

### **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

- Licuado (1 puño de espinacas + 1 taza de avena cruda + 1 rebanada de piña + 8 fresas)

OMEGA3-6-9 + 1 COMPLEJOB

#### COMIDA 2

- 180 gr de milanesa de pollo + 1 taza de arroz al vapor + ½ aguacate.
- 1 toronja o naranja en gajos.

#### COMIDA 3

- 200 gr de tilapia (pescado) + ½ taza de arroz al vapor.
- Ensalada (1 tazón de lechuga + 8 fresas rebanadas + 1 cda de miel natural).
- 1 té verde.

#### COMIDA 4

- 180 gr de milanesa de pollo o tilapia (pescado) + ½ taza de arroz + ½ aguacate.

#### COMIDA 5

- 200 gr de tilapia (pescado) + 1 bowl de lechuga.
- 1 toronja en gajos.
- 1 té verde.

#### COMIDA 6

- 200 gr de milanesa de pollo o tilapia (pescado) guisada con morrón
- 1 té verde.

1 OMEGA3-6-9 + 1 COMPLEJOB

TOMAR MINIMO 3 LITROS DE AGUA AL DÍA.

REALIZAR DE 35 A 45 MINUTOS 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.

**Día 1 PECHO**

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

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

Día 4 ESPALDA					
	EJERCICIO	DESCANSO	SERIES	REPETICIONES	
	JALON AL PECHO SENTADO EN POLEA ALTA CON BARRA AGARRA ABIERTO (SUBIENDO PESOS CADA SERIE)  REMO CON BARRA AGARRE PRONO  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)	90-120 SEG	3	15  10-15  15-20	
	REMO CON MANCUERNA 12 X BRAZO (RECARGADO EN BANCO)  JALON AL PECHO CON BARRA EN POLEA ALTA SENTADO, AGARRE INVERSO (SUPINO) SUBIR ESO CADA SERIE  REMO SENTADO EN POLEA BAJA CON TRIANGULO (UN BUEN PESO )	60-90 SEG	2	24  10-15  15-20	
	CUERDA PARA TRICEPS EN POLEA ALTA (SUBIR PESOS CADA SERIE)  COPA SENTADO A 2 MANOS  CON BARRITA EN POLEA ALTA TRICEPS AGARRE SUPINO	60-90 SEG	4	10-15  15  15	
	ABDOMEN 2 EJERCICIOS  PLANCHAS  CRUNCH	60-90 SEG	4	30 A 60 SEG AGUANTANDO  15	

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



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			