

PÉRFIL DEL DEPORTISTA

Nombre completo: Rubén López Galán

Edad: 22 años

Altura: 1.73

Sexo: Varón

Dieta: Definición, pérdida de peso

Deporte que realizar: Fútbol

IMC: 23.7

Foto del perfil del deportista:



Dieta para el deportista

COMIDA 1: 09:30H: TODO:

- Leche
- 2 rebanadas de pan integral o avena o multicereal 80gr de pan de barra
- 1 yogurth desnatado edulcorado 00%
- 2 onzas de chocolate sin azucar +

70% MULTIVITAMINICO CHICO

ENTRENAMIENTO 11:30h

COMIDA 2: 13:00h. todo

- 50gr de pollo o pavo o jamon serrano 50gr o lomo embuchado 50gr o jamon de york + 2 lonchas de queso
- Queso untado
- 1 rebanada de pan blanco: 40gr de pan normal

COMIDA 3 - : 14:30h

Un PRIMERO + UN SEGUNDO + POSTRE

1.- Verduras: las que te gusten y como te gusten o sopas no sobres o ensaladas

2.- 180gr de cualquier carne que sea magra: POLLO O PAVO O TERNERA O BUEY O CERDO O CONEJO PESCADOS O MARISCOS

S y D: comida + cena libre CONTROLADA ¡!!!

POSTRE: 1 yogurth 00% + 1 fruta no platano

27 Maro SoraDo

COMIDA 4 18:00H: MERIENDA 1:

- 2 rebanadas de pan integral o centeno + conserva que te guste 80gr o jamon serrano o lomo o pavo o pollo
- Queso untado + 1 fruta no platano

COMIDA 5: MERIENDA 2: 20:00h : elijo 1 opcion rotando

1.- 2 yogurth de proteinas + 20gr de secos en crudo + 3 cucharadas pequeñas llenitas de mueslis sin azucares crujientes

2.- 250ml de queso batido + 20gr de f.secos en crudo + 3 cucharadas pequeñas llenitas de mueslis sin azucares crujientes

3.- mezclamos mitad y mitad de la 1 y la 2 + 20gr de f.secos en crudo + 3 cucharadas pequeñas llenitas de mueslis sin

azucares crujientes

COMIDA 6-21:30/22:30h: todo Un PRIMERO + UN SEGUNDO + POSTRE

180gr de pollo o pavo o lomo / 200 gr A 225gr PESCADOS / 3 HUEVOS ENTEROS (un día cada cosa) verduras o pures de verduras o gazpacho o salmorejo o sopas NO sobre

ANTES DE DOMIR

1 vaso de kefir NATURAL 200ML + 10gr de f.secos en crudo + 2 onzas de chocolate sin
azúcar
+ 70% chupado

*Suplementos:

*Multivitamínico 1 en desayuno
Perímetro de abdomen : 98 cm

Sesión de fútbol

CALENTAMIENTO

Carrera continua durante 20 minutos

PARTE PRINCIPAL

Ejercicios de lanzamiento de libre directo, sesiones de 17m x 5 repeticiones y 2 series; sesiones de 25m x 3 repeticiones y 2 series.

Ejercicios de full-body:

- 30 segundos ejercicio de plancha x 4 series
- 30 Abdominales x 5 series
- 20 Flexiones x 3 series
- 25 Sentadillas x 4 series
- Jumping-jacks 30 segundos x 4 repeticiones

Estos ejercicios deben de ser salteados con descansos de 45 segundos entre serie y 2 minutos entre ejercicios

Carrera progresiva, comenzaremos a un 30% de intensidad durante 5 minutos para seguir con un 70% de intensidad durante 2 minutos, para acabar con 1 minuto al 100% de intensidad.

VUELTA A LA CALMA

Roller de todos los grupos musculares