

Antes de empezar con un cambio en ejercicio y estilo de vida, es importante de que tomes medidas desde el comienzo para futuros controles del progreso.

Esto es para que puedas tomar referencias y comparar tus resultados para ver si haz avanzado. Esta es una buena manera para ver si lo que estás haciendo está funcionando. Hay varias maneras para controlar tu progreso, estas se incluyen pero no se limitan a la pérdida de peso en escalas, la pérdida del porcentaje de grasa corporal, medidas de la circunferencia (con cintas de medición), fotos de progreso

¿Cuál es la mejor manera de controlar mi progreso?

En mi opinión la mejor manera de controlar tu progreso es a través de varios métodos, escalas de peso y fotografías son las más populares. Sin embargo al decir eso, yo usualmente tomo fotos y peso mis clientes y elijo para excluir alguno de los otros métodos. Eso es porque siento que las medidas pueden ser un tanto inexactas, especialmente para las mujeres en “ese tiempo” del mes. También me parece que el porcentaje de la grasa corporal es difícil de conseguir en medidas exactas, frecuentemente, y puede ser a veces erróneo.

Al final del día, muchas chicas leyendo esto están haciéndolo para cambiar la forma de su cuerpo. La mejor manera de ver el cambio es, por tanto, a mirar tu cuerpo, en fotos



¿Que estaré haciendo?

A través de este régimen de entrenamiento que va a utilizar DOS métodos para comprobar el progreso como se ha dicho. Usando las directrices que se proporcionan, es muy importante que el seguimiento de tu progreso sea constante.

Las fotos de tu progreso será la primera manera y la segunda será el peso de tu cuerpo. Aunque realices el seguimiento de tu peso tu atención estará en el cambio de tus fotos.

Las escalas no siempre dicen necesariamente “la verdad”.

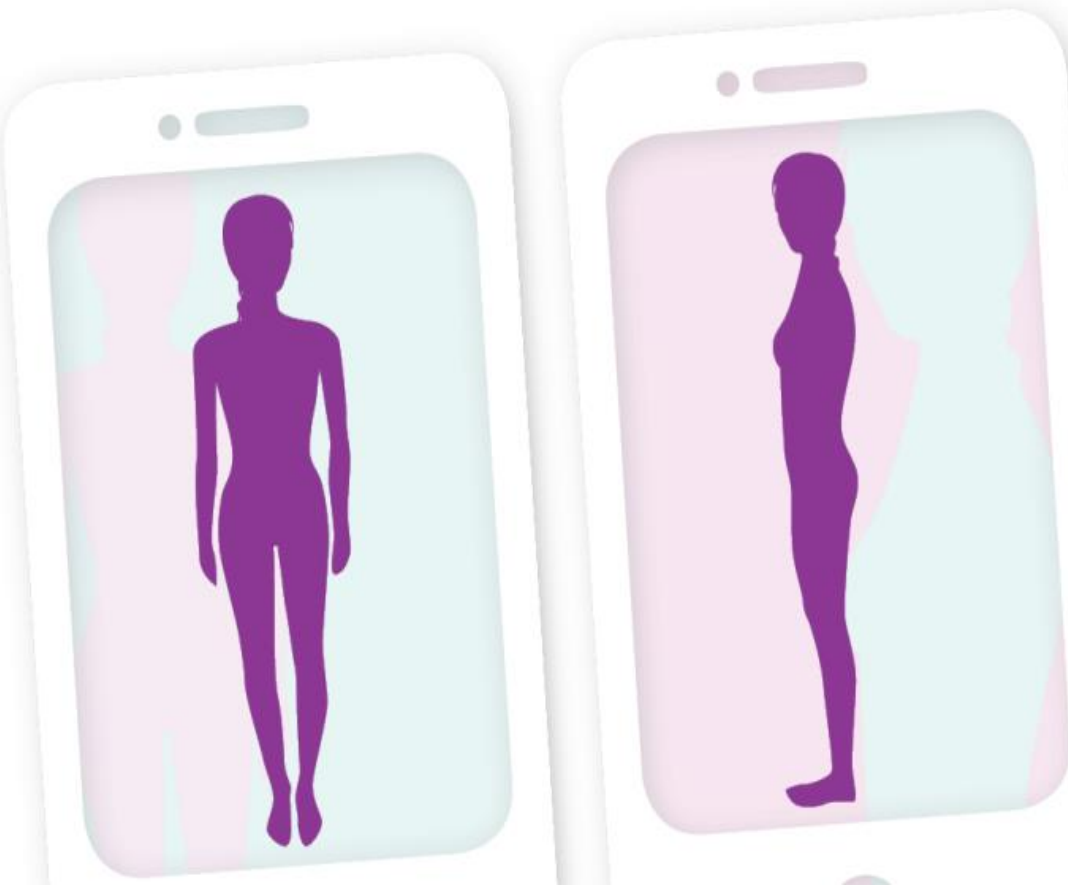
Tomando constantemente fotos en las mismas direcciones, no va a morir

Las fotos del progreso son tan importantes tanto para la automotivación y para hacer el seguimiento real. Algunos cambios podrían no ser visibles en las escalas pero sí podrían ser visibles en el espejo, especialmente para aquellos de ustedes que tienen un peso inicial moderado o ligero. Sin progresos visibles es fácil perder la motivación. Aquí están algunas de las transformaciones que se han logrado a través de nuestros métodos de entrenamiento



Criterios fotos

- Toma tu foto de “antes” antes de comenzar mi programa
- No elimines ninguna de las fotos que hayas tomado
- Establece un aviso en tu teléfono/calendario cada cuatro semanas para volver a tomar tus fotos
- Asegúrate de tomar tus fotos en las mismas circunstancias (en tu habitación, mismo espejo, misma hora)
- El disparo debe tomar la longitud del cuerpo completo
- Dos fotos obligatorias: 1 vista frontal, 1 vista lateral (toma tantas otras como quieras)
- Pies juntos (tocándose)
- Manos ligeramente alejadas del cuerpo
- Postura natural y relajada, **NO POSANDO**
- Cámara lejos de la cara
- Sostén deportivo y shorts
- Toma la imagen en el mismo angula (posición vertical o horizontal)



¿Cómo me peso?

Cuando se está pesando, es importante que al igual que sus fotos, este también midiendo el progreso en la misma situación cada vez.

Esto quiere decir que debes:

- Pesarte en el mismo día cada semana
- Pesarte al mismo tiempo
- Usar las mismas ropas
- Pesarte en las mismas escalas (misma balanza, cinta)

Te sugiero que te peses quincenalmente en un lunes por la mañana, tan pronto como te levantes. Por supuesto, en las mismas escalas, en las mismas o similares ropas todo el tiempo. Asegúrate de pesarte una vez cada quince días, no todo el tiempo. Esto ayuda a evitar fluctuaciones en los resultados y decepciones con grandes cambios

NOTA FINAL

Muestra tu increíble transformación, no dudes en subir y etiquetarme en tus fotos de Facebook o Instagram para que yo pueda ver personalmente tu progreso. No hay nada que disfrute más que ver mi trabajo ayudar a cambiar la vida de otras mujeres

[@kayla_itsines](#) (Instagram)

[#kayla_itsines](#) (mi hash tag)

www.facebook.com/k.itsines



En las próximas semanas (12 semanas), la cantidad de ejercicio que va a hacer una vez por semana va a cambiar. Para hacer un seguimiento de sus entrenamientos y para asegurarse de que no te pierdas nada, he hecho una lista de la cantidad exacta de la formación que debe realizar, semana a semana.

Durante este periodo de 12 semanas va a realizar tres estilos diferentes de formación:

- Entrenamiento de resistencia
- Entrenamiento cardiovascular
- Rehabilitación (extensión)

Cuando me refiero a esto usare el término “sesión” para indicar una sesión de entrenamiento para cada tipo de formación

Para el **entrenamiento de resistencia** esto significa una de mis sesiones de entrenamiento de circuito (que se muestran en mi sección de ejercicios en la página 61). También se explican en la página 98 en la sección de educación.

Para el **entrenamiento cardiovascular** esto significa una sesión de cualquiera de BIEE (baja intensidad estado estacionario /en ingles LISS) o EIAI (entrenamiento de intervalos de alta intensidad /en ingles HIIT)

(LISS= 35-45 minutos caminata)

(HIIT=10-15 minutos entrenamiento de velocidad)

Más detalles en la página 18

Para **rehabilitación** esto quiere decir una entera rutina de extensión. Mostrado en la página 19



Nota: no todas las sesiones que se especifican a continuación se realizarán semanalmente

Semana 1-4

2-3 sesiones de entrenamiento de resistencia

2-3 sesiones de LISS entrenamiento cardiovascular

1 sesión de rehabilitación (extensión)

Semana 5-8

2-3 sesiones de entrenamiento de resistencia

4-5 sesiones de LISS entrenamiento cardiovascular

1 rehabilitación (extensión)

Semana 9-12

3-4 sesiones de entrenamiento de resistencia

2-3 unidades de LISS entrenamiento cardiovascular

1-2 unidades HIIT entrenamiento cardiovascular

1-2 sesión (s) de rehabilitación (extensión)

Una buena manera de conseguir un progreso continuo de ejercicio es utilizar una técnica llama **sobrecarga progresiva**. En pocas palabras, se trata de cambiar siempre o aumentar su frecuencia de entrenamiento o resistencia.

Sin embargo, como todo, el aumento de ejercicio tiene un límite- **lo que especifique en 9-12 semanas es la máxima**. Para este punto deberías ser capaz de mantener el entrenamiento y ver resultados regulares. No justifico el ejercicio a una frecuencia por encima de este. Mientras entrenas en este nivel te recomiendo colocar un gran enfoque en el estiramiento y el descanso también. En el ejercicio de tan alta intensidad por lo regular, es importante dar a tus músculos tiempo para relajarse, recuperarse y adaptarse



Como el estilo de vida de cada persona es único, no puedo proporcionar un desglose exacto de cuando se debe realizar estos entrenamientos. La variación en el tiempo de los trabajadores por turnos contra los trabajadores de oficina frente a los estudiantes va a cambiar. Por lo tanto, he proporcionado una lista de recomendaciones para que sigas. Debes tratar de seguir estas pautas al difundir tus entrenamientos durante la semana. También he proporcionado un ejemplo de un planificador de entrenamiento semanal que puedes utilizar para organizar tus sesiones

Mi recomendación:

- No realices entrenamiento de resistencia y entrenamiento HIIT en el mismo día
- Hacer LISS y entrenamiento de resistencia en el mismo día está bien, pero no las hagas como una sesión. Divídelas en la mañana/noche
- NO hagas más de 2 sesiones de entrenamiento de resistencia o cardio (aprox 60-70 minutos de ejercicio) por día
- El estiramiento no es de la misma intensidad que otro tipo de formación y se puede hacer después de cualquier otra sesión de ejercicio (resistencia, LISS O HIIT). Es una forma de enfriamiento y rehabilitación

ejemplo de tabla

nota: esta tabla esta disponible como descarga gratuita en mi sitio web por un "aslo tu mismo" planificador de entrenamiento semanal

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
semana 1-4							
RESISTENCIA	✓		✓		✓		
LISS		✓		✓		✓	
HIIT							
ESTIRAMIENTO						✓	

¿Qué es el entrenamiento de resistencia?

Todos mis clientes hacen **entrenamiento de circuito de alta intensidad** para los entrenamientos de resistencia. Dentro de los circuitos es una mezcla de pliometrico (salto), el peso corporal y la hipertrofia (la construcción de musculo y fuerza). Escogí usar la combinación de estos estilos de entrenamiento porque en mi experiencia:

- Siempre debes incluir múltiples estilos de entrenamiento para cubrir todos los aspectos de tu cuerpos
- Es una forma divertida de entrenamiento de alta intensidad
- Quema un montón de calorías
- Promueve una gran respuesta hormonal positiva
- Es fantástica para el ejercicio
- Desafía la mente y el cuerpo

¿Qué es circuito de entrenamiento?

Circuito de entrenamiento es un estilo de entrenamiento que usualmente involucra dos o más ejercicios que se realizan en una cantidad de repeticiones (reps). Típicamente un temporizador está ajustado y tu repites estos ejercicios (en su cantidad de repeticiones) uno después de otro por ese conjunto de periodo de tiempo. Por ejemplo un circuito de principiante podría ser 10 sentadillas y 10 flexiones repetidas durante 3 minutos

Mi programa consta de circuitos de **7 minutos con 4 ejercicios en cada uno**. Los rangos de repeticiones varían dependiendo del ejercicio, así como en qué medida a través del programa de formación que estas.

Esto significa que tendrás 4 ejercicios para repetir dentro de los 7 minutos. Cuando suene la alarma tienes un descanso. Haz lo mejor para hacer el ejercicio durante los 7 minutos, solamente descansando después de que el temporizador se ha ido.

Cada entrenamiento consistirá en dos rondas de dos circuitos diferente. Está en total es $4 \times 7 = 28$ minutos. En medio de cada circuito se puede tener 20 a 90 segundos de descanso como sea necesario

Bebe agua entre las rondas si sientes que es necesario, pero no demasiado, ya que puede hacer que se sienta enfermo

Que necesitare para los circuitos?

- Debes calentar antes de empezar
- Equipo (tal como se utiliza en las fotos del ejercicio)
- Todos los ejercicios necesitan ser leídos y entendidos
- Un temporizador (yo uso mi teléfono)

NOTA: recomiendo ir a dar un paseo de 5 minutos antes del entrenamiento. Calentar ayuda a lubricar los las articulaciones, mantener los músculos seguros para el ejercicio y disminuir el riesgo de lesiones

Debido a la alta intensidad de este entrenamiento, no recomiendo estos entrenamientos para principiantes absolutos. Como se ha dicho en mi sitio web, estos circuitos están diseñados para personas que tienen un nivel muy básico de entrenamiento cardiovascular (cardio fitness)

Si no tienes esto, no es raro que tus primeros intentos puedan resultar en mareos leves de este tipo de formación

ALTO: si eres un principiante y haz comprado este libro contra mi recomendación, asegúrate de hace 2-3 semanas de caminatas regulares para construir una base de cardio fitness primero.

BANCO,
BALON MEDICINAL,
PESAS,
PELOTA BOSU,



Entrenamiento cardio LIIS

1 sesion de LIIS= 35-45 minutos de caminata (aproximadamente 6.0-6.4 kmph)

LISS se encuentra de baja intensidad en estado estacionario. Esto puede ser usado para definir tipos de ejercicios tales como caminar. Caminar es un ejercicio de baja intensidad a la que se queda en el mismo lugar durante todo el tiempo. Por lo tanto, LISS es cualquier ejercicio cardiovascular de duración moderada o durante mucho tiempo que mantiene la misma intensidad a lo largo.

Entrenamiento cardio HIIT

1 sesion de HIIT= 10-15 minutos de intervalos de correr

HIIT es sinónimo de entrenamiento de intervalos de alta intensidad (High Intensity Interval Training).

El entrenamiento del intervalo consiste en dos periodos (o intervalos) normalmente llamados el “resto” y periodo de “trabajo”. Los intervalos que se van a utilizar son una configuración de 30:30. Esto significa que correrás al 90-100% de la capacidad (aprox. 12 a 17 kmph) durante 30 segundos y luego estar todavía en soporte (o crucero) durante 30 segundos, luego repita.

Normalmente esto se hace en la cinta, en lugar de cambiar el ritmo de forma continua, simplemente saltar los pies a un lado para el periodo de descanso y saltar de nuevo para el periodo de trabajo. Siempre ten cuidado y usa tus brazos en los mangos para estabilizar tu cuerpo al volver de nuevo a la cinta de correr, ya que se va muy rápido



Estiramiento

1 sesión de rehabilitación= 30 segundo por posición de todos los estiramientos mostrados en las fotos de abajo, dos veces.

Como la mayoría de ustedes sabrán, el estiramiento es una buena manera de relajarse. También juega un largo rol en recuperación, prevención de lesiones y por supuesto flexibilidad. En la sesión de educación en la página 98 veras en mas profundidad la explicación de estiramiento y sus beneficios. Por ahora todo lo que necesitas

Saber es que cada vez que estiras vas a hacer los movimientos en las fotos de abajo. Facilitar en cada posición, como se muestra en las fotos y mantener durante aproximadamente de 20 a 30 segundos. Asegúrate de repetir todos los estiramientos en ambos lados de tu cuerpo (ambas piernas o ambos brazos) donde se aplican, y mantén la respiración constante. NO te fuerces a ti mismo en el estiramiento. Deberías sentir siempre un ligero tirón pero no una lagrima ardiente.



lunes

Monday
week 1 & 3

PIERNAS Y CARDIO

SENTADILLAS CON
SALTO

SENTADILLAS

ESTOCADAS CAMINANDO

RODILLAS ARRIBA

saltos x

Burpees

pasos ponderados hacia arriba

En cuclillas con la bola de medicina y pulse

CIRCUIT ONE

15
reps

Jump squats



15
reps

Squats



24
steps

Walking lunges (12 per leg)



24
reps

Knee ups (12 per leg)



16
reps

X Jumps (8 per leg)



10
reps

Burpees



24
reps

Weighted step ups (12 per leg)



15
reps

Medicine ball squat & press



miércoles
Wednesday
week 1 & 3

BRAZOS Y ABDOMINALES

FLEXIONES

BOLA DE MEDICINA EN CUCLILLAS Y PULSE

MANTENER FLEXIONES

TRICEP DIPS

ALPINISTA

BICICLETA AB

SENTADILLAS CON GIRO

PIERNAS DERECHAS Y SENTARSE

CIRCUIT ONE

15
reps

Push ups



15
reps

Medicine ball squat & press



15
steps

Lay down push ups



15
reps

Tricep dips



CIRCUIT TWO

40
reps

Mountain climbers (20 per leg)



40
reps

Ab bikes (20 per side)



30
reps

Sit ups with twist (15 each side)



15
reps

Straight leg sit ups



Trabajo en cuerpo entero

En cuclillas con la pelota y pulse

Rodillas arriba

Bicicleta

Estocadas caminando

Burpees

Piernas derechas y sentarse

Pasos ponderados hacia arriba

flexiones

CIRCUIT ONE

15
reps

Medicine ball squat & press



30
reps

Knee ups (15 per leg)



40
reps

Ab bikes (20 per side)



24
steps

Walking lunges (12 per leg)



CIRCUIT TWO

10
reps

Burpees



15
reps

Straight leg sit ups



30
reps

Weighted step ups (15 per leg)



15
reps

Push ups



Lunes

Monday
week **2 & 4**

PIERNAS Y CARDIO

Burpees

Estocada con salto

Rodilla arriba

Sentadillas zumo

Saltar

Estocadas caminando

Estocadas inversas planteadas

Sentadillas con salto

CIRCUIT ONE

10
reps

Burpees



20
reps

Jump lunges (10 per leg)



24
steps

Knee ups (12 per leg)



15
reps

Sumo squats



CIRCUIT TWO

2
mins

Skipping



24
steps

Walking lunges (12 per leg)



30
reps

Raised reverse lunges (15 per leg)



15
reps

Jump squats



Brazos y abdominales

Cuclillas ponderadas y presione

Tricep dips

Comando

Pierna recta y tocar los talones

Abdominales

Alpinista+1 flexión

Piernas levantadas

Mantener flexiones

CIRCUIT ONE

15
reps

Weighted squat clean & press



15
reps

Tricep dips



24
reps

Commandos (12 each side)



20
reps

Straight leg jackknife



CIRCUIT TWO

20
reps

Sit ups



15
rounds

4 mountain climbers + 1 push up



15
reps

Leg raises



15
reps

Lay down push ups



VIERNES
Friday
week **2 & 4**

Trabajo en cuerpo entero

Burpees

Estocadas con salto

Mantener flexiones

Sentadillas sumo

Alpinista+1 flexión

Pierna recta y tocar los talones

Salto

comandos

CIRCUIT ONE

10
reps

Burpees



30
reps

Jump lunges (15 per leg)



15
reps

Lay down push ups



15
reps

Sumo squats



CIRCUIT TWO

15
reps

4 mountain climbers + 1 push up



15
reps

Straight leg jackknifes



2
mins

Skipping



24
reps

Commandos (12 each side)



LUNES
Monday
week **5 & 7**

Piernas y cardio

Sentadillas sumo con salto

Estocadas con salto

Sentadillas anchas en el banco

Caminata de cangrejo con la bola m

burpees

Estocadas caminando

Pasos arriba

Salto

CIRCUIT ONE

15
reps

Sumo jump squats



15
reps

Weighted wide squats on bench



15
reps

Burpees



30
reps

Weighted step ups (15 per leg)



CIRCUIT TWO

30
reps

Jump lunges (15 per leg)



15
steps

Medicine ball crab walk



24
steps

Weighted walking lunges (12 per leg)



2
mins

Skipping



Brazos y abdominales

Alpinista+2 flexiones

Elevar la pierna con la cadera

Mantener flexiones

Doblar las piernas

Sentadillas con presión

Declinar flexiones

Triceps dips

comandos

CIRCUIT ONE

8
rounds

10 mountain climbers + 2 push ups



15
reps

Leg raise with hip raise



15
reps

Laydown push ups



15
reps

Weighted bent leg jackknives



CIRCUIT TWO

15
reps

Weighted squat clean & press



15
reps

Decline push ups



15
reps

Tricep dips (feet raised)



24
reps

Commandos (12 each side)



VIERNES
Friday
week **5 & 7**

Abdominales y cardio

Alpinista

Doblar piernas

Salto

Pierna recta y tocar talones

Burpees

Piernas rectas y sentarse con giro

Bicicleta ab

Levantar piernas

CIRCUIT ONE

50
reps

Mountain climbers (25 each side)



15
reps

Weighted bent leg jackknives



3
mins

Skipping



15
reps

Straight leg jackknives



CIRCUIT TWO

15
reps

Burpees



30
reps

Raised leg sit ups with twist (15 each side)



40
reps

Ab bikes (20 each side)



15
reps

Leg raises



LUNES
Monday
week **6 & 8**

Brazos y abdominales

Caer y hacer flexiones

Tabla

Tricep dips (con los pies en alto)

Levantar los pies con cadera y
mantener

Sentadillas con presión

Levantar los pies con cadera

Piernas rectas y sentarse con giro

Levantar piernas

CIRCUIT ONE

15
reps

Drop push ups



1
min

Plank



20
reps

Tricep dips (feet raised)



25
reps

Bent leg raises with hip lift



15
reps

Weighted squat clean & press



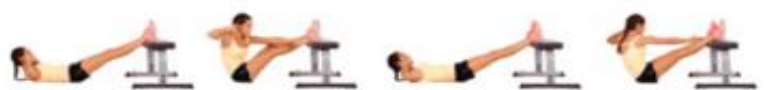
15
steps

Leg raises with hip raise



20
reps

Raised leg sit ups with twist



20
reps

Leg raises



MIÉRCOLES
Wednesday
week 6 & 8

Abdominales y Cardio

Inclinarse y flexionar

Burpees

Piernas rectas y tocar talones

Alpinista

Salto

Patadas de tijera

Bicicleta ab

Salto x

CIRCUIT ONE

20
reps

Snap jumps



20
reps

Straight leg jackknives



2
mins

Skipping



40
reps

Ab bikes (20 each side)



CIRCUIT TWO

15
reps

Burpees



50
reps

Mountain climbers (25 each side)



40
reps

Scissor kicks (20 each side)



20
reps

X jumps (10 each side)



Piernas y cardio

Salto x

Pasos arriba

Estocadas con salto

Salto con las rodillas a los codos

Sentadillas sumo con salto

Sentadillas divididas

Estocadas caminando

Burpees saltando hacia adelante

CIRCUIT ONE

30
reps

X jumps (15 each side)



30
reps

Weighted step ups (15 each side)



40
reps

Jump lunges (20 each side)



15
reps

Tuck jumps (knees to elbows)



CIRCUIT TWO

15
reps

Sumo jump squats



15
reps

Split squats



24
reps

Weighted walking lunges (12 per leg)



15
reps

Broad jump burpees (jump forward)



LUNES
Monday
week **9 & 11**

Piernas

Estocadas con salto

Sentadillas divididas

Sentadillas con un giro de 180

Sentadilla completa presionando la bola

Sentadillas y estocadas con salto

Rodillas arriba

Dobsalto en banco

Salto y piernas arriba

CIRCUIT ONE

50
reps

Jump lunges (25 each leg)



20
reps

Split squats



20
reps

180 degree jump squats



15
reps

Medicine ball full squat & press



CIRCUIT TWO

20
reps

X hops (each jump movement is 1 rep)



30
reps

Knee ups (15 each leg)



15
reps

Double bench jumps



24
reps

Snap jump knee ups (12 each leg)



Brazos

Caer y flexiones

Sentadilla con bola y presionar

Tricep dips con pies levantados

10 alpinistas+2 flexiones

Burpees saltando hacia delante

Sentadillas con presión y levantar

Declinar flexiones

Bosu burpees

CIRCUIT ONE

20
reps

Drop push ups



15
reps

Medicine ball squat & press



25
reps

Tricep dips (feet raised)



8
reps

10 mountain climbers + 2 push ups



CIRCUIT TWO

15
reps

Broad jump burpees (jump forward)



15
reps

Weighted squat clean & press



15
reps

Decline push ups



15
reps

Bosu burpees



VIERNES
Friday
week **9 & 11**

Abdominales

Elevar piernas subiendo cadera

Piernas rectas y tocar talones

Alpinista

Bicicleta ab

Salto de banco

Doblar piernas

Elevar piernas rectas en banco

Piernas rectas y sentarse con giro

CIRCUIT ONE

20
reps

Leg raises with hip raise



20
reps

Straight leg jackknife



50
reps

Mountain climbers (25 each side)



20
reps

Ab bikes



CIRCUIT TWO

30
reps

Bench hops (15 each side)



20
reps

Weighted bent leg jackknife



20
reps

Leg raises on bench



30
reps

Raised leg sit ups with twist (15 each side)



Piernas

Pasos arriba

Doble salto en banco

Caminata de cangrejo con bola m

Salto dividido

Burpee con salto en banco

Sentadilla con bola y presionar

Sentadilla con salto de 180

Salto x

CIRCUIT ONE

30
reps

Weighted step ups (15 each leg)



15
reps

Double bench jumps



20
steps

Medicine ball crab walks



20
reps

Split jumps



CIRCUIT TWO

15
reps

Burpee bench jump



15
reps

Medicine ball squat & press



24
reps

180 degree jump squats



30
reps

X jumps (15 each leg)



Brazos

Sentadillas con presión y levantar

Comandos

Flexiones abajo con salto llevando rodillas a los codos

Declinar flexiones

Flexiones araña

Tricep dips con piernas levantadas

Bosu burpees

Flexiones con piernas divididas

CIRCUIT ONE

15
reps

Weighted squat clean & press



36
reps

Commandos (18 each side)



20
reps

Laydown push ups with tuck jumps



20
reps

Decline push ups



CIRCUIT TWO

24
reps

Spider push ups (12 each side)



30
reps

Tricep dips (feet raised)



15
reps

Bosu burpees



20
reps

Split leg push ups



Abdominales

Salto snap

Flexiones araña

Patadas de tijera

Salto de banco

Piernas levantadas en banco

Piernas rectas y tocar talones

Dólar piernas

Burpees con salto en banco

CIRCUIT ONE

50
reps

Snap jumps



16
reps

Spider push ups (8 each side)



40
reps

Scissor kicks (20 each side)



30
reps

Bench hops (15 each side)



CIRCUIT TWO

20
reps

Leg raises on bench



20
reps

Straight leg jackknifes



20
reps

Weighted bent leg jackknifes



15
reps

Burpee bench jump

