

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

- 1/2 TAZA DE CLARAS SAN JUAN (125 GR MEDIDO EN CRUDO) PUEDE AÑADIR JAMON DE PAVO, 1 REBANADA DE QUESO PANELA O VEGETALES
- 1/4 DE AGUACATE O 4 MITADES DE NUEZ O 5 ALMENDRAS.
- 1 TAZA DE AVENA (DEJAR REMOJAR LA NOCHE PREVIA) + CANELA Y VAINILLA AL GUSTO + VAINILLA + 1 MANZANA VERDE



1 CAP OMEGA3

COMIDA 2

- 1 SCOOP DE PROTEINA + 500ML DE AGUA O LECHE + 1 TAZA DE ARROZ COCIDO SIN SAL + 1 PUÑO DE ARANDANO DESHIDRATADO
- 3 RICE CAKE (GALLETAS DE ARROZ INFLADO) + 1 CUCHARADA DE MERMELADA O CREMA DE CACAHUATE A CADA UNA

2 CAPS HELVEXOL (VIT C + VIT D3)



COMIDA 3

- 120 GR DE MILANESA DE POLLO O CARNE MOLIDA DE RES + 1 TAZA DE ARROZ HERVIDO + 3 TORTILLAS DE MAIZ.
- 1 TAZA DE LECHUGA + 1/2 PIEZA DE TOMATE ROJO / Ó 1.5 TAZAS DE VERDURAS COCIDAS DE TU PREFERENCIA.
- 1/4 AGUACATE O 4 MITADES DE NUEZ O 5 ALMENDRAS.

2 SIMBACILOS (PROBIOTICOS)



COMIDA 4

- 100 GR DE MILANESA DE POLLO O TILAPIA (PESCADO).
- 1/2 TAZA DE ARROZ AL VAPOR
- 2 NOPALES MEDIANOS ASADOS.



COMIDA 5

BOWL CON POLLO Y ENSALADA

- POLLO, PECHUGA ASADA, 100 G.
- TOMATE ROJO, 50 G (5 REBANADAS).
- LIMÓN SIN SEMILLA (PERSA), 15 G.
- 1/2 AGUACATE O 10 ALMENDRAS O 7 MITADES DE NUEZ.
- 2 TORTILLAS DE MAIZ.



1 CAP OMEGA3

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

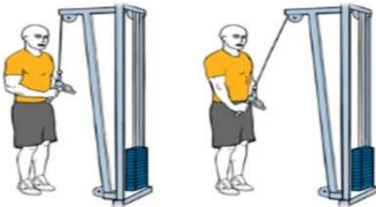
NOTA: LOS COMPLEMENTOS ESTABLECIDOS (COMO VITAMINAS, MINERALES, ETC) EN EL PLAN DE ALIMENTACION SON NECESARIOS PARA LOGRAR TU OBJETIVO, LOS PUEDES ENCONTRAR EN TU FARMACIA O SUPERMERCADO DE PREFERENCIA (SON LOS MARCADOS CON ROJO).

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

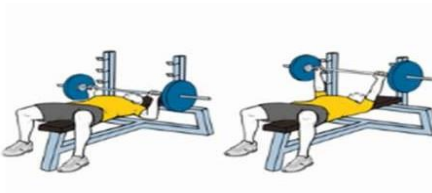
2
(calentamiento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Pecho-Press de banca plano

4 x

15 x

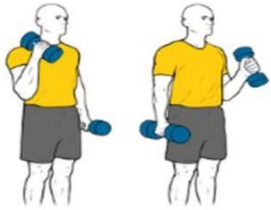
Triserie

Moredado-
Pesado

1 min

ctoral y Biceps

	Pecho-Press 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

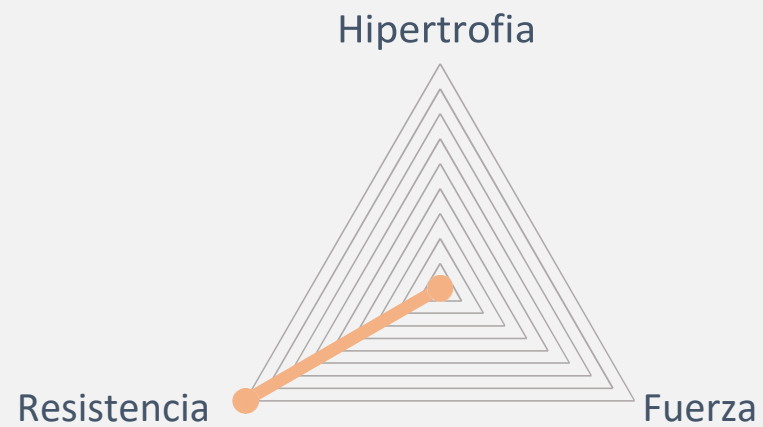
Triserie

Moredado-

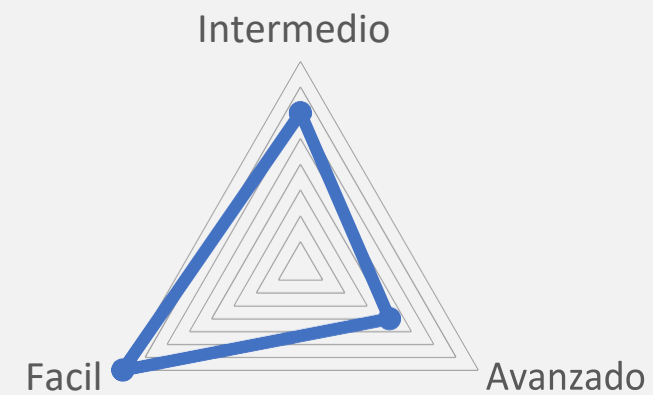
Pesado

1 min

Enfoque del entrenamiento



Dificultad

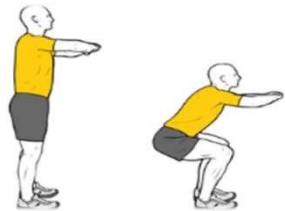


% Grupos musculares
utilizados

Martes

Ejercicio

Series Repeticiones Tipo Peso Descanso Musculo



Cuádriceps-
Sentadillas

2
(calenta
miento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Glúteos-Zancadas

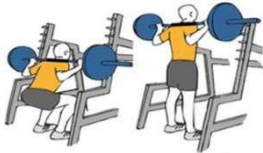
2
(calenta
miento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Cuádriceps- Sentadillas
en multipower

4 x

15 x

Triserie

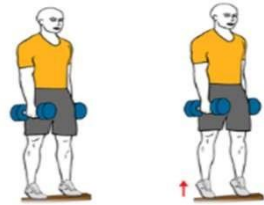
Moredado-
Pesado

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 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

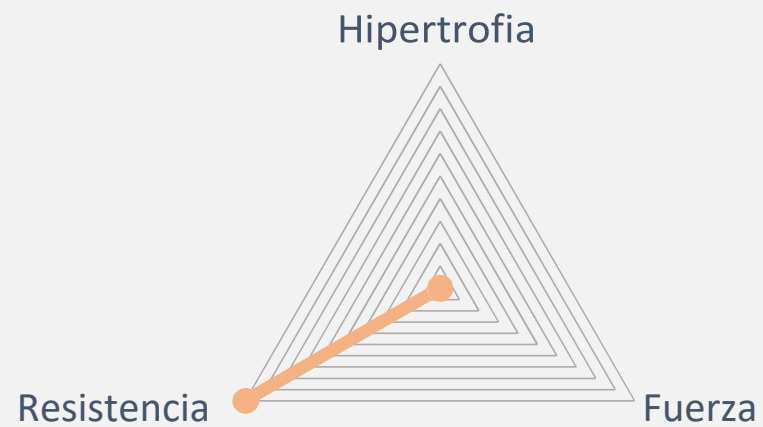
15 x

Normal

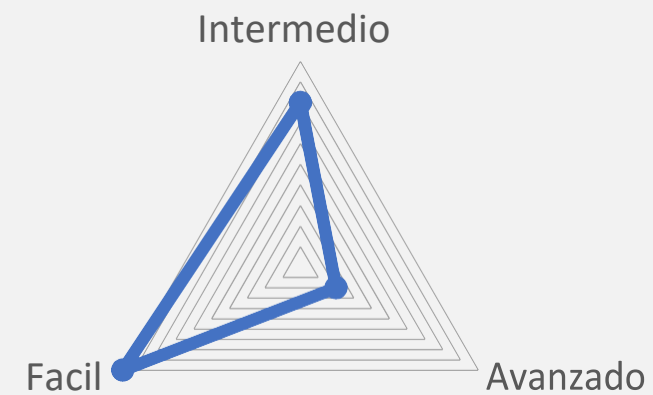
Moredado-Pesado

1 min

Enfoque del entrenamiento



Dificultad



% Grupos musculares
utilizados

Miércoles

Ejercicio

Series Repeticiones Tipo Peso Descanso Musculo



Tríceps-Extensiones de tríceps en
polea alta

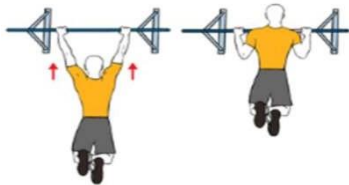
2
(calenta
miento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Espalda-Dominadas en barra fija

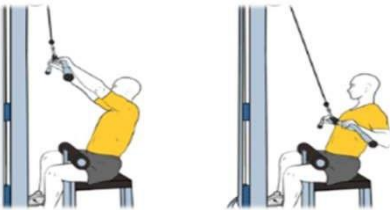
2
(calenta
miento)

5 a 20

Biserie

Minimo

30 sg



Espalda-Polea alpecho

4 x

15 x

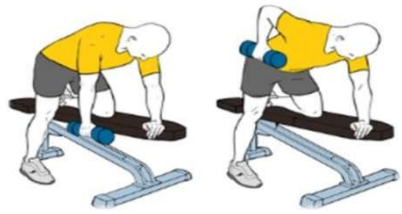

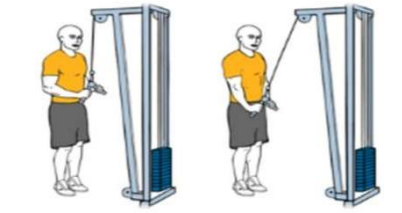

Triserie

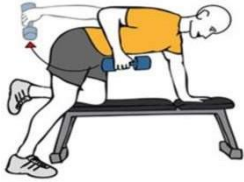
Moredado-
Pesado

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

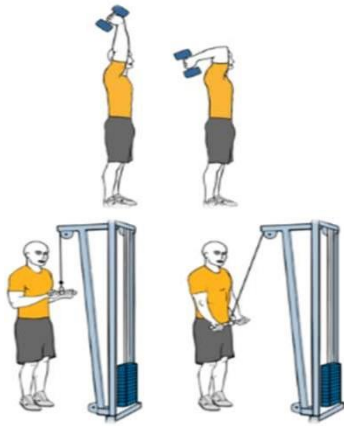
4 x

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

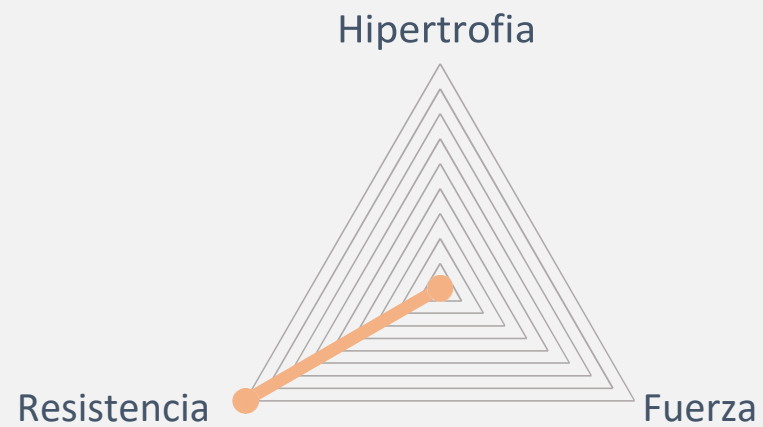
15 x

Normal

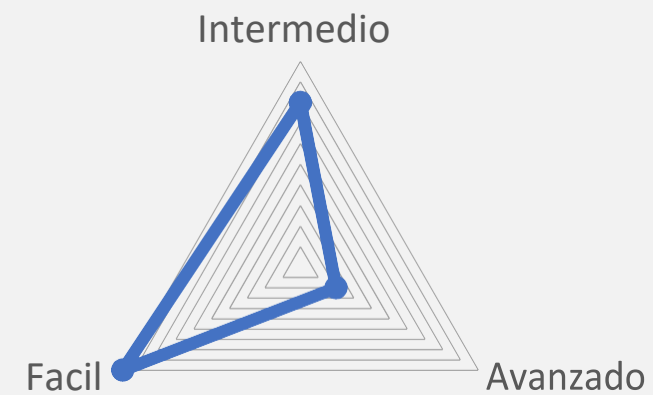
Moredado-
Pesado

1 min

Enfoque del entrenamiento



Dificultad



% Grupos musculares
utilizados

Jueves	Ejercicio	Series	Repeticiones	Tipo	Peso	Descanso	Musculo
		1 2 3					



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

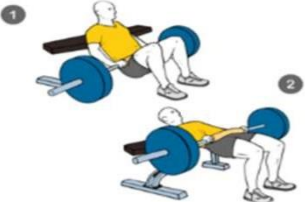
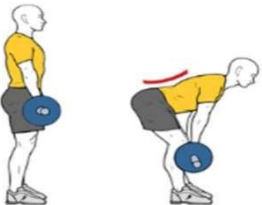
Triserie

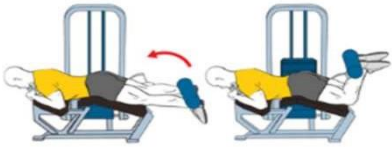
Moredado-
Pesado

1 min

Rutina de: Gl

Tríceps y Femoral

	Glúteos-Extensión de la cadera en polea baja	4 x	15 x	Triserie	Moreado- Pesado	1 min
	Glúteos-Extensión cadera en banco plano	4 x	15 x	Triserie	Moreado- Pesado	1 min
	Glúteos-Abductor sentado en máquina	4 x	15 x	Triserie	Moreado- Pesado	1 min
	Femoral-Peso muerto piernas semirígidas	4 x	15 x	Triserie	Moreado- Pesado	1 min



Femoral-Curl de pierna
acostado

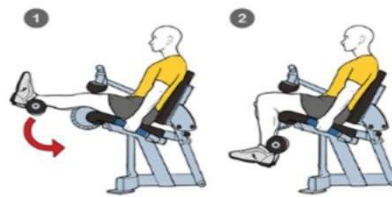
4 x

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

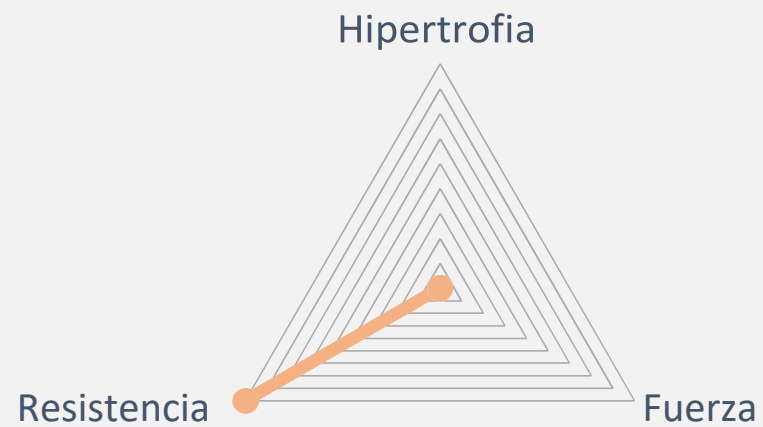
30sg

Normal

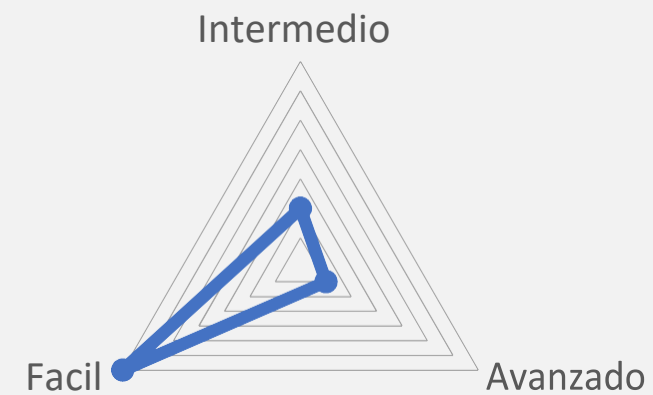
Moredado-Pesado

1 min


Enfoque del entrenamiento



Dificultad



% Grupos musculares
utilizados

Viernes	Ejercicio	Series	Repeticiones	Tipo	Peso	Descanso	Musculo
		1 2 3					



Tríceps-Extensiones de tríceps en polea alta

2
(calentamiento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Hombro-Elevaciones laterales de brazos con mancuernas

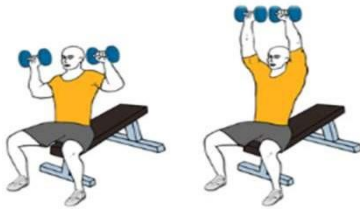
2
(calentamiento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Hombro-Press sentado con mancuernas

4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min

Rutina de: De

ltooides 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

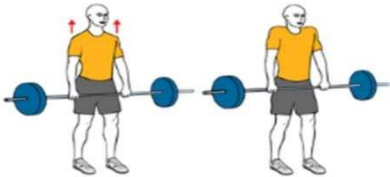
4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Espalda-Encogimiento de hombros con
barra

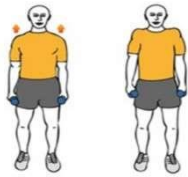
4 x

15 x

Triserie

Moredado-
Pesado

1 min



Espalda-Encogimiento de hombros
con mancuernas

4 x

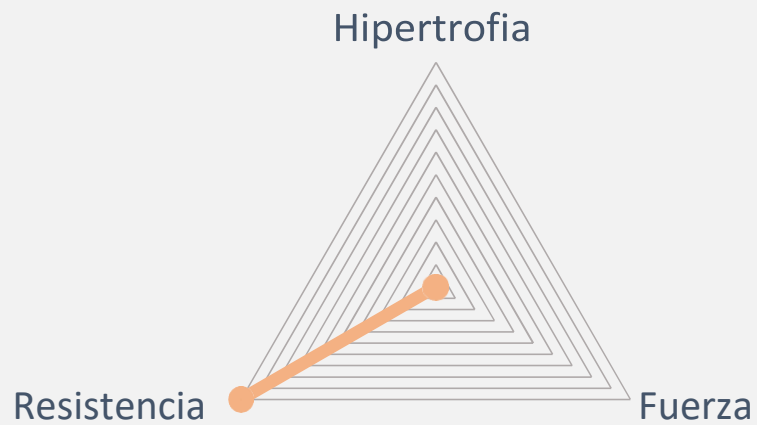
15 x

Normal

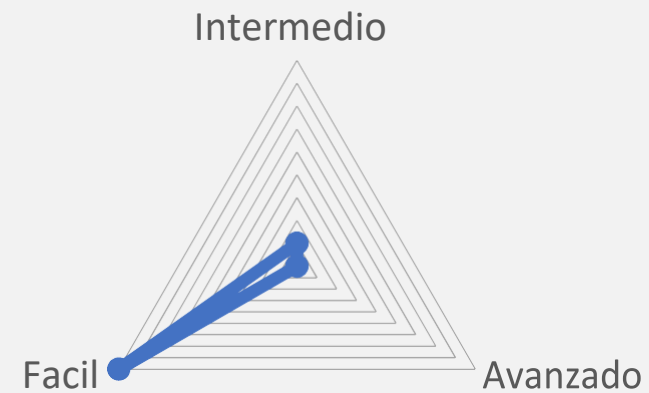
Moredado-
Pesado

1 min

Enfoque del entrenamiento



Dificultad



% Grupos musculares utilizados