

RECOMENDACIONES GENERALES

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

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.



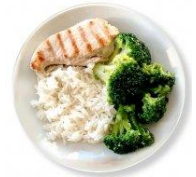
COMIDA 3

- 180 GR DE MILANESA DE POLLO O CARNE MOLIDA DE RES + ¼ TAZA DE FRIJOLE 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 autocrítico y esfuércese al doble.
- **EL DIA SABADO PUEDE REALIZAR FULL BODY O COMPLEMENTAR CON LA REPLICACION DE LA RUTINA DEL DIA MARTES.**

1

2

3

KG

Rutina de: Pectoral

Lunes

Ejercicio

		Series	Repeticiones	Tipo	Peso	Descanso	Musculo
	Tríceps-Extensiones de tríceps 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 debanca
inclinado

4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Pecho-Aperturas mancuernas
bancoinclinado

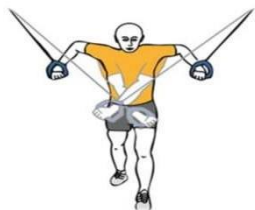
4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Pecho-Cruces de piecon poleas

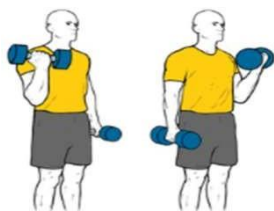
4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Bíceps-Curl bíceps alterno con
supinación

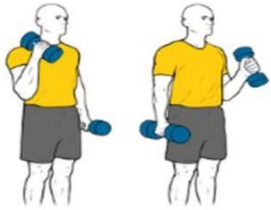
4 x

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

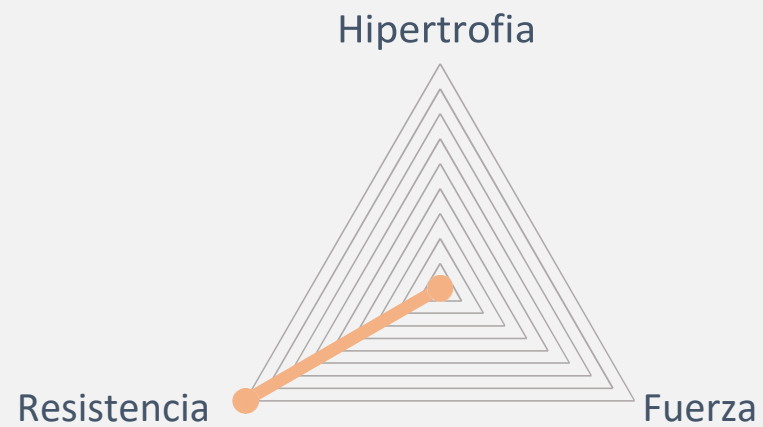
Triserie

Moredado-

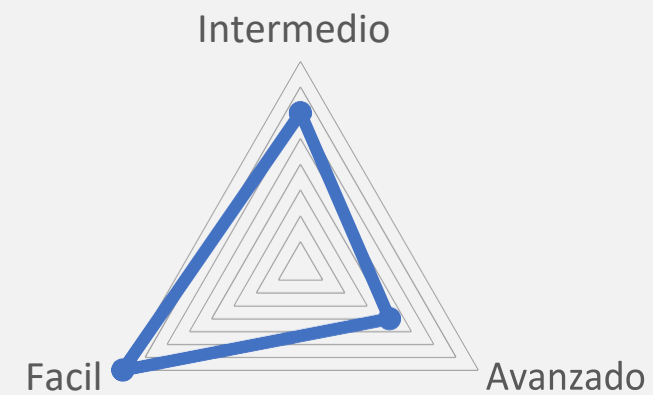
Pesado

1 min

Enfoque del entrenamiento



Dificultad



% Grupos musculares
utilizados

Martes

Ejercicio

Series

Repeticiones

Tipo

Peso

Descanso

Musculo



Cuádriceps-
Sentadillas

2
(calenta
miento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Glúteos-Zancadas

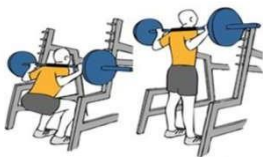
2
(calenta
miento)

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

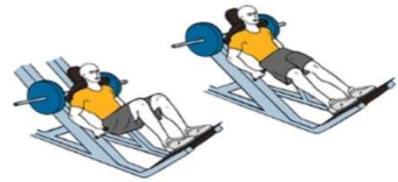
4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Cuádriceps-Sentadilla hack

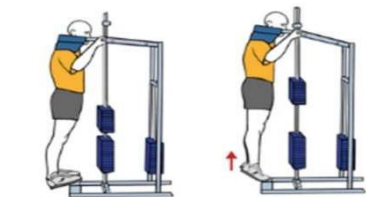
4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Gemelos-Elevación de talones de pie, en máquina

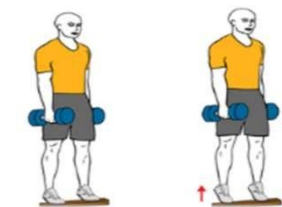
4 x

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

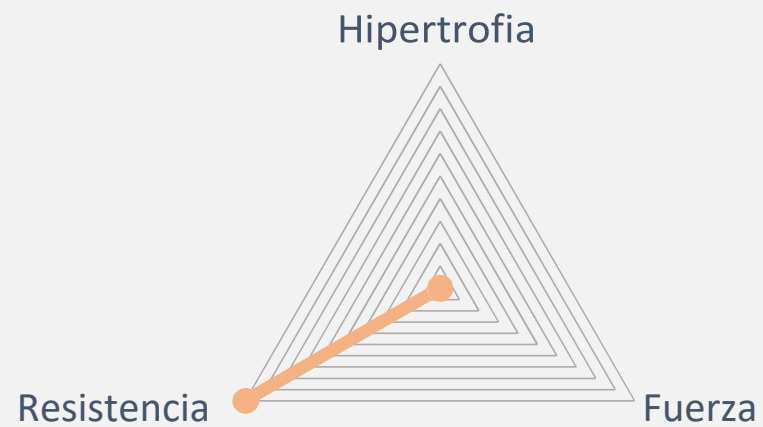
15 x

Normal

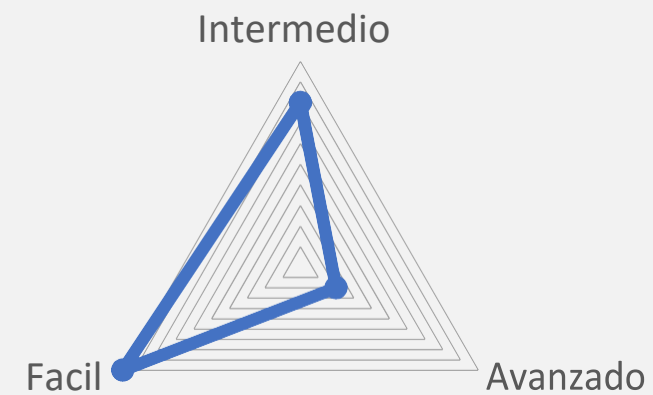
Moredado-Pesado

1 min

Enfoque del entrenamiento



Dificultad



% Grupos musculares
utilizados

Miércoles

Ejercicio

Series

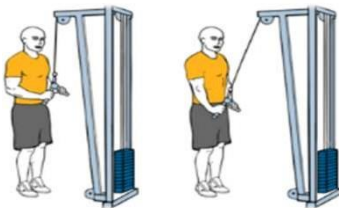
Repeticiones

Tipo

Peso

Descanso

Musculo



Tríceps-Extensiones de tríceps en
polea alta

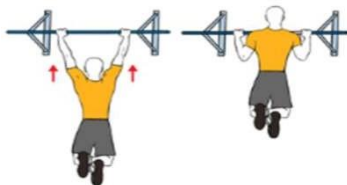
2
(calenta
miento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Espalda-Dominadas en barra fija

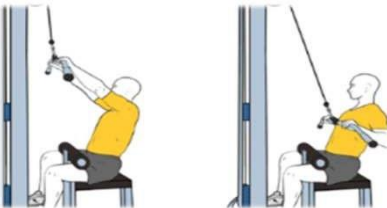
2
(calenta
miento)

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

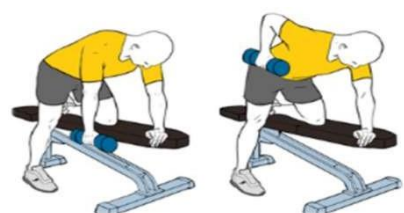
4 x

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

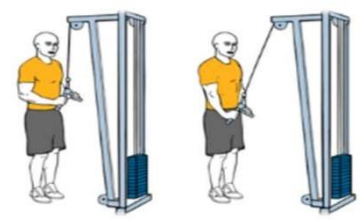
4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Tríceps-Extensiones de
tríceps en polea
alta

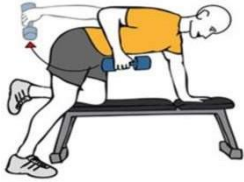
4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Tríceps-Extensión decodos con
mancuerna

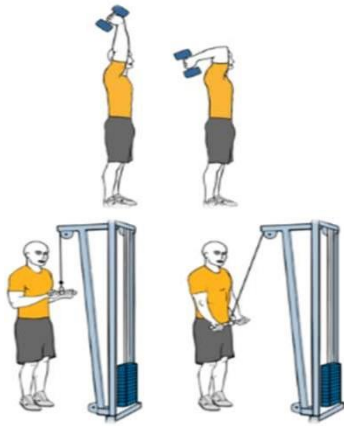
4 x

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

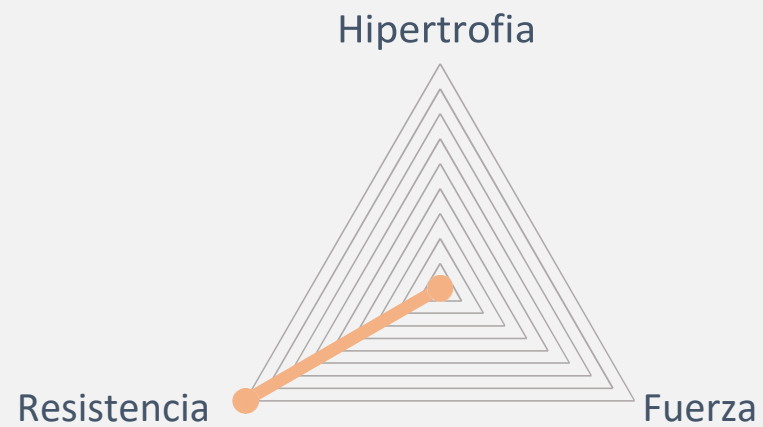
15 x

Normal

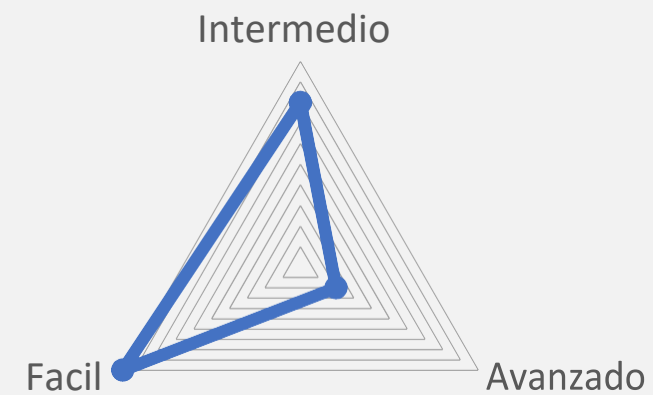
Moredado-
Pesado

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

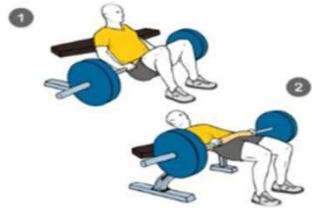
4 x

15 x

Triserie

Mordado-
Pesado

1 min



Glúteos-Extensión cadera en banco plano

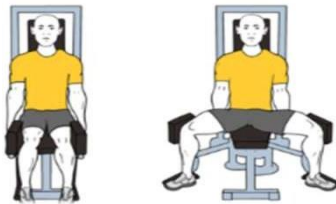
4 x

15 x

Triserie

Mordado-
Pesado

1 min



Glúteos-Abductor sentado en máquina

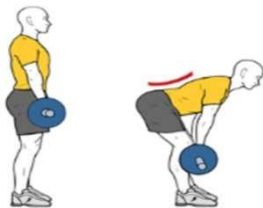
4 x

15 x

Triserie

Mordado-
Pesado

1 min



Femoral-Peso muerto piernas semirrígidas

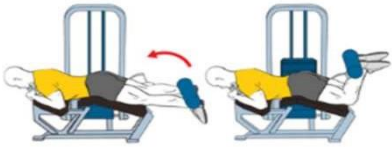
4 x

15 x

Triserie

Mordado-
Pesado

1 min



Femoral-Curl de pierna
acostado

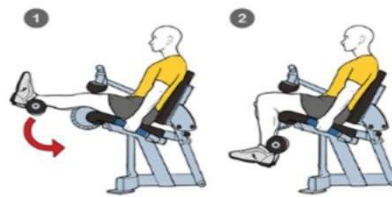
4 x

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

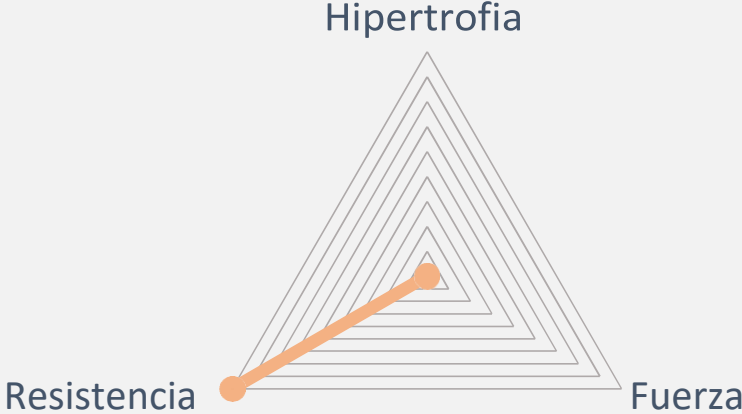
30sg

Normal

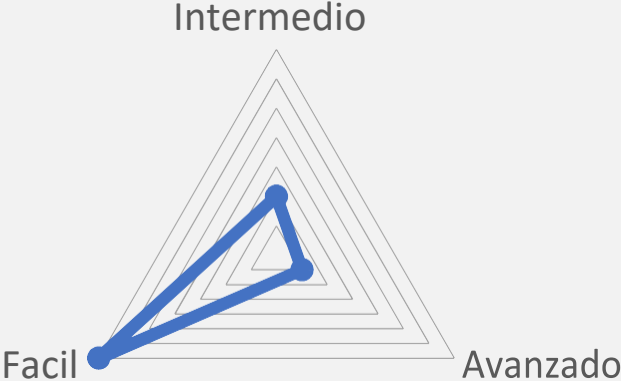
Moredado-Pesado

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
(calentamiento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Hombro-Elevaciones laterales de brazos con mancuernas

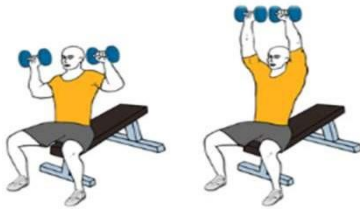
2
(calentamiento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Hombro-Press sentado con mancuernas

4 x

15 x

Triserie

Moredado-Pesado

1 min

Rutina de: De

tooides y Trapec



Hombro-Elevaciones
frontales alternas
mancuernas

4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Hombro-Elevaciones
laterales alternas con
polea baja

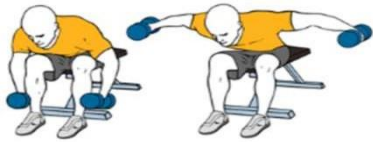
4 x

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

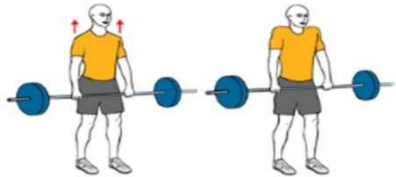
4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Espalda-Encogimiento de hombros con
barra

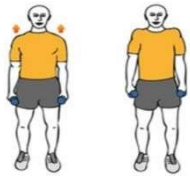
4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Espalda-Encogimiento de hombros
con mancuernas

4 x

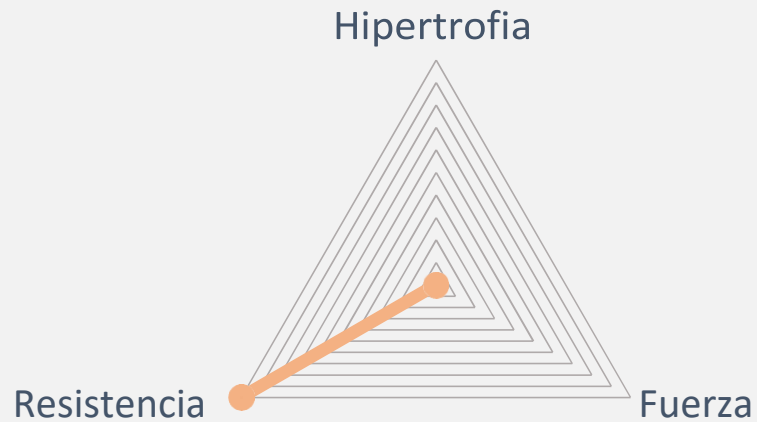
15 x

Normal

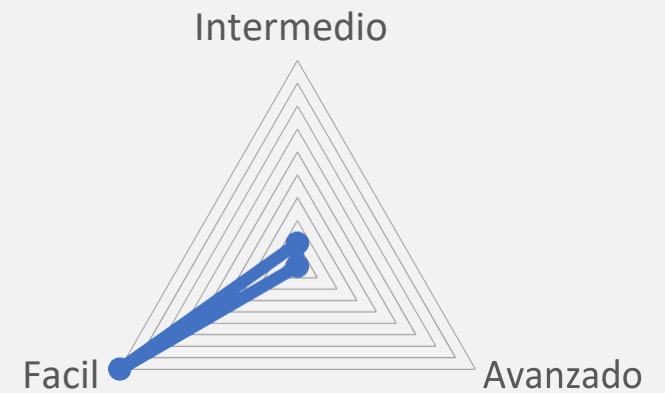
Moredado-
Pesado

1 min

Enfoque del entrenamiento



Dificultad



% Grupos musculares
utilizados