

PÉRFIL DEL DEPORTISTA

Nombre completo: Ismael Sáenz Nieto

Edad: 22 años

Altura: 174 cm

Sexo: Varón

Dieta: Volumen, aumento de masa corporal

Deporte que realizar: Gimnasio

IMC: 19.8

Foto del perfil del deportista:



Dieta para nuestro cliente

COMIDA 1: 09:00h

Tazon Leche

Opción solida:

1 yogurth 00% bifidus

- 50gr de cualquier fiambre magro que te guste tipo: lacon o pavo o pollo o jamon de York o Cecina o jamon serrano o lomo embuchado + 1 huevo entero
- 2 rebanadas de pan de centeno o avena o multicereal + aceite 1 cucharada pequeña +tomate

Opción liquida:

- 40gr de papilla instantánea de bebes + 20gr de harina de avena + 1 yogurth de proteínas de hacendado + leche semidesnatada + agua + 2 cucharadas soperas decrema de cacahuete o nocilla

MULTIVITAMINICO HOMBRE

-ENTRENAMIENTO

Entre Comida 11:30h ELIGE 1 OPCION:

- 1.-50gr de fiambre que sea blanco: pavo o pollo o lacon o jamon de york
- 2.-1 lata de conserva que te guste + vinagres + pimientos rojos o tomate
- 3.- queso que te guste 30gr+ 50gr de pavo o pollo
4. - jamon serrano o lomo o cecina 60 gr

+ 2 rebanadas de pan blanco o 80gr de pan blanco de barra + 1 platano

COMIDA 3: 14:30H: todo:

1.- verduras o ensalada o gazpacho o salmorejo o pures sin patata o sopas sin pasta
2.-150gr de cualquier carne magra o pescados o mariscos
He:

1 dia por semana legumbres + proteína + verduras o pures : 1 en fin de semana + 1 entresemana

1 dia por semana patata de 200gr + verduras + proteínas : entre semana

4 dias de arroz o pasta 240gr ya cocido: 80gr en seco + verduras + proteínas
Postre: 1 flan de huevo o yogurth griego

COMIDA 4:17:00H

: elige 1 opcion

- 1.- 3 nueces completas + 1 yogurth de proteínas
 - 2.- 3 lonchas de pavo o pollo + 2 gelatinas de proteínas
 - 3.- 1 yogurth de proteínas + 30gr de jamon serrano o lomo
- + 1 fruta que te guste

COMIDA 5: 19:00h :

Fijo : 1 platano + 2 rebanada de pan blanco o pan de barra 80gr
+ elige 1 opcion

Rutina de ejercicios

Mesociclo

LUNES	Pectoral + triceps + hombro
MARTES	Espalda + biceps
MIERCOLES	Tren inferior
JUEVES	Pectoral + core
VIERNES	Espalda + hombro
SABADO	Descanso
DOMINGO	Descanso

Microciclo

Lunes: Press Banca banco plano con barra, Press banco inclinado con mancuernas, Fondos en fondera, Extensión de tríceps en polea (dips), Press militar con mancuernas, Elevaciones laterales en polea.

Martes: Jalon al pecho en maquina, remo en maquina, pull over en polea, dominadas, curl araña con agarre supino, curl de martillo.

Miércoles: Extension de cuádriceps, sentadilla con barra, hip thrust, peso muerto rumano, prensa, elevación de talones en multipower.

Jueves: Cruces de polea (parte inferior y superior del pecho), aperturas con mancuernas, plancha, plancha lateral

Viernes: Remo unilateral con mancuernas, Jalon al pecho, remo con barra, elevación frontal en polea, face pull