

/

|  |
| --- |
| ***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**  *Opcion1*   * Chilaquiles rojos con pollo (100 gr de milanesa de pollo asada + 10 Totopos horneados, sin sal + salsa casera al gusto + 0.5 rebanadas de queso panela + cebolla al gusto + 1 cucharada de crema   *Opcion2*   * Omelette a la mexicana ó al gusto respetando porciones (1 piezas de huevo +1/2 taza de claras de huevo liquidas san juan + jitomate + cebolla + cilantro + chile jalapeño o serrano opcional + 1 rebanada de jamon de pavo + espinas al gusto)   \*Té/Infusion/Agua de fruto fresco sin azúcar.  **Vit C 1,000MG + Ácido fólico** | 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 paquete de salmas + 2 taza de espinacas + vergetales al gusto en libre porcion + salsa casera opcional.   *Opcion2*   * Carne molida o bistec de res, 100gr + 1.5 taza de verduras cocidas de tu preferencia + 1 paquete de salmas * Agua de fruto fresco de tu preferencia sin azúcar   **Omega3 + vit D** | https://cdn.minutrimind.net/epco/user_r_img/thumb/839903_402.jpg  https://cdn.minutrimind.net/epco/user_r_img/thumb/394807_149.jpg |
| **Colación**  *Opcion1*   * Rice cake con mermelada (2 Rice cake (galletas de arroz) + 2 cucharadas cefeteras de mermelada de frutas sin azúcar, 1 para cada galleta).   *Opcion2*   * 1 manzana picada + limón al gusto + tajin tapa azul bajo en sodio muy moderado   \*Té/Infusion/Agua de fruto fresco sin azúcar | https://cdn.minutrimind.net/epco/user_r_img/thumb/368619_353.jpg  https://cdn.minutrimind.net/epco/user_r_img/thumb/896225_192.jpg |
| **Cena**  *Opcion1*   * Quesadillas con pico de gallo (2 tortillas de maiz tamaño promedio + 30gr de queso Oaxaca + 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 + 2 cucharaditas de chia + 1 taza de leche de almendras o coco + 1 sobre de Splenda o stevia + canela en polvo al gusto + manzana picada + 1 scoop de proteína). 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/c5cc6886.jpg  https://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 |

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