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.*

***RECOMENDACIONES GENERALES***

|  |  |
| --- | --- |
| Desayuno *Opcion1*  * Chilaquiles rojos con pollo (60 gr de milanesa de pollo asada + 30 Totopos horneados, sin sal + salsa casera al gusto + 0.5 rebanadas de queso panela + cebolla al gusto + 1 cucharada cafetera de crema.  *Opcion2*  * Omelette a la mexicana ó al gusto respetando porciones (1/2 taza de claras de huevo liquidas + jitomate + cebolla + cilantro + chile jalapeño o serrano opcional + 1 rebanada de jamon de pavo + espinas al gusto) + 1 paquete de salmas   \*Té/Infusion/Agua de fruto fresco sin azúcar.  *2 cáp simibacilos + 1 tab Vit D ó Multivitaminico* | https://cdn.minutrimind.net/epco/user_r_img/thumb/275077_838.jpg  https://cdn.minutrimind.net/epco/user_r_img/thumb/661845_286.jpg |
| Comida*Opcion1*  * Bowl de arroz pollo y espinacas (100gr de milanesa de pollo asada + 1/4 taza de arroz integral cocido + 1 taza de espinacas + vergetales al gusto en libre porcion + salsa casera opcional.  *Opcion2*  * Carne molida o bistec de res, 90gr + 2 taza de verduras cocidas de tu preferencia + 1 paquete de salmas. * Agua de fruto fresco de tu preferencia sin azúcar   *2 cápsulas de omega 3 + 2 cáp simibacilos* | https://cdn.minutrimind.net/epco/user_r_img/thumb/576335_766.jpghttps://cdn.minutrimind.net/epco/user_r_img/thumb/394807_149.jpg |
| Colación*Opcion1*  * 2 taza de papaya picada + 8 almendras.  *Opcion2*  * 1 pera picada + limón al gusto + tajin tapa azul bajo en sodio muy moderado.   \*Té/Infusion/Agua de fruto fresco sin azúcar   * **Elegir solo 1 opción por tiempo de comida del menú y respetar las cantidades marcadas de cada alimento.** | https://www.minutrimind.net/epco/images/plate/thumb/199.pnghttps://cdn.minutrimind.net/epco/user_r_img/thumb/896225_192.jpg |
| Cena *Opcion1*  * Quesadillas con pico de gallo (2 tortillas de maiz tamaño promedio + 40gr de queso Oaxaca + 1 nopal pequeño asado + 60gr de pollo deshebrado + pico de gallo (jitomate + cebolla + 1/4 de aguacate + limon)).  *Opcion2*  * Overnight manzana canela (Avena cruda en hojuelas 3/4 taza + 1 cucharadita cafeteria de chia + 3/4 taza de leche de almendras o coco + 1 sobre de stevia + canela en polvo al gusto + manzana picada + 10 mitades de nuez). Mezclar y dejar en reposo 2 horas minimo y despues consumir.   \*Té/Infusion/Agua de fruto fresco sin azúcar | https://cdn.minutrimind.net/epco/user_r_img/thumb/729056_485.jpghttps://cdn.minutrimind.net/epco/user_r_img/thumb/754043_105.jpg |
| Colación Comodin   * 1 Taza de gelatina D´Gari Light de tu sabor prefereido   \*Té/Infusion/Agua de fruto fresco sin azúcar | https://cdn.minutrimind.net/epco/user_r_img/thumb/255219_374.jpg |





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.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO** | | | |  | | |
| DIA 1 | DIA 2 | | DIA 3 | DIA 4 | DIA 5 | | DIA 6 | DIA 7 |
| FEMORAL Y GLUTEO | PARTE SUPERIOR | | CUADRICEPS Y GLUTEO | PARTE SUPERIOR | FEMORAL Y GLUTEO | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| FEMORAL Y GLUTEO | |  | | | |
|  | EJERCICIO | DESCANSO | SERIES | REPETICIONES |  |
|  | SENTADILLA EN MAQUINA (PUNTAS HACIA AFUERA, USAR UN PESO CONTROLADO O SIN PESO PARA HACER LASREPETICIONES LENTAS Y  PROFUNDAS) | 90-120  seg. Entre serie | 3 | 10-12 |
|  | FEMORAL ACOSTADO (SUBIR  NORMAL MANTENER 2 SEG ARRIBA Y BAJAR LENTO.) | 90-60  seg. Entre  serie | 3 | 10 |
|  | PRENSA PIERNAS ABIERTAS (BAJAR LENTO Y SUBIR LENTO ) PESO MODERADO PARA HACER 15 | 60-90  seg. Entre serie | 3 | 15 |
|  | PESO MUERTO CON MANCUERNAS | 60-90  seg. Entre serie | 2 | 15-20 |
|  | PATADA PARA GLUTEO EN MAQUINA O POLEAS | 60-90  seg. Entre serie | 4 | 15XPIERNA |
|  | ADUCTOR ABRIENDO 20 REPS APRETANDO 1 SEG AFUERA. | 60 seg. Entre serie | 4 | 15-20 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PARTE SUPERIOR | |  | | | |
|  | EJERCICIO | DESCANSO | SERIES | REPETICIONES |  |
|  | PREES MILITAR CON MANCUERNA SENTADA PARA HOMBRO | 60-90  SEG | 3 | 10 |
|  | ELEVACIONES LATERALES CON MANCUERNA 12X BRAZO | 60-90  SEG | 3 | 10-12 |
|  | JALON AL PECHO CON TRIANGULO EN POLEA PARA ESPALDA | 60-90  SEG | 3 | 15 |
|  | REMO SENTADA EN POLEA CON TRIANGULO | 60-90  SEG | 4 | 15 |
|  | PREDICADOR PARA BRAZO EN MAQUINA | 60 SEG | 3 | 20 |
|  | CURL PARA BRAZO CON BARRITA PARADA | 60 SEG | 3 | 10  - 12 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| CUADRICEPS Y GLUTEO | |  | | | |
|  | EJERCICIO | DESCANSO | SERIES | REPETICIONES |  |
|  | SENTADILLA HACK EN MAQUINA PIERNAS A LA ALTURA DE LOS HOMBROS | 90-12  SEG | 4 | 10-15 |
|  | EXTENSION DE RODILLAS 10 X PIERNA Y DESPUES 10 JUNTAS | 60 SEG | 4 | 30 |
|  | PRENSA PIERNAS A LA ATURA DE LOS  HOMBROS 10 REPS Y PIERNAS CERRADAS 10 REPS | 60-90  SEG | 4 | 20 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ABDUCTOR CERRANDO 20 REPS APRETANDO 2 SEG | 60-90 SEG | 5 | 20. |
|  | PATADA DE GLUTEO EN MAQUINA 20 X PIERNA |  | 5 | 20XPIERN  A reps |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PARTE SUPERIOR | |  | | | |
|  | EJERCICIO | DESCANSO | SERIES | REPETICIONES |  |
|  | PREES PARA HOMBRO AGARRE CERRADO EN MAQUINA | 90-120  SEG | 3 | 12 |
|  | ELACION AL FRENTE DE DISCO | 90-120  SEG | 3 | 15 |
|  | REMO CON MANCUERNA A 1 MANO RECARGADA EN BANCO | 90-120  SEG | 3 | 12 X BRAZO |
|  | JALON AL PECHO EN POLEA SENTADA CON BARRA AGARRE INVERSO | 60-90 SEG | 2 | 15 |
|  | EXTENCION PARA TRICEP EN POLEA CON BARRITA AGARRE INVERSO | 60-90 SEG | 3 | 15 |
|  | CURL PARA BICEPS CON BARRITA PARADA | 60-90 SEG | 3 | 15 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| FEMORAL Y GLUTEO | |  | | | |
|  | EJERCICIO | DESCANSO | SERIES | REPETICIONES |  |
|  | SENTADILLA ZUMON CON MANCUERNA | 90-120  SEG | 4 | 15 |
|  | PESO MUERTO CON BARRA PUNTAS ELAVADAS EN DISCOS DE 10LBS SUBIENDO LENTO | 90-120  SEG | 3 | 15 |
|  | FEMORAL SENTADA MAQUINA APRETANDO 1 SEG ABAJO | 90-120  SEG | 3 | 20 |
|  | FEMORAL ACOSTADA BAJANDO LENTO | 60-90  SEG | 2 | 20 |
|  | PATADA PARA GLUTEO LATERAL EN POLEA 15 X PIERNA | 90 SEG | 3 | 15 |
|  | ELAVACION DE CADERA | 90-120  SEG | 3 | 10-12 |
|  | ADUCTOR ABRIENDO 5 REPS APRIETAS 3 SEG AFUERA 5 REPS APRIETAS 3 AFUERA ASI 4 VECES | 90 SEG | 5 | 20 |
|  |  |  |  |  |