

|  |
| --- |
| ***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 MIMUTOS DE CARDIO DESPUES DE ENTRENAR** |





Notas /comentarios:

* Realizar 10 min de calentamiento todos los días sobre todo de las articulaciones ygrupos musculares a trabajar.
* Al finalizar la sesión dedicar un tiempo a realizar estiramientos estáticos de losgrupos 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 deesfuerzo 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, eldescanso ligeramente más leve, unas cuantas libras más etc.
* Evita añadir más ejercicios o más volumen. Si Crees que necesitas realizar másseries 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 |  | 5 | 10-15 |
| INCLINADO (SUBIENDO PESOS CADA | 80 seg. |  |  |
| SERIE ) | Entre |  |  |
|  | serie |  |  |
| CRISTOS CON MANCUERNA EN |  |  | 15-20 |
| BANCO INCLINADO (MANTENER UN |  |  |  |
| PESO ) |  |  |  |
|  | PRESS BARRA HORIZONTAL PECHO | 60 seg. | 5 | 10-15 |
| (SUBIENDO PESOS CADA SERIE) | Entre |  |  |
|  | serie |  |  |
| FLY (CRISTOS EN MAQUINA) O CON |  |  | 15-20 |
| MANCUERNA EN BANCO PLANO |  |  |  |
|  | PREES DE PECHO EN MAQUINA | 60 seg. | 5 | 15-20 |
| (SUBIENDO PESOS CADA SERIE) | Entre |  |  |
|  | serie |  |  |
| CABLES DE ARRIBA PPARA ABAJO |  |  | 12-15 |
| APRETANDO 2 SEG ABAJO DEL |  |  |  |
| OMBLIGO. |  |  |  |
|  |  |  | LAS QUE |
| LAGARTIJAS O FONDOS |  |  | PUEDAS |
|  | CURL DE BICEP CON BARRA PESO | 90 seg. | 4 | 12-15 |
| INTEGRADO (UN PESO QUE TE | Entre |  |  |
| CUESTE PERO LOGRES MINIMO 12) | serie |  |  |
| PREDICADOR EN MAQUINA |  |  |  |
| 10 X BRAZO Y DESPUES 10 |  |  | 30 |
| JUNTAS(UN ESO QUE CUESTE PERO |  |  |  |
| QUE SE LOGRE SACAR LA SERIE) |  |  |  |
| CURL CON MANCUERNAS ALTERNADO 12 X BRAZO |  |  | 24 |





|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Día 2 PIERNA** | | | | | |
|  | EJERCICIO | DESCANSO | SERIES | REPETICIONES |  |
|  | SENTADILLA LIBRE O EN BARRA |  | 5 | 10-12 |
| ASISTIDA (SMITH) | 90-120 |  |  |
|  | SEG |  |  |
| PRENSA A 45 GRADOS 10 PIERNAS A |  |  |  |
| LA ALTURA DE LOS HOMBROS Y 10 |  |  | 20 |
| PIERNAS CASI JUNTAS |  |  |  |
| EXTENSIONES SENTADO 10 X |  |  |  |
| PIERNA Y DESPUES 10 JUNTAS (UN  BUEN PESO ) |  |  | 30 |
|  | PESO MUERTO CON BARRA |  | 5 | 10-12 |
|  | 90 SEG |  |  |
| FEMORAL ACOSTADO 10 |  |  |  |
| REPETICIONES MANTIENES 10 SEG |  |  | 20 |
| ARRRIBA Y DESPUES OTRAS 10 |  |  |  |
| PATADA PARA GLUTEO EN MAQUINA |  |  | 24 |
| 12 X PIERNA |  |  |  |
|  | ELAVACIONES DE TALONES |  | 4 | 15-20 |
| PANTORRILLA | 60 SEG |  |  |
| PANTORRILLA EN PRENSA |  |  | 20-25 |
|  | REALIZAR 2 EJERCICIOS DE | 60 SEG | 4 |  |
| ABDOMEN |  |  | 10-15 |
| CRUNCH TRADICIONAL |  |  |  |
| ELAVACION DE PIERNAS |  |  | 10-15 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIA 3 HOMBRO** | | | | | |
|  | EJERCICIO | DESCANSO | SERIES | REPETICIONES |  |
|  | PREES MILITAR SENTADO CON |  | 4 | 15 |
| MANCUERNAS | 90-120 |  |  |
|  | SEG |  |  |
| ELEVACIONES LATERALES CON |  |  |  |
| MANCUERNAS PARADO 10 X |  |  | 30 |
| BRAZO SEGUIDAS Y DESPUES |  |  |  |
| 10 JUNTAS |  |  |  |
| ELAVACION DE BARRA A LA |  |  | 15 |
| BARBILLA PARADO |  |  |  |
|  | PREES CON BARRITA AL FRENTE |  | 5 | 10-12 |
| SENTADO (UN BUEN PESO ) | 90-120 |  |  |
|  | SEG |  |  |
| ELEVACION DE DISCO AL FRENTE |  |  | 20 |
| PARADO 10 CON UN DISCO DE |  |  |  |
| 35LBS Y DESPUES 10 CON DISCO |  |  |  |
| DE 25 LBS |  |  |  |
| MARTILLOS PARA HOMBRO (BRAZO COMPLETAMENTE |  |  | 24 |
| ESTIRADO AL ELAVAR AL FRENTE) |  |  |  |
| 12 X BRAZO ALTERNADO |  |  |  |
|  | FLY INVERSO EN MAQUINA |  | 5 | 15 |
| (CRISTOS INVERSOS ) | 60-90 |  |  |
|  | SEG |  |  |
| PAJAROS AGACHADO CON |  |  | 15 |
| MANCUERNAS |  |  |  |





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

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



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Dia 6 PIERNA** |  | | | | | |
| EJERCICIO | | | DESCANSO | SERIES | REPETICIONES |  |
| SENTADILLA EN MAQUINA HACK O | | |  | 5 | 10-15 |
| ALGUNA OTRA MAQUINA PARA | | | 90-120 |  |  |
| SENTADILLA.(UN BUEN PESO ) | | | SEG |  |  |
| PRENSA 45 GRADOS A 1 | | |  |  | 30 |
| PIERNA 15 X PIERNA | | |  |  |  |
| FEMORAL SENTADO 5 | | |  |  |  |
| REPETICIONES APRIETAS 5  SEGUNDOS ABAJO Y OTRAS 5, | | |  |  | 20X2O |
| ASI 4 VECES. | | |  |  |  |
| PESO MUERTO CON MANCUERNAS | | |  | 4 | 10-15 |
| (UN BUEN PESO) ELEVAR TUS | | | 60-90 |  |  |
| PUNTAS EN DISCOS CHICOS, | | | SEG |  |  |
| PIERNAS A BIERNAS A LA ALTURA | | |  |  |  |
| DE LOS HOMBROS. | | |  |  |  |
| ADUCTOR CERRANDO | | |  |  | 20 |
| ABDUCTOR ABRIENDO | | |  |  | 25 |
| PATADA PARA GLUTEO 15 X | | |  |  |  |
| PIERNA | | |  |  | 30 |
| PANTORRILLA SENTADO | | |  | 4 | 20 |
|  | | | 60 |  |  |
| PANTORRILLA PARADO | | |  |  | 20 |
| 2 EJERCIOS DE ABDOMEN A TU | | |  |  |  |
| ELECCION | | |

