



TAMARA SUAREZ

Objetivos: Masa Muscular - Definicion

Peso: 56kg Altura: 161 Edad: 36

Dias de entreno: 3

Horarios: hs

Insta: @maraa_ds

Lugar de entrenamiento: Gym

Zona: Matheu, Bs As

Dedicación: Contadora

PLAN DE ENTRENAMIENTO

DIA 1

ENFOQUE PERNAS - GLUTEOS

Sentadilla smith 2x10 para calentar + 3x12-10

Prensa 45° 3x12-10

Sillon cuadriceps 4x15-12

Peso muerto con barra 3x10-8

Patada gluteos en maquina/polea 3x10-8

Abducciones 3x12-10

Aducciones 3x12-10

Circuito cardio:

Plancha estatica x30'

1.30 min caminata rapida en cinta

Sets de 3 vueltas sin descanso entre ejercicios. Descansar 1 min y volver a repetir

DIA 2

ENFOQUE HOMBROS - BRAZOS

Vuelos laterales sentada 2x15 para calentamiento + 4x15-12-12-10

Vuelos frontales con manc unilateral 4x10-8

Press militar en maquina 3x12-10

Vuelos posteriores en maquina pec fly o con manc sentada 3x15-12

Extension triceps con soga polea alta 4x12-10

Curl martillo con soga polea baja 3x12-10
Extension tras nuca sentada con mancuerna 3x10-8
Curl con mancuernas alternado 3x12-10

Circuito cardio:

Plancha estatica x30'
1.30 min caminata rapida en cinta

Sets de 3 vueltas sin descanso entre ejercicios. Descansar 1 min y volver a repetir

DIA 3

ENFOQUE PIERNAS - GLUTEOS - ESPALDA

Jalones pronos 2x15 para calentamiento + 4x12-10
Remo en maquina agarre neutro 3x12-10
Pullover con soga 3x12-10

Sentadilla smith 2x10 para calentar + 3x12-10
Estocadas con mancuernas 3x10-8
Sillon cuadriceps 4x15-12
Patada gluteos en maquina/polea 3x10-8
Camilla femorales 4x12-10
Abducciones en maquina 4x20
Aducciones en maquina 3x10

Circuito cardio:

Plancha estatica x30'
1.30 min caminata rapida en cinta

Sets de 3 vueltas sin descanso entre ejercicios. Descansar 1 min y volver a repetir

Realizar sobrecargas progresivas, es decir, en cada serie ir aumentando un poco el peso. El peso en los ejercicios los manejas vos, vas midiendolo, lo importante es que llegues a las repes indicadas (si haces 1 mas o 1 menos, está ok). También es importante que las ultimas 3 o 4 repeticiones cuesten mucho así llegamos a trabajar las fibras mas profundas de los musculos. Siempre y cuando se respete bien la técnica. Descansar lo indicado: Entre series 1, 1.30 min. Entre ejercicios 2 min.

REALIZAR 3 VECES POR SEMANA UN CARDIO EN CINTA DE 30 MIN CAMINATA RAPIDA

PLAN DE ALIMENTACION

En lo posible comer:

Primera mañana desayuno:

Op1: 3 huevos revueltos + una rodaja de pan integral + media palta + 1 fruta

Op2: Panqueque de 50g de avena + 1 scoop de proteina en polvo + 1 fruta

En las dos opciones sumarle 100g de frutos rojos

Segunda comida almuerzo:

Op1: 200g de pechuga de pollo + verduras 200g (papa, batata, brocoli) + 100g brocoli

Op2: 200g de carne magra + 60g de arroz integral + 200g espinaca a la plancha

Op3: 3 huevos duros + 200g de espinaca + 60g de arroz integral

Op4: Salteado de 3 huevos + 200g de espinaca + 50g de champignones

Op5: 150g de lentejas + 60g pasta integral o arroz integral

En todas las opciones si queres agregarle ensalada a gusto

Tercer comida merienda:

Op1: 3 huevos en omelete + 1 tostada con media palta + fruta

Op2: 3 huevos revueltos + 15 almendras/nueces + 1 manzana verde

Op3: 80g yogur griego (sin azucar) + 100g frutos rojos + 50g avena

Cuarta comida cena:

Opciones igual que el almuerzo

. Infusiones (café, té, mate) sin azucar

. Tomar minimo 3lts de agua por dia

. Consumir fibra (frutas, verduras) a diario

. Agregar 5g de aceite de oliva en las comidas 2 y 4

