

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.

Desayuno: Batido Energético y Avena Proteica

✓✓ Batido post-entreno

- 500 ml de bebida vegetal (soya, almendra, avena)
- 30 g de proteína vegetal en polvo (arroz/guisante/cáñamo)
- 1 plátano
- 1 cucharada de crema de cacahuete
- 1 cucharada de semillas de chía o linaza
- Canela al gusto

✓✓ Avena proteica

- 60 g de avena cocida en bebida de soya
- 15 g de semillas de cáñamo
- 1 cucharada de cacao en polvo
- 10 almendras picadas
- ½ taza de frutos rojos

Media Mañana: Tostadas de Garbanzo y Aguacate

- 2 rebanadas de pan integral o 4 tostadas
- 100 g de hummus de garbanzo
- ½ aguacate
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 1 taza de vegetales (pepino, jitomate, espinaca)

Comida: Bowl Proteico Completo

- 120 g de tofu firme o tempeh
- 100 g de quinoa cocida
- ½ taza de frijoles o lentejas cocidas
- 1 taza de brócoli y zanahoria salteados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 puñado de nueces o almendras

Merienda: Snack Energético

- 1 barra de proteína vegana
- 1 batido con bebida de soya + 20 g de proteína vegetal + 1 manzana

Cena: Ensalada Proteica y Pan Integral

✓✓ Ensalada

- 100 g de edamame o lentejas
- 1 taza de espinaca, kale o lechuga
- ½ taza de quinoa o arroz integral
- 10 nueces o almendras
- ½ aguacate
- Aderezo de tahini y limón

✓ Acompañamiento

- 2 tostadas de maíz o pan integral

Extras y Consejos

- ✦ **Hidratación:** 3-4 litros de agua al día
- ✦ **Creatina vegana:** 5 g diarios
- ✦ **Vitamina B12 y Omega 3 (algas) para salud y energía**
- ✦ **Snacks extras:** Frutas con crema de cacahuete, almendras, nueces, dátiles

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.

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
	PRESS DE PECHO EN MAQUINA (SUBIENDO PESOS CADA SERIE)	60 seg. Entre serie	5	15-20
	CABLES DE ARRIBA PARA 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 PESO 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

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

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
	PREES 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

Dia 6 PIERNA				
	EJERCICIO	DESCANSO	SERIES	REPETICIONES
	<p>SENTADILLA EN MAQUINA HACK O ALGUNA OTRA MAQUINA PARA SENTADILLA.(UN BUEN PESO)</p> <p>PRENSA 45 GRADOS A 1 PIERNA 15 X PIERNA</p> <p>FEMORAL SENTADO 5 REPETICIONES APRIETAS 5 SEGUNDOS ABAJO Y OTRAS 5, ASI 4 VECES.</p>	90-120 SEG	5	<p>10-15</p> <p>30</p> <p>20X20</p>
	<p>PESO MUERTO CON MANCUERNAS (UN BUEN PESO) ELEVAR TUS PUNTAS EN DISCOS CHICOS, PIERNAS A BIERNAS A LA ALTURA DE LOS HOMBROS.</p> <p>ADUCTOR CERRANDO</p> <p>ABDUCTOR ABRIENDO</p> <p>PATADA PARA GLUTEO 15 X PIERNA</p>	60-90 SEG	4	<p>10-15</p> <p>20</p> <p>25</p> <p>30</p>
	<p>PANTORRILLA SENTADO</p> <p>PANTORRILLA PARADO</p>	60	4	<p>20</p> <p>20</p>
	2 EJERCICIOS DE ABDOMEN A TU ELECCION			

