

PLAN SEMANAL - NIGHTWING RECOMP v2

ENTRENAMIENTO - FULL BODY EVOLUCIONADO

LUNES - FULL BODY A

- Peso muerto 4x8-10 (progresivo)
- Press banca 4x8-10
- Sentadillas 3x10 (barra tecnica o goblet)
- Fondos asistidos o banca cerrada
- Crunch + plancha 2x30s

MIERCOLES - FULL BODY B

- Sentadilla 4x10-12
- Remo con barra o mancuerna 3x10
- Press militar mancuerna 3x10
- Dominadas asistidas 3xFallo
- Ab rollouts o elevaciones de piernas 2x15

VIERNES - FULL BODY C

- Peso muerto 4x6-8
- Press inclinado (barra o mancuernas) 3x8
- Hack squat o zancadas 3x10
- Facepull + curl biceps 2x15
- Core: Mountain climbers + plancha 3x20 + 1min

PLAN NUTRICIONAL

OBJETIVOS:

- Calorias dias de fuerza: 1800-1900 kcal
- Calorias dias de cardio/reposo: 1500-1650 kcal
- Proteina: minimo 150g (todos los dias)
- Grasas: 50-60g max, fuentes limpias

PLAN SEMANAL - NIGHTWING RECOMP v2

- Carbos: subir días de fuerza, bajar en reposo/cardio

REPARTO:

Desayuno: Avena o tortilla

Comida: Proteína + carbos (couscous, lentejas, arroz)

Cena: Ligera con proteína + verduras o Skyr/kefir

TIPOS DE COMIDA:

- Proteínas: pollo, atun, huevo, Skyr, claras, tofu

- Carbos: avena, arroz, couscous, gnocchi, pan integral

- Grasas: AOVE, nueces, aguacate, yema huevo

TIP EXTRA: Post-entreno fuerte = comida con mas carbos y proteína (pollo + couscous + setas o pisto)