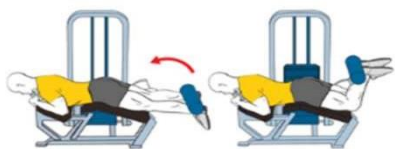
Moredado-Pesado

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-Abductores 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

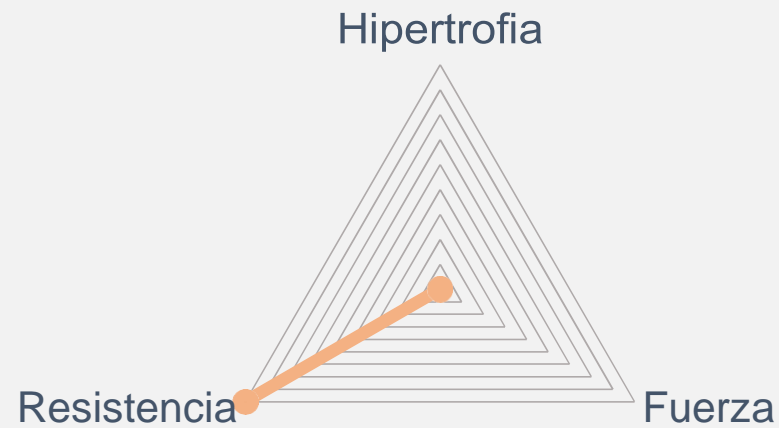
30sg

Normal

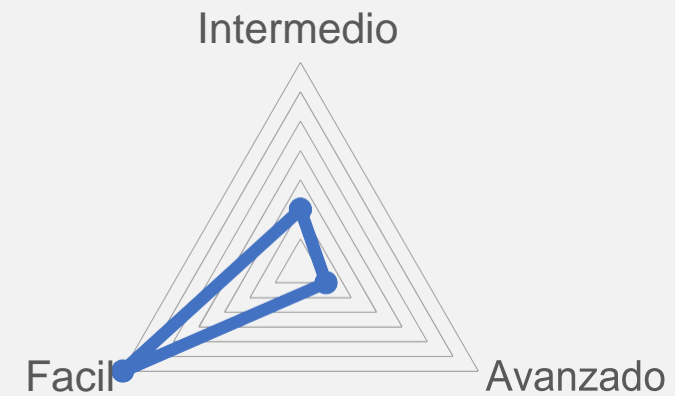
Moredado-
Pesado

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

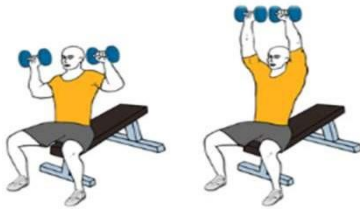
2
(calenta miento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Hombro-Press sentado con mancuernas

4 x

15 x


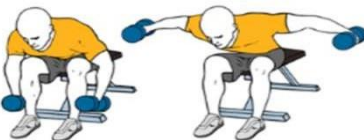

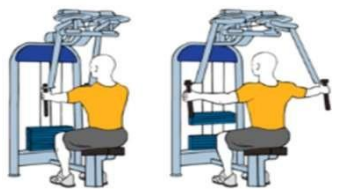
Triserie

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

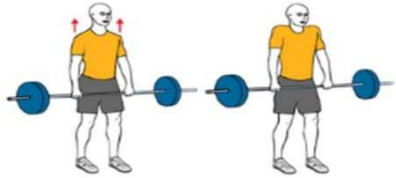
4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Espalda-Encogimiento de hombros
con barra

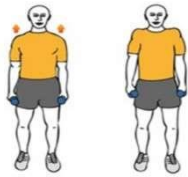
4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Espalda-Encogimiento de
hombros con mancuernas

4 x

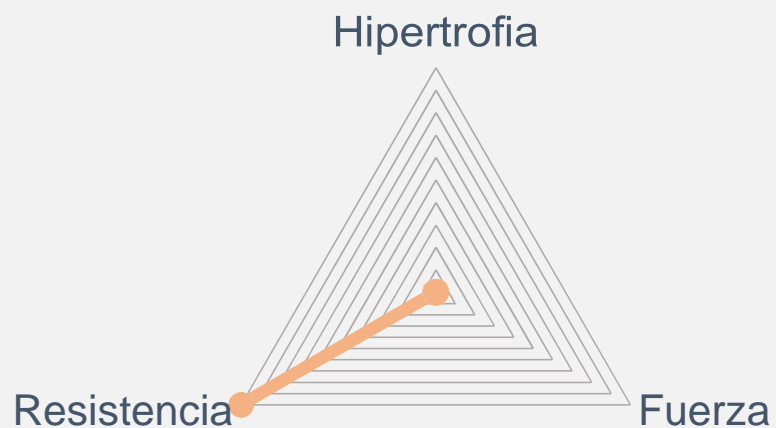
15 x

Normal

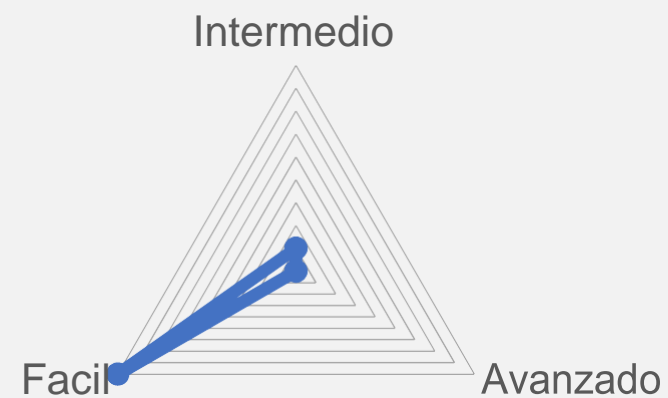
Moredado-
Pesado

1 min

Enfoque del entrenamiento



Dificultad



% Grupos musculares
utilizados