

|  |
| --- |
| ***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**

* 5 claras de huevo + 1 huevo entero (revueltos con espinaca)
* 50 g de avena cocida en agua + 1 cda de chía o linaza
* 5 almendras
* ½ taza de frutos rojos (fresas o moras)

*✅ Aporta proteína magra y fibra para mantener saciedad.*

**Media Mañana**

* 150 g de pechuga de pollo o atún en agua
* 1 manzana verde pequeña
* 10 g de nueces

*✅ Ideal para evitar bajones de energía y preservar la masa muscular.*

**Comida**

* 150 g de salmón o pechuga de pollo a la plancha
* 1 taza de brócoli o espinaca al vapor
* 100 g de camote o quinoa
* 1 cda de aceite de oliva o aguacate (20 g)

*✅ Rico en ácidos grasos esenciales y antioxidantes.*

**Post-entrenamiento**

* 1 scoop de proteína whey (30 g)
* ½ plátano

*✅ Recuperación rápida y optimización de la síntesis proteica.*

**Cena**

* 150 g de tilapia, pechuga de pollo o filete de res magro
* ½ aguacate (50 g)
* 1 taza de ensalada verde (espinaca, pepino y lechuga) con limón y aceite de oliva

*✅ Baja en carbohidratos para no acumular grasa en la noche.*

**Extras y recomendaciones:**

* Agua: 2.5-3 L diarios
* Evitar azúcares simples y carbohidratos procesados
* Suplementar con omega-3 y magnesio si es necesario
* Opcional: Té verde o café sin azúcar antes del entrenamiento





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 |  | 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 | |

