

**FTV** **ESSS**  
**ATION**  
**PERSONAL TRAINING**

**FITNESS**  
**NATION**  
PERSONAL TRAINING

COACHING ONLINE

# TRANSFORMA TU CUERPO

[WWW.FITNESSNATIONONLINE.COM](http://WWW.FITNESSNATIONONLINE.COM)

- + RUTINA DE ENTRENAMIENTO
- + DIETA PERSONALIZADA
- + 1 A 1 COACHING
- + SIX PACK TRAINING
- + ACCESO GUIA DE EJERCICIOS

## OPCIONES

- \*TONIFICACION
- \*AUMENTO DE MASA MUSCULAR
- \*"PERDIDA DE PESO

**HOMBRE-MUJER**



4-8-12 SEMANAS



- \* HOY COMENZARAS EL CAMINO PARA LOGRAR EL CAMBIO QUE SIEMPRE HAS DESEADO EN TU CUERPO.**
- \* TE DIVIDIREMOS EL PLAN POR DÍAS DE ESTA FORMA SERÁ MAS FÁCIL PARA TI PODER GUIARTE.**



**¿CUALES SON LOS PASOS?**

- 1. OBSERVA EL PLAN POR LA NOCHE PARA QUE CONOZCAS LO QUE NECESITAS PARA EL SIGUIENTE DÍA**
- 2. ALISTA LA COMIDA QUE NECESITARAS PREPÁRALA SI ES NECESARIO.**
- 3. DESPIERTA MOTIVADO Y SIGUE EL PLAN DE ALIMENTACIÓN DURANTE TODO EL DÍA.**



- 4. OBSERVA EL PLAN TENLO LISTO PARA EL MOMENTO DE TU ENTRENAMIENTO.**
- 5. DUERME 7 HORAS COMO MÍNIMO Y PREPARA TODO PARA EL SIGUIENTE DÍA**
- 6. INGIERE 4 LITROS DE AGUA PURA AL DÍA.**

# **FITNESS** **NATION** **PERSONAL TRAINING**

- \* EL PLAN DE ENTRENAMIENTO ESTARA DIVIDIDO EN EJERCICIOS, SERIES Y REPETICIONES, TIEMPO DE DESCANSO.**
- \* CUANDO LAS SERIES VAN EN AUMENTO (12-10-8) TENDRÁS QUE IR AUMENTANDO EL PESO TRAS CADA SERIE.**
- \* SI LAS REPETICIONES DICEN (15-15-15) DEBES ENCONTRAR UN PESO CON EL CUAL SOLO REALICES (15) REPETICIONES, QUE NO PUEDAS REALIZAR UNA MAS.**

	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	CANTIDAD MEDIDAS CASERAS PREPARACIÓN gramos / mg / c.c	NOMBRE DE INGREDIENTES (forma de consumo)	CANTIDAD MEDIAS CASERAS, INGREDIENTES gramos / mg / c.c	CANTIDAD CONSUMIDA gramos / mg / c.c
DESAYUNO HORA 5:30 am	FRESAS	6 UNIDADES	FRESAS	6 UNIDADES	41 gr
	HUEVO	2 UNIDADES	HUEVO	2 UNIDADES	100 gr
	AREPA	1 UNIDAD	AREPA	1 UNIDAD	56 gr
HORA 10 am	YOGURT	1 VASO	YOGURT	1 VASO	180 gr
	BARRA DE CEREAL	1 UNIDAD	BARRA DE CEREAL	1 UNIDAD	
ALMUERZO 12:30 pm	PECHUGA DE POLLO	1/4 DE UNIDAD	PECHUGA DE POLLO	1/4 DE UNIDAD	60 gr
	ARROZ	5 CUCHARADAS SOPERAS COLMADAS	ARROZ	5 CUCHARADAS SOPERAS COLMADAS	60 gr
	ENSALADA	1 TAZA	TOMATE	2 RODAJAS	70 gr
			ZANAHORIA	1/2 DE POCILLO	58 gr
			CEBOLLA	4 RODAJAS	48 gr
			LECHUGA	3 HOJAS GRANDES	20 gr
			PEPINO	3 RODAJAS	70 gr
HORA 4:00 pm	ATUN EN LATA	1 UNIDAD PEQUEÑA	ATUN EN LATA	1 UNIDAD PEQUEÑA	45 gr
	GALLETAS INTEGRALES	2 UNIDADES	GALLETAS INTEGRALES	2 UNIDADES	20 gr
COMIDA HORA 8:30 pm	CARNE ASADA	1/ 8 DE LIBRA	CARNE ASADA	1/ 8 DE LIBRA	60 gr
	ARROZ	4 CUCHARADAS SOPERAS COLMADAS	ARROZ	4 CUCHARADAS SOPERAS COLMADAS	45 gr
	ESPARRAGOS	7 TALLOS	ESPARRAGOS	7 TALLOS	45 gr

RECOMENDACIONES  
NUTRICIONISTA



AL SEÑOR MATEO GIRALDO, SE LE RECOMIENDA ESTA DIETA, SEGÚN SU ESTILO DE VIDA Y SUS HÁBITOS ALIMENTICIOS. ESTÁ BASADA EN LA GUÍA ALIMENTARIA DE COLOMBIA, LO QUE LA HACE EFICIENTE Y SEGURA; LA IDEA ES VARIAR LOS ALIMENTOS, NO SEGUIR CON LA MONOTONÍA DE ELLA, ES DECIR, QUE SI EN EL ALMUERZO SON 60 GR DE PECHUGA DE POLLO SE PODRÍA REEMPLAZAR POR ALGUNA OTRA PROTEÍNA (SALMÓN, CARNE, TRUCHA, ATÚN ETC.) CUMPLIENDO CON EL REQUISITO DE LOS GRAMOS DE PROTEÍNA. ESTO PARA TODOS LOS ALIMENTOS PUESTOS EN LA DIETA, LA CUAL TIENE UN PEQUEÑO DÉFICIT CALÓRICO PARA EL OBJETIVO A SEGUIR. POR ÚLTIMO SE RECOMIENDA EL AUMENTO DE CONSUMO DE AGUA A 4 LITROS Y MEDIO EVITANDO EL CONSUMO DE JUGOS PROCESADOS.

# GUIA DE SUPLEMENTACION



SUPLEMENTO	FUNCION	COMO TOMARLO	MARCAS RECOMENDADAS
WHEY PROTEIN	PROTEINA DE ALTA CALIDAD CON TODOS LOS AMINOACIDOS ESENCIALES Y NO ESENCIALES, SU FUNCION PRIMORDIAL ES REPARAR Y CONSTRUIR TEJIDOS	TOMAR UN SCOOP O SERVICIO DE PROTEINA DESPUES DEL ENTRENAMIENTO. Y TOMAR OTRO EN LA ULTIMA COMIDA DEL DIA CON ESTO SE COMPLETARAN LOS MACRONUTRIENTES POTENCIARA LA RECUPERACION Y EL CRECIMIENTO MUSCULAR.	MUSCLETECH-METRX-DYMATIZE-OPTIMUN NUTRITION-GAT-CELLUCOR

# GUIA DE SUPLEMENTACION



SUPLEMENTO	FUNCION	COMO TOMARLO	MARCAS RECOMENDADAS
AMINOACIDOS DE CADENA RAMIFICADA O BCAA	MEZCLA DE TRES AMINOACIDOS ISOLEUCINA-LEUCINA-VALINA. ESTOS AMINOACIDOS FORMAN LA MAYOR PARTE DE LOS MUSCULOS ESQUELETICOS. SE ENCARGAN DE LA SINTESIS PROTEINA DE LAS FIBRAS MUSCULARES.	TOMAR MEDIO SERVICIO O LA MITAD DE LAS PASTILLAS ANTES DE ENTRENAR Y MITAD DESPUES DEL ENTRENAMIENTO. SI ES EN POLVO. MEZCLARLOS CON EL AGUA E IR INGIRIENDO EN EL ENTRENAMIENTO.	

# DÍA 1

## PLAN ENTRENAMIENTO



<b>PECHO</b>	<b>SERIES-REPETICIONES</b>	<b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>
PRESS BANCA	15-15-15-15-15	<b>1 MINUTO</b>
APERTURAS BANCO INCLINADO	15-15-15-15-15	<b>1 MINUTO</b>
FLEXIONES DE BRAZO	4 SERIES AL FALLO (HASTA QUE NO PUEDAS HACER MAS REPETICIONES)	<b>1 MINUTO 30 SEGUNDOS</b>
<b>TRICEPS</b>		
PUSH-DOWN	15-15-15-15-15	<b>1 MINUTO</b>
COPA A UNA MANO	12-12-12-12-12	<b>1 MINUTO</b>
PATADA DE TRICEPS	15-15-15-15-15	<b>1 MINUTO</b>

# DÍA 1

## CORE TRAINING



CORE	SERIES-REPETICIONES	
PLANCHA HORIZONTAL	5 SERIES DE 30 SEGUNDOS	Realizaras los 3 ejercicios seguidos sin descanso al finalizar los 3 ejercicios descansaras 1 minuto
ELEVACIONES DE PIERNAS	20-20-20-20-20	
CRUZE DE PIERNAS O TIJERA	15-15-15-15-15	
<b>CARDIO</b>		
ELIPTICA	25 MINUTOS	

## DÍA 2



ESPALDA	SERIES	DESCANSO ENTRE SERIES
jalón al pecho	15-15-15-15-15	1 MINUTO
remo sentado	15-15-15-15-15	1 MINUTO
remo horizontal a una mano	12-12-12-12-12	1 MINUTO
BICEPS		
Curl de bíceps mancuerna	15-15-15-15-15	1 MINUTO
Curl de bíceps barra z	15-15-15-15-15	1 MINUTO
Curl martillo	12-12-12-12-12	1 MINUTO

# DÍA 2

## CORE TRAINING



CORE TRAINING	SERIES-REPETICIONES	DESCANSO ENTRE SERIES
MOUNTAIN CLIMBERS	30 SEGUNDOS ALTA INTENSIDAD	<b>Realizaras los 3 ejercicios seguidos sin descanso al finalizar los 3 ejercicios descansaras 1 minuto</b>
PLANCHA LATERAL IZQUIERDA	30 SEGUNDOS	
PLANCHA LATERAL DERECHA	30 SEGUNDOS	
TOQUE DE TOBILLOS	40 TOQUES	
CRUNCHES CLASICOS	10 CRUNCHES	
<b>CARDIO</b>		
SPINNING	25 MINUTOS INTENSIDAD MEDIA	

# DÍA 3



CUADRICEPS-ISQUIOTIBIALES	REPETICIONES-SERIES	DESCANSO ENTRE SERIES
sentadilla	15-12-10-8	1 MINUTO
peso muerto	15-12-10-8	1 MINUTO
extensiones de pierna o leg extensión	30-25-20-18-15	1 MINUTO
flexiones de rodilla o leg Curl	30-25-20-18-15	1 MINUTO

# DÍA 3

## CORE TRAINING



CORE TRAINING	SERIES-REPETICIONES	DESCANSO ENTRE SERIES
SUPERMAN	15 REPETICIONES	SE REALIZARAN TODOS LOS 4 EJERCICIOS SEGUIDOS SE DESCANSARA 1 MINUTO DESPUES DE LA PLANCHA HORIZONTAL. 4 SERIES DE ESTOS EJERCICIOS.
CRISS CROSS	15 REPETICIONES	
DOUBLE CRUNCH	10 REPETICIONES	
PLANCHA HORIZONTAL	1 MINUTO	
<b>CARDIO</b>		
TROTADORA	20 MINUTOS ALTA INTENSIDAD	

# DÍA 4

## PLAN DE ENTRENAMIENTO



HOMBRO	SERIES-REPETICIONES	DESCANSO ENTRE SERIES
PRESS MILITAR MANCUERNA	15-15-15-15	1 MINUTO
ELEVACIONES LATERALES CON MANCUERNA	15-15-15-15	1 MINUTO
ELEVACIONES LATERALES CON EL CUERPO INCLINADO	15-15-15-15	1 MINUTO
ELEVACION FRONTAL	15-15-15-15	1 MINUTO
TRAPECIO		
ENCOGIMIENTOS DE HOMBROS	25-25-25-25-25	1 MINUTO

# DÍA 4

## CORE TRAINING



CORE TRIANING	SERIES-REPETICIONES	DESCANSO ENTRE SERIES
PLANCHA ARAÑA	10 POR CADA PIERNA	SE REALIZARAN TODOS LOS 4 EJERCICIOS SEGUIDOS SE DESCANSARA 1 MINUTO DESPUES DE LA PLANCHA HORIZONTAL. 4 SERIES DE ESTOS EJERCICIOS.
CRUNCH INVERSO	25	
CRUNCH CORTO AL TOBILLO	30	
PLANCHA HORIZONTAL	50 SEGUNDOS	
<b>CARDIO</b>		
ELIPTICA	30 MINUTOS INTENSIDAD MEDIA	

**DÍA 8**  
**PLAN ENTRENAMIENTO**  
**DESCANSARAS DEL DIA 5 AL 7**



<b>PECHO</b>	<b>SERIES-REPETICIONES</b>	<b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>
PRESS BANCA	12-10-8-6	40 SEGUNDOS
APERTURAS BANCO INCLINADO	18-18-18-18	40 SEGUNDOS
PRESS BANCO INCLINADO MANCUERNA	10-10-10-10	40 SEGUNDOS
<b>TRICEPS</b>		
PUSH-DOWN	18-15-12-10-8	40 SEGUNDOS
COPA A UNA MANO	12-12-12-12	40 SEGUNDOS
PRESS FRANCES	10-10-10-10	40 SEGUNDOS

# DÍA 8

## CORE TRAINING



CORE	SERIES-REPETICIONES	
PLANCHA HORIZONTAL	5 SERIES DE 45 SEGUNDOS	Realizaras los 3 ejercicios seguidos sin descanso al finalizar los 3 ejercicios descansaras 1 minuto
ELEVACIONES DE PIERNAS	20-20-20-20-20	
CRUZE DE PIERNAS O TIJERA	18-18-18-18-18	
<b>CARDIO</b>		
ELIPTICA	20 MINUTOS ALTA INTENSIDAD	

# DÍA 9

## PLAN DE ENTRENAMIENTO



ESPALDA	SERIES-REPETICIONES	DESCANSO ENTRE SERIES
jalón al pecho	15-12-10-8-6	40 SEGUNDOS
remo sentado	15-12-10-8-6	40 SEGUNDOS
remo horizontal a una mano	12-12-12-12-12	40 SEGUNDOS
BICEPS		
Curl de bíceps mancuerna	10-10-10-10-10	40 SEGUNDOS
Curl de bíceps barra z	15-12-10-8-6	40 SEGUNDOS
Curl martillo	12-12-12-12-12	40 SEGUNDOS

# DÍA 9 CORE TRAINING



CORE TRAINING	SERIES-REPETICIONES	DESCANSO ENTRE SERIES
MOUNTAIN CLIMBERS	45 SEGUNDOS ALTA INTENSIDAD	<b>Realizaras los 3 ejercicios seguidos sin descanso al finalizar los 3 ejercicios descansaras 1 minuto</b>
PLANCHA LATERAL IZQUIERDA	35 SEGUNDOS	
PLANCHA LATERAL DERECHA	35 SEGUNDOS	
TOQUE DE TOBILLOS	50 TOQUES	
CRUNCHES CLASICOS	12 CRUNCHES	
<b>CARDIO</b>		
SPINNING	20 MINUTOS INTENSIDAD ALTA	

# DÍA 10

## PLAN DE ENTRENAMIENTO



CUADRICEPS-ISQUIOTIBIALES	REPETICIONES-SERIES	DESCANSO ENTRE SERIES
sentadilla	12-10-8-8-8	1 MINUTO
peso muerto	12-10-8-6-4	1 MINUTO
extensiones de pierna o leg extensión	30-25-20-18-15	45 SEGUNDOS
flexiones de rodilla o leg Curl	30-25-20-18-15	45 SEGUNDOS

# DÍA 10

## CORE TRAINING



CORE TRAINING	SERIES-REPETICIONES	DESCANSO ENTRE SERIES
SUPERMAN	20 REPETICIONES	SE REALIZARAN TODOS LOS 4 EJERCICIOS SEGUIDOS SE DESCANSARA 1 MINUTO DESPUES DE LA PLANCHA HORIZONTAL. 4 SERIES DE ESTOS EJERCICIOS.
CRISS CROSS	20 REPETICIONES	
DOUBLE CRUNCH	12 REPETICIONES	
PLANCHA HORIZONTAL	1 MINUTO	
<b>CARDIO</b>		
TROTADORA	15 MINUTOS ALTA INTENSIDAD	

# DÍA 11

## PLAN DE ENTRENAMIENTO



HOMBRO	SERIES-REPETICIONES	DESCANSO ENTRE SERIES
PRESS MILITAR MANCUERNA	15-12-10-8	1 MINUTO
ELEVACIONES LATERALES CON MANCUERNA	12-12-12-12	40 SEGUNDOS
ELEVACIONES LATERALES CON EL CUERPO INCLINADO	18-18-18-18	40 SEGUNDOS
ELEVACION FRONTAL	15-15-15-15	40 SEGUNDOS
TRAPECIO		
ENCOGIMIENTOS DE HOMBROS	25-25-25-25-25	30 SEGUNDOS

# DÍA 11

## CORE TRAINING



CORE TRIANING	SERIES-REPETICIONES	DESCANSO ENTRE SERIES
PLANCHA ARAÑA	12 POR CADA PIERNA	SE REALIZARAN TODOS LOS 4 EJERCICIOS SEGUIDOS SE DESCANSARA 1 MINUTO DESPUES DE LA PLANCHA HORIZONTAL. 4 SERIES DE ESTOS EJERCICIOS.
CRUNCH INVERSO	30	
CRUNCH CORTO AL TOBILLO	45	
PLANCHA HORIZONTAL	50 SEGUNDOS	
<b>CARDIO</b>		
ELIPTICA	20 MINUTOS INTENSIDAD ALTA	

**DÍA 15**  
**PLAN ENTRENAMIENTO**  
**DESCANSARAS DEL DIA 12 AL 14**



PECHO	SERIES-REPETICIONES	DESCANSO ENTRE SERIES
PRESS BANCA PLANO MANCUERNA	10	REALIZARAS LOS 3 EJERCICIOS SIN DESCANSO, REALIZANDO 10 REPETICIONES POR CADA EJERCICIO. AL FINALIZAR LOS 3 EJERCICIOS DESCANSARAS 1 MINUTO 30 SEGUNDOS. REPETIRAS 5 VECES EL CIRCUITO
PRESS BANCA BANCO PLANO BARRA	10	
APERTURAS EN BANCO PLANO	10	
BICEPS		
CURL MANCUERNA EN BANCO INCLINADO	10	REALIZARAS LOS 3 EJERCICIOS SIN DESCANSO, REALIZANDO 10 REPETICIONES POR CADA EJERCICIO. AL FINALIZAR LOS 3 EJERCICIOS DESCANSARAS 1 MINUTO 30 SEGUNDOS. REPETIRAS 5 VECES EL CIRCUITO
CURL PREDICADOR	10	
CURL CON POLEO	10	

# DÍA 15

## CORE TRAINING



CORE	SERIES-REPETICIONES	
PLANCHA HORIZONTAL	5 SERIES DE 1 MINUTO	Realizaras los 3 ejercicios seguidos sin descanso al finalizar los 3 ejercicios descansaras 1 minuto
ELEVACIONES DE PIERNAS	20-20-20-20-20	
CRUZE DE PIERNAS O TIJERA	18-18-18-18-18	
<b>CARDIO</b>		
ELIPTICA	REALIZARAS CARDIO TIPO HIIT. 30 SEGUNDOS LOS REALIZARAS A ALTA INTENSIDAD EL 95% DE TU MAXIMO. LUEGO UN MINUTO A BAJA INTENSIDAD EL 30% DE TU MAXIMO. ESE SERA UNA REPETICION. REALIZARAS 12 REPETICIONES.	

# DÍA 16

## PLAN DE ENTRENAMIENTO



ESPALDA	SERIES-REPETICIONES	DESCANSO ENTRE SERIES
jalones al pecho	REALIZARAS LOS 3 EJERCICIOS SIN DESCANSO, REALIZANDO 10 REPETICIONES POR CADA EJERCICIO. AL FINALIZAR LOS 3 EJERCICIOS DESCANSARAS 1 MINUTO 30 SEGUNDOS. REPETIRAS 5 VECES EL CIRCUITO.	
jalones agarre estrecho		
remo horizontal con barra		
buenos días- lumbares.	20-20-20-20-20	1 MINUTO
TRICEPS		
copa a dos manos	REALIZARAS LOS 3 EJERCICIOS SIN DESCANSO, REALIZANDO 10 REPETICIONES POR CADA EJERCICIO. AL FINALIZAR LOS 3 EJERCICIOS DESCANSARAS 1 MINUTO 30 SEGUNDOS. REPETIRAS 5 VECES EL CIRCUITO.	
Press francés		
push down		

# DÍA 16

## CORE TRAINING



CORE TRAINING	SERIES-REPETICIONES	DESCANSO ENTRE SERIES
MOUNTAIN CLIMBERS	50 SEGUNDOS ALTA INTENSIDAD	<p><b>Realizaras los ejercicios seguidos sin descanso al finalizar los 3 ejercicios descansaras 1 minuto</b></p>
PLANCHA LATERAL IZQUIERDA	35 SEGUNDOS	
PLANCHA LATERAL DERECHA	35 SEGUNDOS	
TOQUE DE TOBILLOS	50 TOQUES	
CRUNCHES CLASICOS	20 CRUNCHES	
<b>CARDIO</b>		
SPINNING	<p>REALIZARAS CARDIO TIPO HIIT. 30 SEGUNDOS LOS REALIZARAS A ALTA INTENSIDAD EL 95% DE TU MAXIMO. LUEGO UN MINUTO A BAJA INTENSIDAD EL 30% DE TU MAXIMO. ESE SERA UNA REPETICION. REALIZARAS 15 REPETICIONES.</p>	

# DÍA 17

## PLAN DE ENTRENAMIENTO



CUADRICEPS-ISQUIOTIBIALES	REPETICIONES-SERIES	DESCANSO ENTRE SERIES
sentadilla	20-15-12-10-8-6	1 MINUTO
TIJERA	12-12-12-12	1 MINUTO
PRENSA INCLINADA	12-10-8-6-8-10	45 SEGUNDOS
ELEVACIONES DE TALONES PARA GEMELOS	30-30-30-30-30	45 SEGUNDOS

# DÍA 17

## CORE TRAINING



CORE TRAINING	SERIES-REPETICIONES	DESCANSO ENTRE SERIES
SUPERMAN	20 REPETICIONES	SE REALIZARAN TODOS LOS 4 EJERCICIOS SEGUIDOS SE DESCANSARA 1 MINUTO DESPUES DE LA PLANCHA HORIZONTAL. 4 SERIES DE ESTOS EJERCICIOS.
CRISS CROSS	25 REPETICIONES	
DOUBLE CRUNCH	15 REPETICIONES	
PLANCHA HORIZONTAL	1 MINUTO 10 SEGUNDOS	
<b>CARDIO</b>		
ELIPTICA	REALIZARAS CARDIO TIPO HIIT. 30 SEGUNDOS LOS REALIZARAS A ALTA INTENSIDAD EL 95% DE TU MAXIMO. LUEGO UN MINUTO A BAJA INTENSIDAD EL 30% DE TU MAXIMO. ESE SERA UNA REPETICION. REALIZARAS 8 REPETICIONES.	

# DÍA 18

## PLAN DE ENTRENAMIENTO



HOMBRO-TRAPECIO	SERIES-REPETICIONES	DESCANSO ENTRE SERIES
PRESS TRASNUCA CON BARRA	REALIZARAS LOS 3 EJERCICIOS SIN DESCANSO, REALIZANDO 10 REPETICIONES POR CADA EJERCICIO. AL FINALIZAR LOS 3 EJERCICIOS DESCANSARAS 1 MINUTO 30 SEGUNDOS. REPETIRAS 5 VECES EL CIRCUITO.	
ELEVACIONES FRONTALES CON DISCO		
ELEVACIONES LATERALES INCLINADO		
TRAPECIO		
ENCOGIMIENTOS DE HOMBROS	20-20-20-20-20	1 MINUTO
REMO AL CUELLO	REALIZARAS LOS 2 EJERCICIOS SIN DESCANSO, REALIZANDO 10 REPETICIONES POR CADA EJERCICIO. AL FINALIZAR LOS 2 EJERCICIOS DESCANSARAS 1 MINUTO. REPETIRAS 5 VECES EL CIRCUITO.	

# DÍA 18

## CORE TRAINING



CORE TRAINING	SERIES-REPETICIONES	DESCANSO ENTRE SERIES
PLANCHA ARAÑA	15 POR CADA PIERNA	SE REALIZARAN TODOS LOS 4 EJERCICIOS SEGUIDOS SE DESCANSARA 1 MINUTO DESPUES DE LA PLANCHA HORIZONTAL. 4 SERIES DE ESTOS EJERCICIOS.
CRUNCH INVERSO	30	
CRUNCH CORTO AL TOBILLO	45	
PLANCHA HORIZONTAL	1 MINUTO	
<b>CARDIO</b>		
ELIPTICA	REALIZARAS CARDIO TIPO HIIT. 30 SEGUNDOS LOS REALIZARAS A ALTA INTENSIDAD EL 95% DE TU MAXIMO. LUEGO UN MINUTO A BAJA INTENSIDAD EL 30% DE TU MAXIMO. ESE SERA UNA REPETICION. REALIZARAS 10 REPETICIONES.	

**DÍA 22**  
**PLAN ENTRENAMIENTO**  
**DESCANSARAS DEL DIA 19 AL 21**



PECHO	SERIES-REPETICIONES	DESCANSO ENTRE SERIES
PRESS BANCA PLANO MANCUERNA	15-15-15-15	1 MINUTO
PRESS BANCA BANCO PLANO BARRA	12-12-12-12	1 MINUTO
APERTURAS EN BANCO PLANO	15-15-15-15	1 MINUTO
BICEPS		
CURL MANCUERNA EN BANCO INCLINADO	15-15-15-15	45 SEGUNDOS
CURL PREDICADOR	12-12-12-12	45 SEGUNDOS
CURL CON POLEO	15-15-15-15	45 SEGUNDOS

# DÍA 22

## CORE TRAINING



CORE	SERIES-REPETICIONES	
PLANCHA HORIZONTAL	3 SERIES DE 30 SEGUNDOS	Realizaras los 3 ejercicios seguidos sin descanso al finalizar los 3 ejercicios descansaras 1 minuto
ELEVACIONES DE PIERNAS	20-20-20-20-20	
CRUZE DE PIERNAS O TIJERA	18-18-18-18-18	
<b>CARDIO</b>		
ELIPTICA	25 MINUTOS INTENSIDAD MEDIA	

# DÍA 23

## PLAN DE ENTRENAMIENTO



ESPALDA	SERIES-REPETICIONES	DESCANSO ENTRE SERIES
jalones al pecho	15-15-15-15-15	1 MINUTO
jalones agarre estrecho	12-12-12-12	1 MINUTO
remo horizontal con barra	15-15-15-15	1 MINUTO
buenos días- lumbares.	20-20-20-20-20	1 MINUTO
TRICEPS		
copa a dos manos	15-12-10-8	1 MINUTO
Press francés	15-12-10-8	1 MINUTO
push down	15-15-15-15	1 MINUTO

# DÍA 23

## CORE TRAINING



CORE TRAINING	SERIES-REPETICIONES	DESCANSO ENTRE SERIES
MOUNTAIN CLIMBERS	30 SEGUNDOS ALTA INTENSIDAD	<b>Realizaras los ejercicios seguidos sin descanso al finalizar los 3 ejercicios descansaras 1 minuto</b>
PLANCHA LATERAL IZQUIERDA	20 SEGUNDOS	
PLANCHA LATERAL DERECHA	20 SEGUNDOS	
TOQUE DE TOBILLOS	30 TOQUES	
CRUNCHES CLASICOS	10 CRUNCHES	
<b>CARDIO</b>		
SPINNING	30 MINUTOS A BAJA INTENSIDAD	

# DÍA 24

## PLAN DE ENTRENAMIENTO



CUADRICEPS-ISQUIOTIBIALES	REPETICIONES-SERIES	DESCANSO ENTRE SERIES
SENTADILLA	10-10-10-10-10	30 SEGUNDOS
TIJERA	12-12-12-12-12	30 SEGUNDOS
PRENSA INCLINADA	15-12-10-8	1 MINUTO
ELEVACIONES DE TALONES PARA GEMELOS	30-30-30-30-30	1 MINUTO

# DÍA 24

## CORE TRAINING



CORE TRAINING	SERIES-REPETICIONES	DESCANSO ENTRE SERIES
SUPERMAN	15 REPETICIONES	SE REALIZARAN TODOS LOS 4 EJERCICIOS SEGUIDOS SE DESCANSARA 1 MINUTO DESPUES DE LA PLANCHA HORIZONTAL. 4 SERIES DE ESTOS EJERCICIOS.
CRISS CROSS	15 REPETICIONES	
DOUBLE CRUNCH	1' REPETICIONES	
PLANCHA HORIZONTAL	30 SEGUNDOS	
<b>CARDIO</b>		
ELIPTICA	20 MINUTOS MEDIA INTENSIDAD	

# DÍA 25

## PLAN DE ENTRENAMIENTO



HOMBRO-TRAPECIO	SERIES-REPETICIONES	DESCANSO ENTRE SERIES
PRESS TRASNUCA CON BARRA	15-15-15-15-15	1 MINUTO
ELEVACIONES FRONTALES CON DISCO	20-20-20-20-20	30 SEGUNDOS
ELEVACIONES LATERALES INCLINADO	15-15-15-15-15	30 SEGUNDOS
TRAPECIO		
ENCOGIMIENTOS DE HOMBROS	20-18-15-12-10	1 MINUTO
REMO AL CUELLO	10-10-10-10-10	1 MINUTO

# DÍA 25

## CORE TRAINING



CORE TRAINING	SERIES-REPETICIONES	DESCANSO ENTRE SERIES
PLANCHA ARAÑA	10 POR CADA PIERNA	SE REALIZARAN TODOS LOS 4 EJERCICIOS SEGUIDOS SE DESCANSARA 1 MINUTO DESPUES DE LA PLANCHA HORIZONTAL. 4 SERIES DE ESTOS EJERCICIOS.
CRUNCH INVERSO	20	
CRUNCH CORTO AL TOBILLO	30	
PLANCHA HORIZONTAL	1 MINUTO	
<b>CARDIO</b>		
ELIPTICA	REALIZARAS CARDIO TIPO HIIT. 30 SEGUNDOS LOS REALIZARAS A ALTA INTENSIDAD EL 95% DE TU MAXIMO. LUEGO UN MINUTO A BAJA INTENSIDAD EL 30% DE TU MAXIMO. ESE SERA UNA REPETICION. REALIZARAS 10 REPETICIONES.	

# DÍA 26

## CORE TRAINING



CORE TRAINING	SERIES-REPETICIONES	DESCANSO ENTRE SERIES
ELEVACION DE PIERNAS	25	SE REALIZARAN TODOS LOS 4 EJERCICIOS SEGUIDOS SE DESCANSARA 1 MINUTO DESPUES DE LA PLANCHA HORIZONTAL. 4 SERIES DE ESTOS EJERCICIOS.
CRUNCH INVERSO	20	
CRUNCH CORTO AL TOBILLO	30	
PLANCHA HORIZONTAL	1 MINUTO	
<b>CARDIO</b>		
SPINNING	REALIZARAS CARDIO TIPO HIIT. 30 SEGUNDOS LOS REALIZARAS A ALTA INTENSIDAD EL 95% DE TU MAXIMO. LUEGO UN MINUTO A BAJA INTENSIDAD EL 30% DE TU MAXIMO. ESE SERA UNA REPETICION. REALIZARAS 15 REPETICIONES.	

**DÍA 29**

**PLAN DE ENTRENAMIENTO**



<b>PECHO</b>	<b>SERIES-REPETICIONES</b>	DESCANSO ENTRE SERIES
PRESS BANCO PLANO	12-10-8-6-4-2	2 MINUTOS
<b>ESPALDA</b>		
JALONES AL PECHO	12-10-8-6-4-2	2 MINUTOS
<b>HOMBRO</b>		
PRESS TRASNUCA BARRA	12-10-8-6-4-2	2 MINUTOS

# DÍA 30

## CORE TRAINING



CORE TRAINING	SERIES-REPETICIONES	DESCANSO ENTRE SERIES
ELEVACION DE PIERNAS	25	SE REALIZARAN TODOS LOS 4 EJERCICIOS SEGUIDOS SE DESCANSARA 1 MINUTO DESPUES DE LA PLANCHA HORIZONTAL. 4 SERIES DE ESTOS EJERCICIOS.
CRISS CROSS	20	
PLANCHA ARAÑA	8 POR CADA PIERNA	
PLANCHA HORIZONTAL	30 SEGUNDOS	
<b>CARDIO</b>		
SPINNING	REALIZARAS CARDIO TIPO HIIT. 30 SEGUNDOS LOS REALIZARAS A ALTA INTENSIDAD EL 95% DE TU MAXIMO. LUEGO UN MINUTO A BAJA INTENSIDAD EL 30% DE TU MAXIMO. ESE SERA UNA REPETICION. REALIZARAS 10 REPETICIONES.	



\*HAS SUPERADO LA PRIMERA FASE DEL ENTRENAMIENTO.  
EN ESTE MOMENTO DEBES ESTAR OBSERVANDO  
CAMBIOS EN TU COMPOSICION CORPORAL.

\* RECUERDA QUE EN 4 SEMANAS TU NOTARAS EL  
CAMBIO EN TI, 8 SEMANAS PARA QUE LO NOTEN TUS  
FAMILIARES MAS CERCANOS. 12 SEMANAS PARA QUE  
TODOS LO NOTEN



\*DESPUÉS DE TERMINAR ESTOS PRIMEROS 30 DIAS,  
ENVIANOS LAS FOTOS, CUÉNTANOS COMO TE FUE,  
QUE SIENTES, Y SI DESEAS ALGÚN CAMBIO

**GRACIAS POR CONFIAR EN:**

**FTV** **ESSS**  
**ATION**  
**PERSONAL TRAINING**