

# PONTE EN FORMA

*¡Entrena con Sergio Peinado!*

#EntrenoConSergioPeinado

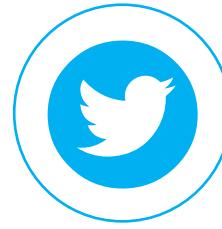
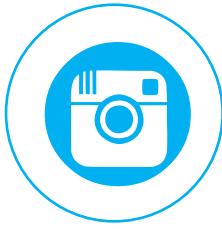
- ✓ TRUCOS PARA CONSEGUIR RESULTADOS
- ✓ PROGRAMACIÓN ENTRENAMIENTO
- ✓ CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN
- ✓ SUPLEMENTACIÓN Y MÁS...

*Consigue resultados*

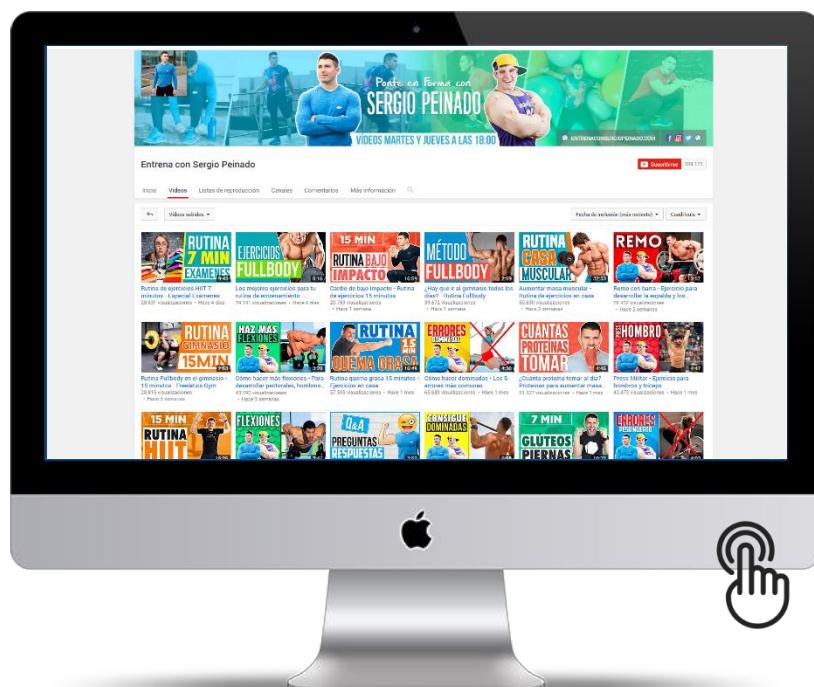


# SÍGUEME

ENTRENAMIENTOS, NUTRICIÓN, FITNESS, VLOG Y MUCHO MÁS



Descubre cómo ponerte en forma con  
**SERGIO PEINADO**



# *¿Quieres un plan MÁS COMPLETO?*

Esta guía de entrenamiento la he diseñado para que cualquier persona pueda empezar a realizar ejercicio y aprender los conceptos básicos de forma totalmente gratuita. De todas maneras, si quieres un plan de entrenamiento más completo, te recomiendo el sistema de entrenamiento **FUERTAFIT** que he diseñado personalmente.

## *¿En qué consiste Fuertafit?*

MÁS DE 100 VÍDEOS CON CONSEJOS

LAS CLAVES PARA LA PÉRDIDA DE GRASA

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

PEORES EJERCICIOS DE ABDOMINALES

EJERCICIOS MÁS EFECTIVOS

ENTRENAMIENTO EN CASA Y EN GIMNASIO

EJERCICIOS DE CARDIO, FUERZA Y ABDOMINALES

COMUNIDAD EXCLUSIVA PARA MIEMBROS

VÍDEOS EN DIRECTO RESOLVIENDO DUDAS

1000€ DE PREMIOS DEPORTIVOS

**QUIERO SABER MÁS**

*Ellos ya han conseguido*

# RESULTADOS

Cambios corporales de los miembros de  
**FUERTAFIT**



20 años



23 años



40 años



21 años



**QUIERO VER MÁS CAMBIOS  
DE FUERTAFIT**

# ¿QUÉ ENCONTRARÁS EN MI GUÍA?

Guía para ponerte en forma y transformar tu cuerpo

1. Mi filosofía de vida
2. ¿Cómo utilizar esta guía? Objetivos
3. ¿Por qué lograrás resultados?
4. Empezar mi transformación
5. ¿Qué resultados conseguiré?
6. Transformaciones corporales, **¡YA LO HAN LOGRADO!**
7. TOP consejos entrenamiento VÍDEOS
8. TOP consejos nutrición RECETAS
9. Consejos de suplementación
10. Registro mediciones corporales
11. Compartir tu transformación corporal
12. Niveles y programación de entrenamiento
13. Rutinas HIIT-Cardio
14. Rutinas Fuerza
15. Rutinas abdominales y lumbares
16. Asesoramiento personalizado
17. Agradecimientos

# Nuestra Salud

¿QUÉ HACER ANTES DE EMPEZAR  
UN PROGRAMA DE EJERCICIO Y  
ACTIVIDAD FÍSICA?



En primer lugar, está nuestra salud, por ello si nunca antes has participado en un programa de ejercicio físico o padeces alguna enfermedad, es muy recomendable realizarte un estudio médico completo para descartar cualquier patología que limite nuestro rendimiento o nos genere problemas en un futuro.

Os recomiendo que acudáis a vuestro médico para garantizarnos que todo está genial y poder empezar a darle caña, no cuesta nada, y así sabremos que no ponemos en riesgo nuestra salud.

Analítica de  
sangre  
completa

Prueba de  
esfuerzo

Historial de  
lesiones

# SERGIO PEINADO

“EL MOVIMIENTO ES MI ESTILO DE VIDA” FILOSOFÍA

Hola, me llamo **Sergio Peinado** y llevo muchos años intentando ayudar a que la gente se ponga en forma. Quiero mover al mundo y que sea más saludable, ese es el motivo principal por el que empecé a divulgar en internet. Por ello, además de hacer vídeos para mi canal de Youtube y compartir información a través de mis redes sociales, quería realizar esta guía gratuita para vosotros. Es un intento más para **facilitaros el camino y que por fin consigáis los resultados** que lleváis mucho tiempo buscando, pero sobre todo para que lo hagáis de forma **práctica y saludable**.

Durante todos estos años de **formación académica** y de experiencia entrenando a mis alumnos, cada vez tengo más **herramientas para compartir con vosotros**, recursos de los que de verdad funcionan y que he intentado plasmar en esta guía y en mis vídeos de Youtube. Espero que **os motive y os ayude** a conseguir por fin aquello que siempre habéis deseado.

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte,  
Entrenador Personal, NSCA  
Especialista en fuerza y acondicionamiento físico, CSCS  
[EntrenaConSergioPeinado.com](http://EntrenaConSergioPeinado.com)



“MOVERME ME HACE SENTIR VIVO”

# ¿QUIERES LOGRAR ESTOS RESULTADOS?



*J Pelirrojo*

30 Años - Youtuber



*Juan Carlos*

45 Años - Informático

# SERGIO PEINADO

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO Y ALIMENTACIÓN PARA EMPEZAR CON ENERGÍA TU TRANSFORMACIÓN

## ¿CUÁL ES MI OBJETIVO?

Escribe a continuación tu objetivo personal y fírmalo para comprometerte a cumplirlo

*"Hoy empiezas, hoy es tu gran  
día, prepárate para luchar por el  
cuerpo y la salud que deseas"*

FIRMADO:

---

## 2. ¿Cómo utilizar esta guía? Objetivos

A continuación, te explico de forma detallada todos los pasos que tienes que seguir para sacarle el máximo partido a nuestro guía de entrenamiento ¡PREPÁRATE!

1

### INFORMACIÓN INICIAL PREVIA + CHEQUEO MÉDICO

Lee con detalle la introducción de la guía para entender cómo vas a entrenar y de qué forma vas a conseguir tu transformación corporal.

2

### TOMA DE FOTOGRAFÍAS

Nos haremos 3 fotos para tener una referencia clara del estado físico y estético en el que nos encontramos y así conocer nuestra composición corporal. (3 ángulos)

3

### REGISTRO DE MEDICIONES

Para complementar las fotografías, vamos a recoger algunas mediciones clave que nos permitirán conocer nuestro avance y saber si estamos logrando resultados.

4

### COMPARTIR EN REDES SOCIALES

¡Ahora es el momento de estar motivado y compartir tu aventura en este reto que te has propuesto para que nos ayudemos y motivemos entre todos! Sube una foto o vídeo a alguna red social, ETIQUETAME y pon el hashtag #EntrenoConSergioPeinado

5

### CONOCER MI NIVEL DE ENTRENAMIENTO

Pasamos a lo bueno, tenemos que conocer exactamente el nivel en el que nos encontramos, esto nos ayudará a adaptar más nuestro entrenamiento y lograr resultados.

6

### DESARROLLAR LOS ENTRENAMIENTOS

Es el momento de ponerse manos a la obra, te toca a ti demostrar que eres capaz de luchar por un objetivo, de superarte y conseguir los resultados que te has propuesto.

7

### COMPARTIR TUS RESULTADOS

Cuando hayas logrado tu transformación corporal es el momento de compartirlo conmigo y toda la comunidad #EntrenoConSergioPeinado Búscame por SergioPeinado ¡Etiquétame!

### 3. ¿Por qué lograrás resultados?

Conseguir resultados a la hora de buscar una transformación corporal es posible, pero puede llegar a ser complejo si desconocemos cómo funciona nuestro organismo. Debemos estudiar cómo se comportan todos nuestros sistemas y analizar la fisiología de nuestro cuerpo.

Para que podamos entenderlo vamos a definir cuáles son los pilares fundamentales que debemos cuidar para conseguir resultados de una vez por todas:

- Programa de entrenamiento efectivo y eficiente
- Plan Nutricional saludable y efectivo
- Seguir un estilo de vida activo
- Descanso y recuperación adecuados
- Constancia y motivación total

Seguramente te sabes de memoria los **5 elementos** que te he citado anteriormente, pero ahora es el momento de ponerlos en práctica y pasar a la acción, con este planteamiento que te propongo vas a tener éxito por las siguientes razones:



1

#### ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD



Nuestros entrenamientos están basados en intervalos de alta intensidad. La evidencia científica ha demostrado en numerosas ocasiones que el trabajo de alta intensidad es realmente efectivo y muy beneficioso para la salud, siempre y cuando si se realice correctamente y no existan patologías.

# 2

## ENTRENAMIENTO DE FUERZA

El entrenamiento de fuerza es un elemento imprescindible en un programa de transformación física, nos aporta un estímulo esencial a nuestra masa muscular. Nos ayuda a ganar músculo y fuerza, así como evitar la pérdida de tejido muscular que ocurre durante el proceso de adelgazamiento o pérdida de peso, lo cual suele ser muy común en las personas que solo realizan cardio. Además, tener el músculo activo nos aporta muchos beneficios a la salud.



*"No importan los recursos que tengas, solo necesitas tu propio cuerpo y mucha energía"*

# 3

## SIN MATERIAL

Somos conscientes de que muchas personas no pueden apuntarse al gimnasio o disponer de material deportivo en casa, por ese motivo la mayoría de nuestras rutinas se pueden hacer en casa con nuestro peso corporal o con objetos que podamos encontrar en nuestros hogares fácilmente, como mochilas, botellas de agua, libros, etc.

# 4

## HAZLO FÁCIL Y SENCILLO

Hacerlo fácil es la clave para seguir haciéndolo día tras día, lo cual es imprescindible para una transformación corporal. Y es que mucha gente empieza programas de entrenamiento muy complejos, entrenando todos los días varias horas, lo cual dejarán de hacer al cabo de unos días porque no es sostenible en el tiempo. Es mucho más efectivo estar un año entrenando 15 minutos al día que estar 3 semanas entrenando 2 horas al día. Solo conseguirá la transformación corporal aquel que consiga hacer esto día tras día y se convierta en un hábito de vida, así que para ello es importantísimo hacerlo realista y fácil.



*"El mejor plan de entrenamiento y nutricional es aquel que empieza hoy y dura para siempre"*



*"Cada día comparto motivación, entrenamientos, trucos y consejos para que harán más fácil tu camino"*

# 5

## MOTIVACIÓN Y CONTENIDO DE APOYO

Para mi sois lo más importante, por eso trabajo mucho para ofreceros motivación y recursos de utilidad en nuestras redes sociales, juntos y en equipo lograremos tener resultados y disfrutar de nuestra mejor versión.

## 4. Empezar mi Transformación

La mejor forma de empezar tu transformación corporal es ver como otros también lo han logrado. A continuación, tienes un vídeo con todas las claves para cambiar tu físico.

#EntrenoConSergioPeinado



VER EL VÍDEO

"YO TAMBIÉN PUEDO CONSEGUIR  
ESTOS RESULTADOS"

## 5. ¿Qué resultados conseguiré?

Las claves para lograr resultados están basadas en un **entrenamiento completo y personalizado**, cuidar tu **nutrición**, llevar un **estilo de vida activo** y descansar para rendir a tope. Son múltiples los beneficios que logramos entrenando y comiendo de forma saludable. Algunos de los **resultados que podrías llegar a lograr** con esta guía de entrenamiento son los siguientes:

ELIMINARÉ GRASA CORPORAL

MEJORARÉ MI CAPACIDAD CARDIOVASCULAR

DESARROLLARÉ FUERZA Y MASA MUSCULAR

MEJORARÉ MI SALUD

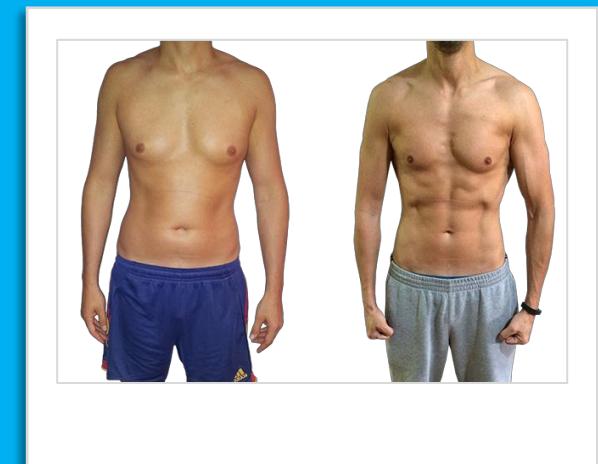
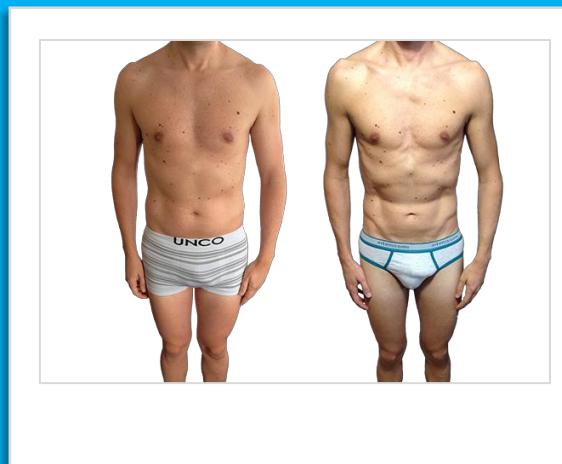
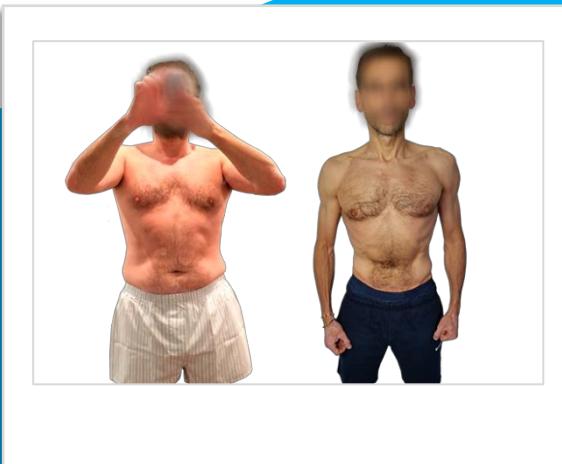
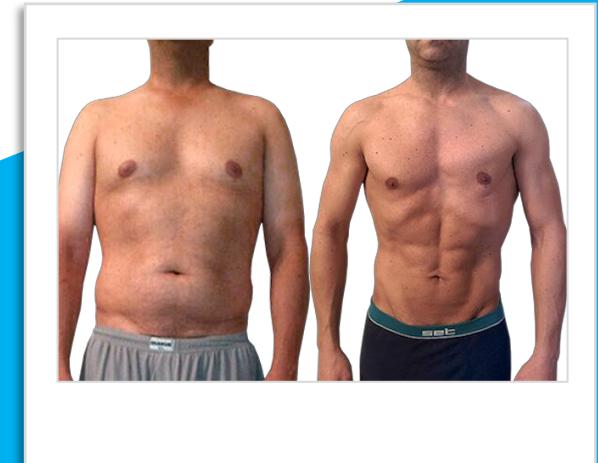
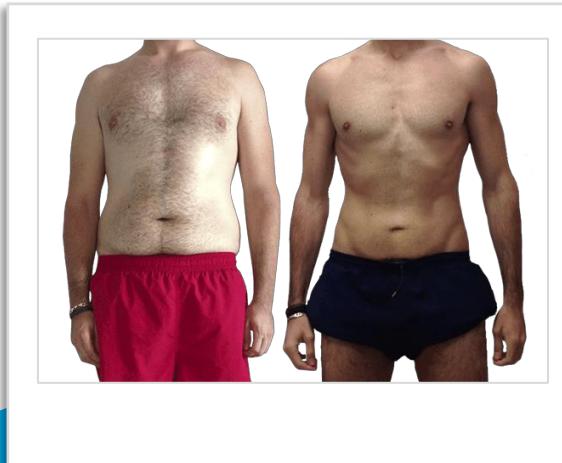
EVITARÉ LESIONES Y REDUCIRÉ DOLORES

SERÉ MÁS FELIZ Y DISFRUTARÉ ENTRENANDO

**“AHORA ESTÁ EN TU MANO CONSEGUIR RESULTADOS”**

## 6. Transformaciones Corporales

*"Es imposible lograr resultados en **2 SEMANAS**,  
es un proceso lento que requiere de trabajo,  
pacienza y constancia"*



# TOP CONSEJOS ENTRENAMIENTO

“SÁCALE PARTIDO A TU ENTRENAMIENTO Y OBTÉN RESULTADOS”



## 7. Consejos de entrenamiento

### ● MUÉVETE TODO LO POSIBLE

Nuestro cuerpo está diseñado para **estar en constante movimiento**, no para estar sentado en una silla durante todo el día. La evidencia científica nos ha demostrado que, aunque se haga ejercicio a diario no es suficiente para **compensar el daño en la salud** que nos supone el estar tanto tiempo sentados. Por eso además de entrenar debemos intentar estar activos durante el día. ¿Pero cómo? Muy sencillo: **coger menos el coche y andar más**, utilizar las escaleras en vez del ascensor y levantarnos de la silla cada media hora para hacer algún ejercicio rápido **como sentadillas o un mini paseo** y así activar los músculos y que fluya la sangre correctamente. **¡Nuestra salud nos lo agradecerá eternamente!** ;)

### ● ENTRENA TUS MÚSCULOS Y LA FUERZA

Mucha gente solo hace cardio y no hace pesas porque piensa que los músculos simplemente cumplen una función estética, pero nada más lejos de la realidad: **el músculo es vida** y sin músculo perdemos salud y calidad de vida. Y realizar trabajo cardiovascular no es suficiente para estimular nuestra masa muscular, por lo que el **entrenamiento con cargas es indispensable**, ya sea en el gimnasio con pesas o en casa con nuestro peso corporal y material casero (una mochila con libros, por ejemplo). Es imprescindible que todas las semanas, **independientemente de cual sea nuestro objetivo** (perder grasa, practicar un deporte, etc) apliquemos ese estímulo de fuerza para que nuestros músculos se esfuerzen y sigan activos, y así **evitemos que se atrofien**. Y es que además de estas cuestiones de salud y condición física, si perdemos músculo también afectará a nuestra estética ya que estaremos más flácidos y con una peor figura corporal.

### ● ALTA INTENSIDAD

Siempre se ha tenido miedo de entrenar a alta intensidad, pero la evidencia científica nos ha hecho ver que si se hace de **forma segura y controlada**, la intensidad es increíblemente importante para una buena salud. Nuestro cuerpo necesita esos pequeños estímulos de **alta intensidad** cada semana para que nuestro organismo siga funcionando lo mejor posible. Además, vivimos en una **sociedad sin apenas tiempo** para realizar ejercicio, por lo que el entrenamiento de alta intensidad es muy práctico, ya que en apenas poco tiempo se pueden conseguir los estímulos necesarios para conseguir esas mejoras de **salud, condición física y estéticas**.

### ● HACERLO FÁCIL

¿Sabes cuál es el mejor entrenamiento? **El que se hace**. Por muy buena que sea tu planificación de entrenamiento, si no la llevas a la práctica no conseguirás resultados. De nada sirve estar haciendo un super entrenamiento de 3 horas diarias si **luego solo aguantas 2 semanas el plan**. ¿Y sabes cuál es la clave para conseguir resultados? Estar **entrenando y comiendo bien el tiempo** suficiente hasta que aparezcan esos resultados, y esto suele llevar su tiempo. Así que por ello necesitamos hacer cosas realistas que podamos **aplicar en nuestro día a día para siempre**. Hacerlo fácil para que no nos suponga demasiado esfuerzo y lo podamos compaginar con nuestra vida diaria. **Necesitamos generar un hábito** y eso no se consigue con entrenamientos interminables, sino asequibles. Por eso es mucho mejor entrenar con rutinas **rápidas de 15 minutos a diario durante un año**, que entrenar 3 horas al día durante apenas 2 semanas. **Hazlo fácil y sostenible en el tiempo**.

## ● NO ELIMINES “EL CARDIO”

También es bastante común ver a gente que solo hace pesas y elimina el cardio por completo. Y si bien es cierto que se puede adelgazar sin hacer nada de cardio, simplemente con pesas y una alimentación correcta, **en realidad esto no sería una opción saludable**. El trabajo cardiovascular, tanto de baja como de alta intensidad, **es beneficioso para nuestro organismo**. Y esto es así independientemente de los objetivos que estemos buscando, desde perder grasa hasta incluso ganar masa muscular, el cardio siempre debería estar presente para conseguir esos beneficios de salud. Lo único a tener en cuenta es que dependiendo de nuestro objetivo y necesidades necesitaremos **más o menos volumen de trabajo cardiovascular**, así como la intensidad del mismo, pero en cualquier caso **siempre debería estar presente**, de una forma u otra.

## ● ENTRENA EN CUALQUIER SITUACIÓN

El cuerpo no entiende de las excusas que te pongas, aunque estén justificadas, como por ejemplo trabajar o estudiar. El cuerpo solo percibe si ha recibido **ese estímulo fisiológico o si no lo ha recibido**. Por lo tanto, aunque la excusa sea aceptable, **a nuestro cuerpo le da igual**, no ha recibido el estímulo, así funciona la fisiología, no entiende de conceptos morales. Por lo tanto, si queremos conseguir resultados, debemos anticiparnos a todos esos problemas y excusas. ¿Cómo? Siendo realistas y prácticos. **¿No tienes tiempo tiempo hoy de ir al gimnasio porque te pilla lejos?** Pues puedes hacer una sesión muscular en casa con tu peso corporal como te enseño **en las rutinas de mi canal**. ¿Que no tienes ni 10 minutos porque vas mal de tiempo? En mi canal tienes **rutinas de apenas 7 minutos para salvarte el día**. El que quiera conseguir resultados debe grabarse esto en la cabeza:

**HAY QUE ADAPTARSE O MORIR. ENTRENAR DONDE SEA, COMO SEA Y CUANDO SEA.**



## *Serie de vídeos para eliminar grasa corporal*



PARA VER LOS VÍDEOS CLICK SOBRE LA IMAGEN

## *Serie de vídeos para eliminar grasa corporal (2)*



PARA VER LOS VÍDEOS CLICK SOBRE LA IMAGEN

# TOP CONSEJOS ALIMENTACIÓN

“APRENDE A COMER PARA LOGRAR RESULTADOS”



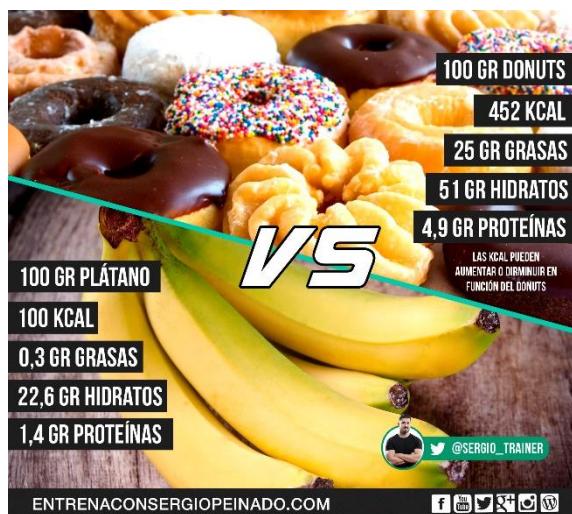
## 8. Consejos de Alimentación

### • BALANCE ENERGÉTICO

Existe la falsa creencia de que determinados alimentos engordan y otros alimentos adelgazan. Hay gente que piensa que si come una ensalada adelgazará, y que si se come pan engordará, pero esto es incorrecto. Los alimentos no son los que nos hacen engordar o adelgazar, si no sus cantidades. Si un día hemos ingerido pocas calorías y comemos un poco de pan, este no nos hará engordar, porque nuestro cuerpo seguirá en un déficit energético. Y al contrario, por muy saludable que sea una naranja, si todos los días bebemos mucho zumo de naranja estaremos ingiriendo demasiados azúcares y por lo tanto demasiadas calorías. No obstante, el concepto del balance energético es muy amplio y poco preciso en la práctica, por lo que no deberíamos basar nuestro plan de alimentación en simplemente calorías y números al detalle, ya que sería erróneo debido al gran margen de error que existe. Pero sí que debemos entender el concepto de estas calorías y ese balance energético para conocer en profundidad como funciona nuestro organismo y así comer de forma saludable pero consciente.



### • DENSIDAD CALÓRICA Y DE NUTRIENTES



No es lo mismo una **caloría de un bollo de chocolate** que una **caloría de una fruta**, porque aunque en términos energéticos sean lo mismo, la **caloría de la fruta irá acompañada de muchas más vitaminas, fibras y minerales**, por lo que siempre será una opción más saludable. Así que para la misma cantidad de calorías, podemos elegir alimentos pobres en nutrientes o **alimentos cargados de ellos**. Nuestra prioridad siempre debe ser conseguir el **máximo número de nutrientes por caloría**. Por lo tanto, 100 gramos de hidratos de carbono de frutas siempre **será una opción mucho más saludable** y saciante que 100 gramos de hidratos de carbono de un refresco azucarado, aunque sean las mismas calorías.

### • DISMINUIR EL CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS

Cada vez tenemos más claro que cuanto más procesado sea un alimento, **peor es para nuestra salud**, aunque no en todos los casos, pero si en la mayoría. La industria alimentaria no es un organismo que vele por nuestra salud, si no una empresa en busca de vender más productos, y por lo tanto investigan para hacer que **sus productos sean lo más rentables para ellos**: que sean lo más llamativos para que se compren mucho, baratos para que sean accesibles y se puedan comprar a menudo, que les suponga un bajo coste de producción, y para ello usar **ingredientes artificiales y de menor calidad**, etc. Por ello, aunque en algunos casos los tratamientos pueden ser eficaces para conservar mejor un producto, en la mayoría de los casos el procesamiento de los alimentos suele **disminuir en gran medida su valor nutricional**. Por lo tanto, lo recomendable sería **aumentar el consumo de alimentos naturales** y disminuir en la medida de lo posible los alimentos procesados.

## ● NÚMERO DE COMIDAS

Normalmente solemos hacer lo que escuchamos por ahí, ¿pero cuántas veces hemos escuchado que “comer cada **2-3 horas es bueno para aumentar nuestro metabolismo**”? Por muchas veces que lo sigamos escuchando es una **afirmación errónea que no tiene respaldo científico**, ya que se ha demostrado en varios estudios que el número de comidas **no influye en el metabolismo basal**. Lo realmente importante por lo tanto no es el número de comidas **si no el total de nutrientes que ingerimos a lo largo del día**, independientemente de las veces que se coma. Así que como la prioridad de un plan siempre es la adherencia y sostenibilidad a largo plazo, elige el **número de comidas que más se adapte a tu estilo de vida**.



## ● INGESTA DE PROTEÍNAS

Todos los nutrientes son importantes, pero en las personas deportistas uno que cobra especial **relevancia es la proteína**. Esto es simplemente porque el **músculo es principalmente proteína** y al hacer ejercicio hay un desgaste que luego debemos recuperar. Por ello el consumo de proteína en personas deportistas debería ser mayor que en personas sedentarias. Las recomendaciones actuales sobre ingesta en personas que practiquen ejercicio intenso estarían entre **1,5 y 2 gramos de proteína por kg de peso corporal**.

## ● ¿ELIMINAR LAS GRASAS?

Durante muchas décadas ha existido la falsa creencia de que la **grasa de los alimentos era la culpable de la obesidad y sobrepeso**, pero la evidencia científica nos ha demostrado que este **pensamiento era erróneo**. Y es que las grasas son imprescindibles para una correcta salud, ya que cumplen funciones tan importantes **como formar parte de las células o influir significativamente en nuestro sistema hormonal**, por lo que dietas muy bajas en grasa son **peligrosas para la salud**. Por lo tanto, debemos garantizar la ingesta de grasa para conseguir todos los **ácidos grasos esenciales** que requiere nuestro organismo para su correcto funcionamiento.



## ● HIDRATOS DE CARBONO POR LA NOCHE

Otra de las falsas creencias en el mundo de la alimentación es la de que **comer hidratos de carbono por la noche engorda**, y que por ello no se debería ingerir hidratos pasadas las 6 de la tarde. **Es un mito muy extendido**, pero sin ningún tipo de base científica, y es que es tan sencillo como aplicar la lógica: un plátano tiene las mismas calorías e hidratos de carbono a las 10 de la mañana que a las 10 de la noche, por lo que **su impacto en el metabolismo es el mismo**: o se oxida esa energía para utilizarla en el momento o se almacena en forma de glucógeno muscular, y esto es indiferente de la hora del día. Por lo tanto la conclusión es que se pueden ingerir hidratos de carbono a cualquier hora del día, **siempre que entren dentro de nuestras necesidades energéticas del día**.

# Recetas Fitness

Nutrición equilibrada y saludable para estar en forma y lograr tus objetivos



# Recetas Fitness (2)

Nutrición equilibrada y saludable para estar en forma y lograr tus objetivos



PARA VER LOS VÍDEOS CLICK SOBRE LA IMAGEN

# TOP CONSEJOS SUPLEMENTACIÓN

"LOS SUPLEMENTOS MÁS EFECTIVOS"



## 9. Consejos de Suplementación

### • ¿ES MALO TOMAR SUPLEMENTOS?

Mucha gente cuando empieza su proceso de cambio corporal piensa antes en los suplementos que en el propio **entrenamiento o la alimentación**, ¿Pero realmente son tan importantes? En realidad, se pueden **conseguir resultados con un buen plan de entrenamiento y comiendo de forma efectiva** sin necesidad de suplementos. Pero si es cierto que en algunos casos nos pueden dar un empujón y facilitarnos el camino. Simplemente hay que saber cuáles son los suplementos más efectivos y seguros, ya que en el mundo de la suplementación deportiva se abusa del marketing y muchos de los suplementos no tienen evidencia científica. Los suplementos más estudiados y con más evidencia científica sobre su seguridad y efectividad son las **proteínas y la creatina principalmente**, aunque también existen más. La proteína es un macronutriente que se obtiene de los alimentos, y en el siguiente punto explico más sobre la misma. Mientras que la **creatina es un compuesto natural** formado por aminoácidos que nos puede ayudar a mejorar nuestro **rendimiento y composición corporal**.



DESCUENTO %

CÓDIGO:  
SERGIOMP

CREATINA



### • ¿ES MALO TOMAR BATIDOS DE PROTEÍNA?

DESCUENTO %

CÓDIGO:  
SERGIOMP

WHEY PROTEIN



Probablemente el suplemento más conocido sean los **batidos de proteínas**, pero existe mucha confusión. En [este video](#) explico la verdad sobre ello y adjunto toda la **bibliografía científica en la descripción**. La proteína es un macronutriente esencial para la vida del ser humano, por lo que su ingesta diaria es **necesaria para una correcta salud**. Esto es más importante en las personas que hacen ejercicio físico ya que el entrenamiento produce un **desgaste muscular**. Esa recuperación se consigue mediante una **mayor ingesta de proteínas** en comparación con las personas sedentarias.

De todas maneras, esta ingesta puede cubrirse con una alimentación saludable en la que se incluyan alimentos con alto contenido en proteínas como por ejemplo las **carnes, pescados o huevos**, aunque también existen otras fuentes vegetales en caso de ser vegetariano o vegano. Si no pudiésemos cubrir esas necesidades de proteínas porque no llegamos con los alimentos o simplemente porque nos resulta más cómodo, entonces si podríamos **utilizar de forma complementaria un suplemento de proteínas**. Un ejemplo serían los batidos de proteína que vienen del suero de la leche, como el que os he puesto arriba. Si finalmente queréis usar algún suplemento podéis utilizar en vuestras compras mi **código SERGIOMP** para conseguir un descuento y que **os resulte más económico** ;)



# SERGIO PEINADO

# ¡EMPEZAMOS!

ARRANCA TU TRANSFORMACIÓN CORPORAL ¡A POR TODAS!

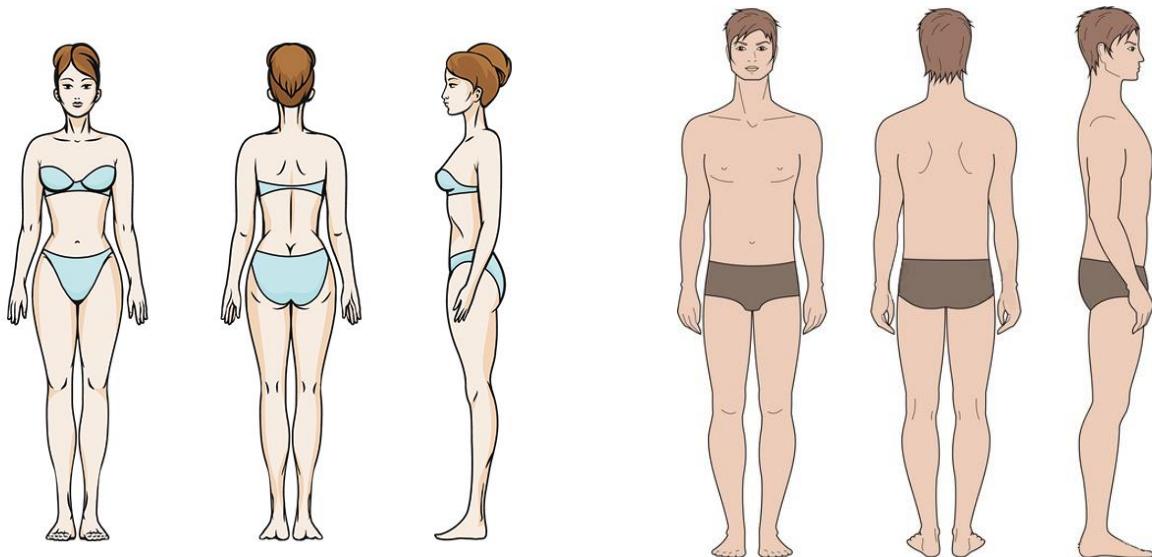
PROGRAMA PARA TU  
TRANSFORMACIÓN  
y para conseguir  
*resultados*

## 10. Toma de Fotografías

Una foto vale más que mil palabras, así que ha llegado el momento de recoger nuestra composición corporal en 3 fotos que nos permitirán conocer como hemos cambiado después del plan que vamos a desarrollar juntos, ¡Saca la cámara y SONRIE!



*"Estas fotografías serán tu mejor motivación para conseguir esos resultados que tanto estás deseando, míralas bien y proponte encontrar tu mejor versión"*



### PUNTOS IMPORTANTES FOTOGRAFÍAS:

1. Tomar la foto del “antes” previa al inicio del programa.
2. Recuerda hacer 3 fotos, una de la parte de frontal, otra lateral y otra por detrás.
3. Intenta que siempre **te haga alguien las fotos**, para que tengan la máxima calidad posible.
4. Posa relajado y sin forzar la postura.
5. Guárdalas en tu ordenador con la fecha que te hiciste las fotos.
6. Cada **MES** tómate las **3 fotos para medir tu evolución corporal y renómbralas con la fecha**.

**“Recuerda los cambios corporales son lentos, no te obsesiones con las fotos ni con el peso”**



ETIQUÉTAME CON EL HASHTAG  
**#EntrenoConSergioPeinado**  
PARA QUE PUEDA VER TU PROGRESO

O SI LO PREFIERES, ENVÍANOS TUS FOTOS A  
**entrenaconsergiopeinado@gmail.com**

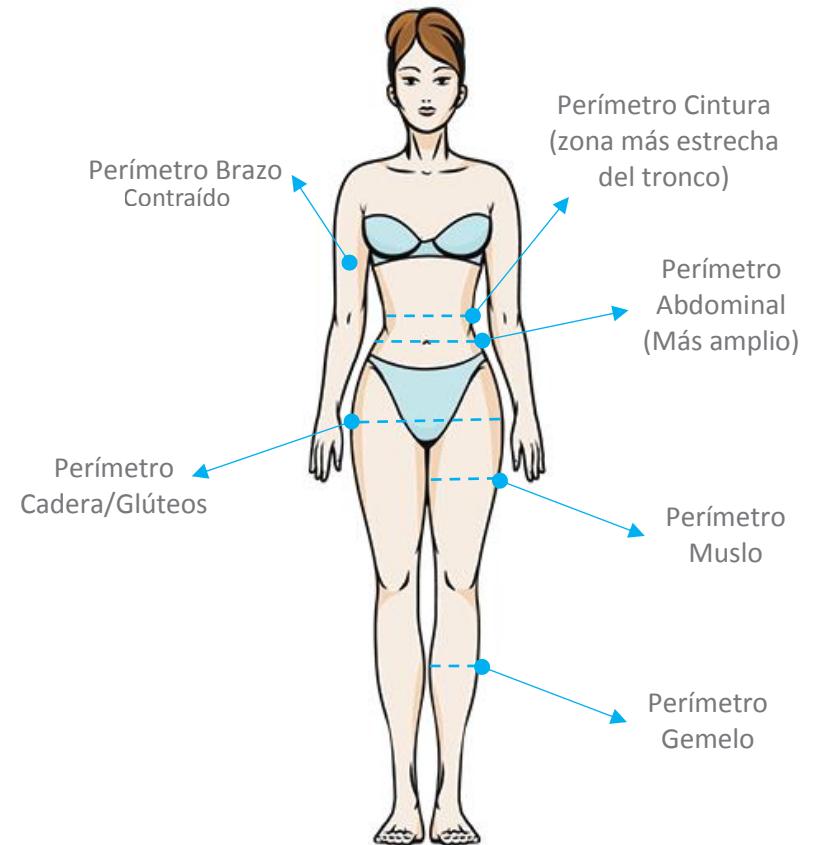


Pincha en cada nombre para ver el vídeo de cómo se hace cada medida

## 10. Registro mediciones Iniciales

El segundo paso para complementar las fotografías es que nos midamos algunos puntos corporales, de esta forma podrás comprobar que estás evolucionando de forma positiva. Sólo necesitas una cinta métrica y la ayuda de algún amigo para que la medición no tenga mucho margen de error.

FECHA	MES 1	MES 2	MES 3	MES 4
Zonas corporales (cm)	/ /	/ /	/ /	/ /
Perímetro brazo contraído (Punto medio del brazo)				
Perímetro Cintura (Perímetro más estrecho del tronco)				
Perímetro abdominal (Zona más amplia abdomen)				
Perímetro Cadera Glúteos (Zona más amplia)				
Perímetro Muslo (1cm debajo del glúteo)				
Perímetro Gemelo (Zona más amplia)				



## 11. Comparte tu Transformación

El hecho de compartir con la comunidad tus resultados, las recetas que haces, tus motivaciones y obstáculos, hacen que sea más llevadero y tengas más posibilidades de alcanzar los resultados. Así que comparte tu vivencia con nosotros y con la comunidad.

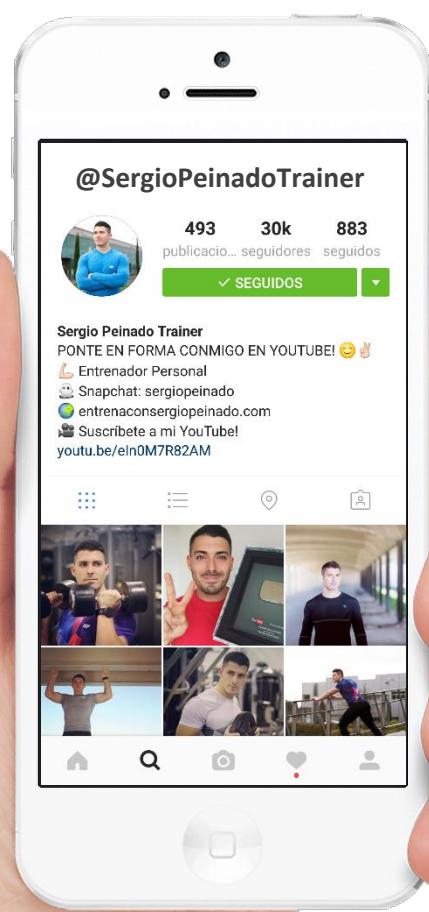
**¡QUEREMOS SABER COMO ESTÁS TRABAJANDO Y MEJORAR JUNTOS!**  
Somos una comunidad, un equipo que se apoya en cada reto



**¡COMPARTE TU  
TRANSFORMACIÓN!**



**¡ENSÉÑANOS TUS  
RESULTADOS!**



#EntrenoConSergioPeinado

#MoverseOMorir

RECORDAD QUE ME PODÉIS ENCONTRAR EN MIS REDES SOCIALES

**BÚSCAME COMO SERGIO PEINADO**

# 12. Niveles de Entrenamiento

¿Cuál va a ser mi nivel de entrenamiento?

1

NIVEL

## NIVEL INICIACIÓN

- Nunca has realizado actividad física o apenas realizas ejercicio
- Ninguna experiencia de entrenamiento
- Te cansas mucho al hacer cualquier tipo de ejercicio
- Quieres iniciarte poco a poco en un estilo de vida saludable
- No tienes ningún problema médico que te impida hacer ejercicio

2

NIVEL

## NIVEL INTERMEDIO

- Practicas ejercicio todas las semanas
- Te cansas cuando haces ejercicio, pero no de manera excesiva
- Ya has experimentado lo que es entrenar a alta intensidad (HIIT)
- No tienes ningún problema médico que te impida hacer ejercicio

3

NIVEL

## NIVEL AVANZADO

- Tienes más experiencia en el entrenamiento
- Entrenas con bastante frecuencia (casi a diario)
- Tienes forma física y puedes entrenar a alta intensidad (HIIT)
- Dispones de tiempo todos los días para poder entrenar
- No tienes ningún problema médico que te impida hacer ejercicio

## NIVEL EXPRES

- Planificación especial de entrenamiento exprés
- Ideal para momentos en los que no tienes tiempo (exámenes, trabajo)
- No tienes ningún problema médico que te impida hacer ejercicio



NIVEL EXPRES

# Programación Niveles

## NIVEL 1 INICIACIÓN

SEMANA TIPO

- DÍA 1: FUERZA - CARGAS
- DÍA 2: DESCANSO
- DÍA 3: HIIT + ABDOMINALES
- DÍA 4: DESCANSO
- DÍA 5: FUERZA - CARGAS
- DÍA 6: HIIT + ABDOMINALES
- DÍA 7: DESCANSO

- DÍA 1: FUERZA- CARGAS
- DÍA 2: HIIT + ABDOMINALES
- DÍA 3: FUERZA - CARGAS
- DÍA 4: DESCANSO
- DÍA 5: FUERZA - CARGAS
- DÍA 6: HIIT + ABDOMINALES
- DÍA 7: DESCANSO

## NIVEL 2 INTERMEDIO

SEMANA TIPO

- DÍA 1: FUERZA - CARGAS
- DÍA 2: HIIT + HIIT + ABDOMINALES
- DÍA 3: FUERZA - CARGAS
- DÍA 4: HIIT + HIIT + ABDOMINALES
- DÍA 5: FUERZA - CARGAS
- DÍA 6: HIIT + HIIT + ABDOMINALES
- DÍA 7: DESCANSO

- DÍA 1: CARDIO
- DÍA 2: CARDIO + ABDOMINALES
- DÍA 3: CARDIO
- DÍA 4: CARDIO + ABDOMINALES
- DÍA 5: CARDIO
- DÍA 6: CARDIO + ABDOMINALES
- DÍA 7: CARDIO

## NIVEL, EXPRÉS

SEMANA TIPO

# Vuestras Preguntas

## 1. ¿PUEDO INTERCAMBIAR LAS RUTINAS DE LA PLANIFICACIÓN CON LAS QUE HAY EN EL CANAL?

La programación es una idea para ayudarte a organizar las rutinas, pero puedes perfectamente ir intercambiando las rutinas siempre y cuando estén enfocadas al mismo objetivo y no repetir la misma rutina varias veces seguidas en la misma semana, es decir si os toca una rutina HIIT ese día, pero os apetece otra podéis elegir otra rutina pero del tipo HIIT, lo mismo pasa con las de fuerza.

## 2. ¿CUÁNDO PUEDO PASAR DE UN NIVEL A OTRO DE ENTRENAMIENTO?

Os recomiendo un mínimo de 2 semanas por cada nivel, aunque muchos de vosotros necesitaréis más semanas para adaptar vuestro cuerpo. Pero ojo, no paséis de nivel hasta que seáis capaces de seguir el ritmo de las rutinas (en vivo conmigo) y que a lo largo de la semana podáis aguantar todos los entrenamientos y os recuperéis perfectamente. Y cuando veáis que podéis darle más intensidad y hacer más días de entrenamiento entonces podréis pasar de nivel.

## 3. ¿QUÉ PASA CUANDO HAY VARIAS RUTINAS EN UN DÍA DE ENTRENAMIENTO?

Las rutinas son solo un ejemplo, lo importante son los estímulos, si por ejemplo tenemos 2 rutinas en la planificación (una de HIIT y otra de abdominales), no tenemos que escoger entre ellas, el objetivo ese día será realizar un trabajo cardiovascular a través del HIIT más otro entrenamiento de la zona abdominal.

## 4. ¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR RUTINAS DE ENTRENAMIENTO NUEVAS?

En mi canal de youtube cada semana voy subiendo rutinas de entrenamiento nuevas, estate muy atento para poder variar tus entrenamientos y mejorar más rápido.

## 5. ¿QUÉ HAGO SI ME CUESTA SEGUIR EL RITMO DE UNA RUTINA?

Sería tan sencillo como hacer menos repeticiones durante los intervalos o si lo prefieres siempre puedes pausar el vídeo, descansar unos segundos y seguir dándole caña.

## 6. ¿QUÉ DEBERÍA HACER ANTES DE EMPEZAR UNA RUTINA DE ENTRENAMIENTO?

Te recomiendo que siempre incluyas un calentamiento previo para preparar a tu cuerpo y rendir al máximo. Te dejo aquí un ejemplo (solo el principio de la rutina): <https://youtu.be/rVf5O-ncwl?t=1m22s>

## 7. ¿CUÁL ES LA RUTINA DE ENTRENAMIENTO MÁS EFECTIVA?

Muchos de vosotros me preguntáis cuál de las rutinas de abdominales o cual de las rutinas de HIIT de las que hay en la guía es la más efectiva, para así hacer esa rutina siempre. Es importante que entendáis que diseño las rutinas para que todas sean efectivas, sería un error hacer siempre la misma rutina de abdominales o de HIIT, porque cada una nos da unos beneficios diferentes. Es por eso que se deberían ir haciendo todas a la vez, combinándolas e intercalándolas, no solo hacer un tipo de rutina.

## Niños y Adolescentes

Todas las rutinas que aparecen en esta guía la pueden realizar los niños y adolescentes sin ningún tipo de problema. Los estímulos que aparecen en los ejercicios de estas rutinas son beneficiosos para la salud de niños y adolescentes. Existe un mito extendido de que los niños no pueden hacer deportes de fuerza porque afectaría su crecimiento, pero es un mito falso sin evidencia científica, porque se ha demostrado que estos ejercicios son incluso beneficiosos para los más jóvenes.

De hecho, la Academia Americana de Pediatría recomienda ejercicios de fuerza en niños y adolescentes para una correcta salud y desarrollo corporal. Lo único a tener en cuenta es simplemente realizar la técnica correcta, sin hacer burradas, y con una persona adulta supervisando su seguridad, y obtendrán los grandes beneficios de realizar estos ejercicios.



## Agujetas ¿Qué puedo hacer?



Es muy posible que al empezar las rutinas de ejercicios aparezcan agujetas uno o dos días después. Esto es normal y ocurre porque el cuerpo no está acostumbrado a ese estímulo de entrenamiento. Aparece normalmente en personas que llevan un tiempo sin hacer ejercicio físico, pero también en personas deportistas que meten estímulos nuevos y diferentes en el entrenamiento. Por ejemplo, una persona que esté en forma y acostumbrada a correr, puede que desarrolle agujetas cuando empiece a hacer las rutinas de

ejercicios que os proponemos ya que es un estímulo nuevo al que el cuerpo no está acostumbrado, pero es completamente normal, no te preocupes.

¿Qué hacemos entonces para quitarlas? No existe ninguna forma automática de quitar las agujetas. Está muy extendido el consejo de tomar agua con azúcar, pero es un mito sin evidencia científica que se ha demostrado que no funciona. La única manera de recuperar las agujetas es descansar y dejar que pasen los días para que el cuerpo se vaya recuperando. Lo mejor para que se recuperen es tener una alimentación saludable con la proteína suficiente, y sobretodo dormir bien. Si las agujetas son leves pueden pasar en uno o dos días, pero si son muy intensas podrían tardar 3 o 4 días.

Si tienes agujetas te recomiendo que no entrenas intenso, y que optes por realizar algo suave ese día, como por ejemplo andar o pasear en bicicleta. Cuando te recuperes, vuelve a hacer las rutinas e intenta hacerlas con frecuencia (todas las semanas), porque si dejas de hacerlas durante un tiempo (una o dos semanas), el cuerpo perderá esas adaptaciones del entrenamiento y cuando te pongas otra vez a hacerlas te volverán a salir agujetas.

# *Adolescentes y niños*



PARA VER LOS VÍDEOS CLICK SOBRE LA IMAGEN

# 13. Rutinas Hüt-Cardio

Entrenamientos orientados a gastar calorías y mejorar la condición física



# 13. Rutinas Hüt-Cardio (2)

Entrenamientos orientados a gastar calorías y mejorar la condición física

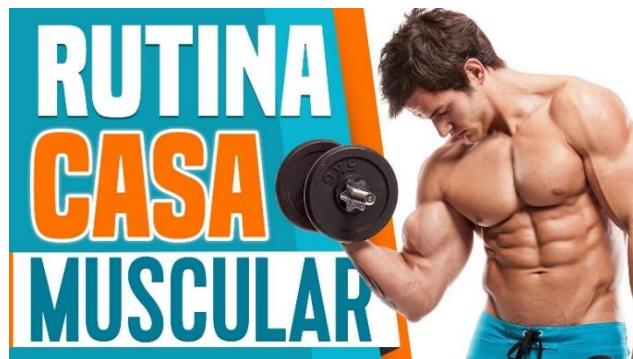


## 13. Rutinas Hüt-Cardio (3)



# 14. Rutinas de Entrenamiento con Cargas-Fuerza

Entrenamientos enfocados a estimular la masa muscular



## 14. Rutinas con Cargas-Fuerza (2)



# 15. Rutinas de Abdominales y Lumbares

Entrenamientos enfocados al fortalecimiento de la musculatura abdominal y lumbar



# NIVEL 1



¡Click sobre las fotos para entrenar a tope!

DÍAS	EJEMPLO DE PROGRAMACIÓN SEMANAL
DÍA 1 Fuerza-Cargas	 <p><b>RUTINA FULLBODY EN CASA</b></p>
DÍA 2	<p><b>DESCANSO:</b> Pero no de los de estar tirado en el sofá, si no mantenernos en movimiento.</p> 
DÍA 3 HIIT-Cardio +Abdominales	 <p><b>15 MIN</b> <b>RUTINA BAJO IMPACTO</b></p>  <p><b>ABDOMINALES</b> <b>7 MIN</b></p>
DÍA 4	<p><b>DESCANSO:</b> Recuerda sumar unos pasos para que los glúteos no se te queden pegados a la silla.</p> 
DÍA 5 Fuerza-Cargas	 <p><b>RUTINA FULLBODY EN CASA</b></p>
DÍA 6 HIIT-Cardio +Abdominales	 <p><b>15 MIN</b> <b>RUTINA BAJO IMPACTO</b></p>  <p><b>ABDOMINALES</b> <b>7 MIN</b></p>
DÍA 7	<p><b>DESCANSO:</b> Tomate un merecido descanso del entrenamiento, y haz alguna actividad física ligera que te apetezca.</p> 

# NIVEL 2



¡Click sobre las fotos para entrenar a tope!

DÍAS	EJEMPLO DE PROGRAMACIÓN SEMANAL
DÍA 1 Fuerza-Cargas	
DÍA 2 HIIT-Cardio + Abdominales	 
DÍA 3 Fuerza-Cargas	
DÍA 4	<b>DESCANSO:</b> Sal a la calle y da un buen paseo para activar tu musculatura y que la sangre fluya. 
DÍA 5 Fuerza-Cargas	
DÍA 6 HIIT-Cardio + Abdominales	 
DÍA 7	<b>DESCANSO:</b> Aprovecha para hacer alguna actividad física ligera en compañía, como por ejemplo un paseo en bicicleta 

# NIVEL 3



¡Click sobre las fotos para entrenar a tope!

DÍAS	EJEMPLO DE PROGRAMACIÓN SEMANAL		
DÍA 1 Fuerza-Cargas			
DÍA 2 HIIT-Cardio + Abdominales			
DÍA 3 Fuerza-Cargas			
DÍA 4 HIIT-Cardio + Abdominales			
DÍA 5 Fuerza-Cargas			
DÍA 6 HIIT-Cardio + Abdominales			
DÍA 7	<p><b>DESCANSO:</b> Disfruta de tu descanso merecido y date un paso para relajar el cuerpo</p> 		

# NIVEL EXPRESS



¡Click sobre las fotos para entrenar a tope!

DÍAS	EJEMPLO PROGRAMACIÓN SEMANAL	
DÍA 1 Cardio		
DÍA 2 Cardio + abdominales		
DÍA 3 Cardio		
DÍA 4 Cardio + abdominales		
DÍA 5 Cardio		
DÍA 6 Cardio + abdominales		
DÍA 7 Cardio		

# ¿Cómo Ganar Masa Muscular?

Si tu objetivo es principalmente ganar masa muscular, te recomiendo el siguiente plan de entrenamiento para optimizar tus ganancias musculares

3 DÍAS/SEMANA  
FULLBODY  
CASA O GYM

1 DÍA DE  
DESCANSO ENTRE  
SESIONES

APORTE OPTIMO  
DE PROTEÍNAS

COMER MÁS  
KCALS DE LAS QUE  
GASTAS,  
DE FORMA  
SALUDABLE

Es recomendable entrenar mínimo 3 días separados a la semana como por ejemplo lunes, miércoles y viernes. Meteremos rutinas tipo fullbody en casa o en el gym. Sería importante que estos días de ganar masa muscular no se hagan más rutinas de entrenamiento ni cardio. Además, en estos días debemos tener una alimentación enfocada al aumento de masa muscular, que consistiría en ingerir un pequeño extra de calorías, así como ingerir las proteínas suficientes, que serían en torno a 2 gramos de proteína por kg de peso corporal (si pesas 70 kg = 140 gramos de proteína).

El resto de días sí que se podrían hacer rutinas de cardio y HIIT, pero estos días la alimentación debería ser normal, sin ese extra de calorías que meteremos solo los días de ganar masa muscular.

Os recomiendo estos vídeos en los que os explico con más detalle los aspectos básicos a la hora de ganar masa muscular y una rutina ejemplo para saber entrenar de forma óptima.



**ALIMENTACIÓN + ENTRENAMIENTO + DESCANSO = MASA MUSCULAR**

## DERECHOS Y APROBACIÓN MÉDICA

Ninguna parte de este libro, en parte o en su totalidad se puede reproducir, almacenar, copiar, o ser transmitida por cualquier medio sin el consentimiento expreso por escrito del propietario, Sergio Peinado.

Violaciones de estos derechos de autor se harán cumplir con todo el peso de la ley. Aunque el autor y el editor han hecho todos los esfuerzos para asegurar que la información de este libro era correcta en el momento de escribir, el autor y el editor quedan exentos de cualquier responsabilidad a cualquier persona por cualquier pérdida, daño o problemas ocasionados por errores u omisiones, si tales errores u omisiones resultan de negligencia, accidente o cualquier otra causa. Este libro no pretende ser un sustituto para el consejo de un profesional médico.

Los lectores deben consultar regularmente a un médico en cuestiones relacionadas con su salud y particularmente con respecto a cualquier síntoma que puede requerir diagnóstico o atención médica. La información contenida en este libro está destinada a complementar, no a reemplazar, una vida activa y saludable. Como cualquier deporte que implique la velocidad, la fuerza y factores ambientales, los ejercicios aquí propuestos representan un riesgo inherente.

Los autores y los lectores de esta guía aconsejan tomar la plena responsabilidad de su seguridad y conocer sus límites. Antes de practicar las habilidades que se describen en este libro, asegúrese de disponer de la aprobación de un facultativo médico, para no tomar riesgos más allá de su nivel de experiencia, la aptitud, la capacitación y el nivel de comodidad.

Producción de la Guía de Entrenamiento Sergio Peinado

Ilustraciones Copyright © 2016 por Sergio Peinado

Todos los derechos reservados. [www.Entrenaconsergiopeinado.com](http://www.Entrenaconsergiopeinado.com)

Diseño y colaboración Guillermo Sacido, Nicolás Esparcia

Fotografías de Sergio Peinado realizadas por [josecamachofotografia.com](http://josecamachofotografia.com)

# *¡Muchas gracias a todos!*

Espero que por fin podáis conseguir esos resultados que siempre habéis deseado.

Recordad que la clave está en seguir luchando día tras día y al final llegará.

**¡MUCHO ÁNIMO!**

**A ENTRENAR  
¡A TOPE!**

*Sergio Peinado*

Fdo. Sergio Peinado

**ENTRENADOR PERSONAL**





# ¿NOS PONEMOS EN FORMA?

*¡Entrena con Sergio Peinado!*



[ENTRENACONCONSERGIOPEINADO.COM](http://ENTRENACONCONSERGIOPEINADO.COM)