

### 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**

- 250ML LECHE DESLACTOSADA, SOYA O COCO
- 8 FRESAS O ½ TAZA DE ARANDANOS SECOS
- ¼ TAZA DE AVENA EN HOJUELAS CRUDA



**OMEGA3-6-9 + 1 COMPLEJOB**

**COMIDA 2**

- 4 CLAS DE HUEVO SAN JUAN (134GR O ½ TAZA EN CRUDO) + 1 HUEVO COMPLETO
- 2 REBANADAS REGULARES DE QUESO PANELA LIGHT
- ½ TAZA DE ESPINACAS Y CHAMPIÑONES
- 1 PAQUETE DE SALMAS O 2 TORTILLAS NORMALES



**COMIDA 3**

- 7 MITADES DE NUEZ O 10 ALMENDRAS.
- 1 PIEZA DE FRUTA DE TU PREFERENCIA.



**COMIDA 4**

- 90 GR DE MILANESA DE POLLO O TILAPIA (PESCADO).
- ¾ TAZA DE ARROS AL VAPOR
- ½ TAZA DE BROCOLI COCIDO O ½ CHAYOTE HERVIDO O MORRON.



**COMIDA 5**

- YOGURT GRIEGO YOPLAIT (145GR)

**1 OMEGA3-6-9 + 1 COMPLEJOB**



**COMIDA 6**

- 2 PIEZAS DE PAN MULTIGRANO OROWEAT
- 90GR MILANESA DE POLLO ASADA O ATUN DRENADO
- ¼ AGUACATE
- LECHUGA, JITOMATE, CEBOLLA AL GUSTO
- 1 CUCHARADA DE CREMA
- SALSA CASERA AL GUSTO



TOMAR MINIMO 3 LITROS DE AGUA AL DÍA.  
REALIZAR DE 35 A 45 MIMUTOS DE CARDIO DESPUES DE ENTRENAR

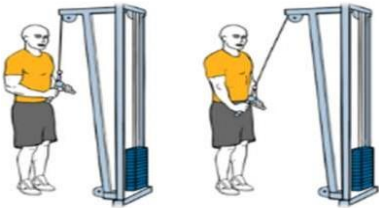
Notas /comentarios:

- 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.**

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

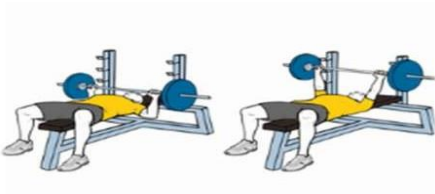
2  
(calentamiento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Pecho-Press de banca plano

4 x

15 x

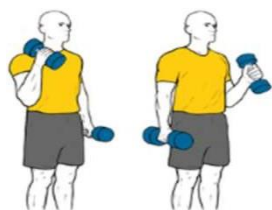
Triserie

Moredado-Pesado

1 min

# ectoral y Biceps

	Pecho-Press de banca inclinado	4 x	15 x	Triserie	Moredado-Pesado	1 min
	Pecho-Apertura de mancuernas en 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

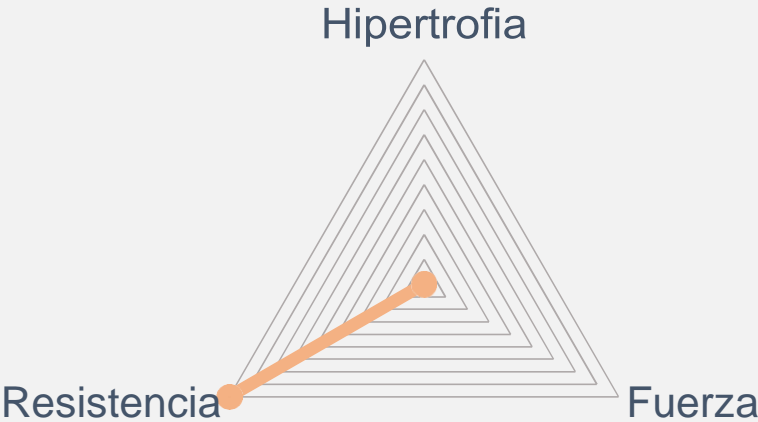
15 x

Triserie

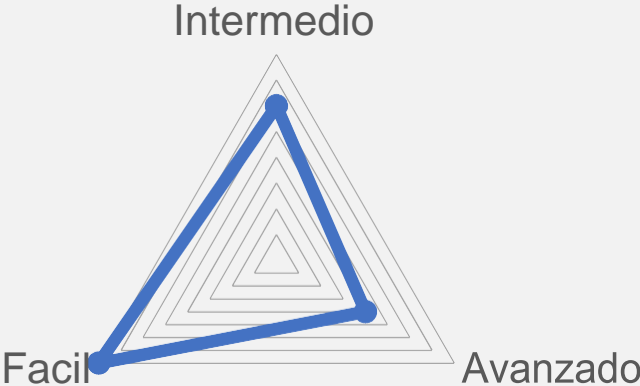
Moredado-  
Pesado

1 min

# Enfoque del entrenamiento



# Dificultad



% Grupos musculares utilizados

		Series	Repeticiones	Tipo	Peso	Descanso	Musculo
Martes		1 2 3			KG		



Cuádriceps-  
Sentadillas

2  
(calenta  
miento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Glúteos-Zancadas

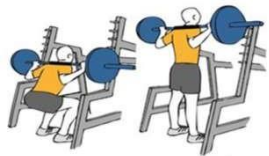
2  
(calenta  
miento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Cuádriceps-  
Sentadillas en  
multipower

4 x

15 x

Triserie

Moredado-  
Pesado

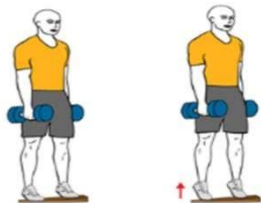
1 min

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

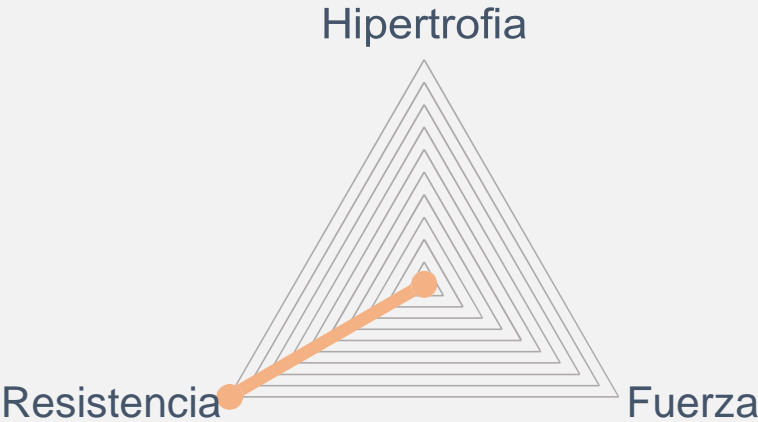
15 x

Normal

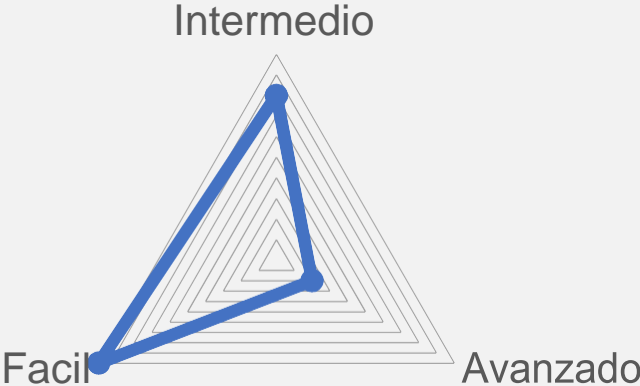
Moredado-  
Pesado

1 min

Enfoque del  
entrenamiento



Dificultad

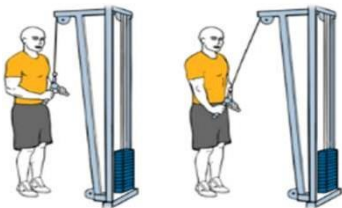


% Grupos musculares  
utilizados

Miércoles

Ejercicio

Series      Repeticiones      Tipo      Peso      Descanso      Musculo



Tríceps-Extensiones de tríceps en polea alta

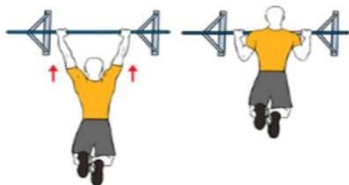
2  
(calenta  
miento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Espalda-Dominadas en barra fija

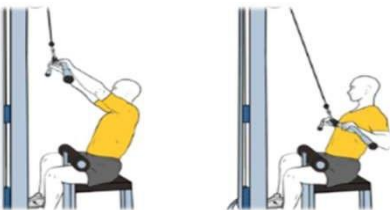
2  
(calenta  
miento)

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

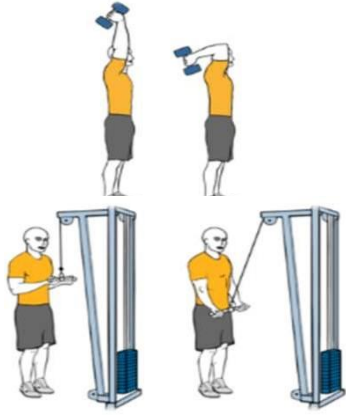
4 x

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

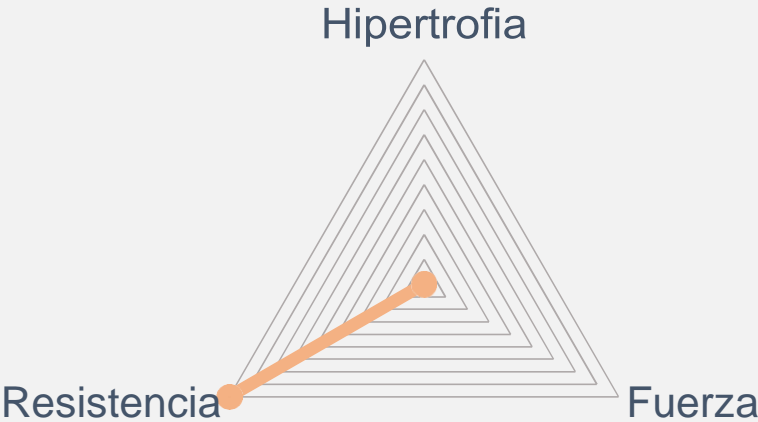
15 x

Normal

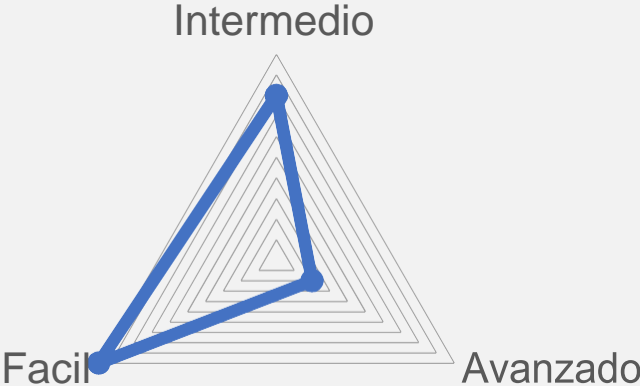
Moredado-  
Pesado

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

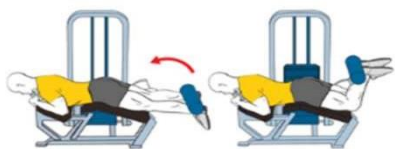
1 min

Rutina de: Gl



# Tríeteo y Femoral

	Glúteos-Extensión dela cadera en polea baja	4 x	15 x	Triserie	Moredado- Pesado	1 min
	Glúteos-Extensión cadera en banco plano	4 x	15 x	Triserie	Moredado- Pesado	1 min
	Glúteos-Abductoressentado en máquina	4 x	15 x	Triserie	Moredado- Pesado	1 min
	Femoral-Peso muertopiernas semirrígidas	4 x	15 x	Triserie	Moredado- Pesado	1 min



Femoral-Curl depierna  
acostado

4 x

15 x

Triserie

Moredado-  
Pesado

1 min



Femoral-Curl de piernas  
sentado enmáquina

4 x

15 x

Triserie

Moredado-  
Pesado

1 min



Abdomen- Abdominales  
isométricos o planks,frontales

4 x

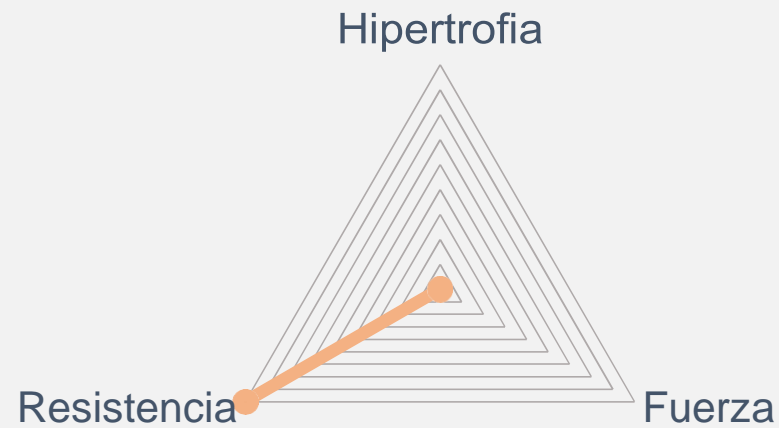
30sg

Normal

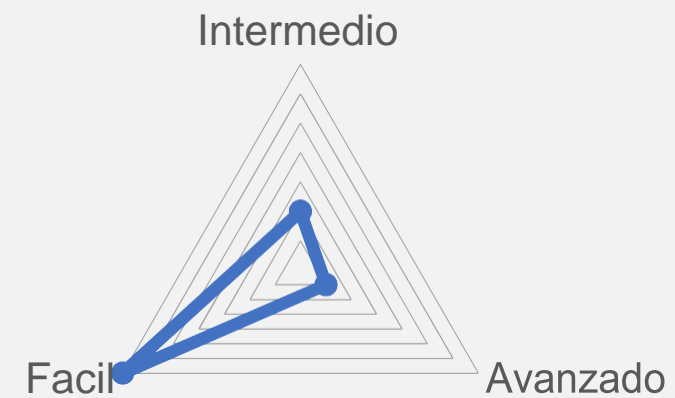
Moredado-  
Pesado

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

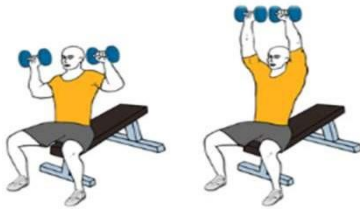
2  
(calenta miento)

25 x

Biserie

Minimo

30 sg



Hombro-Press sentado con mancuernas

4 x

15 x


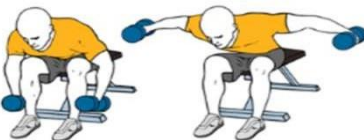

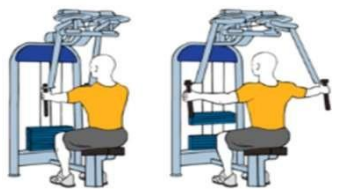
Triserie

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

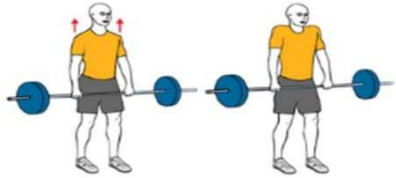
4 x

15 x

Triserie

Moredado-  
Pesado

1 min



Espalda-Encogimiento de hombros  
con barra

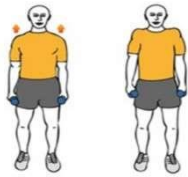
4 x

15 x

Triserie

Moredado-  
Pesado

1 min



Espalda-Encogimiento de  
hombros con mancuernas

4 x

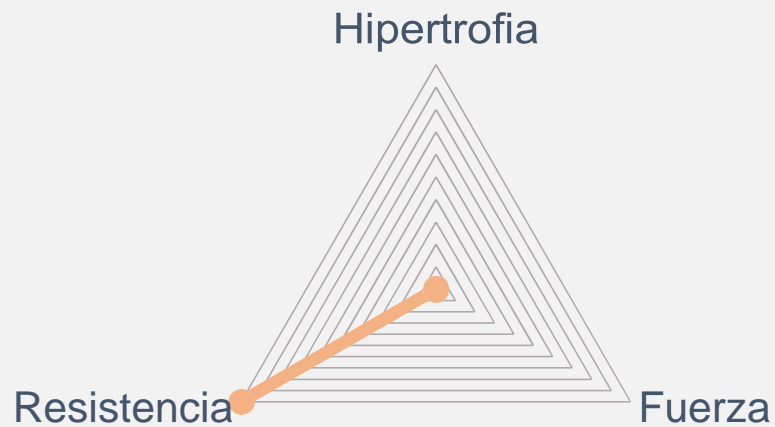
15 x

Normal

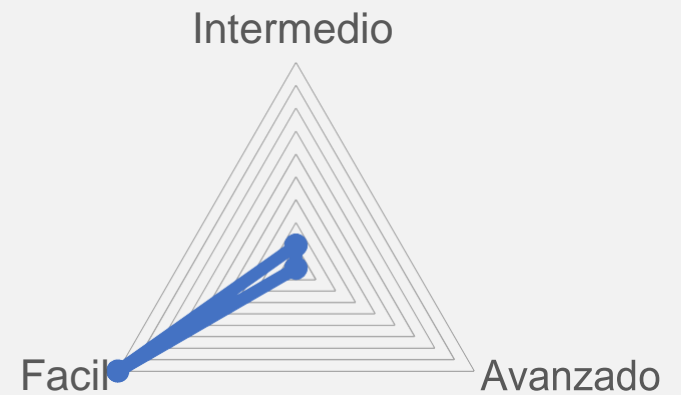
Moredado-  
Pesado

1 min

## Enfoque del entrenamiento



## Dificultad



% Grupos musculares  
utilizados