



Guía de
**ENTRENAMIENTO
*EN CASA***

Comenzá ya con el
#MÉTODOENLÍNEAK



Introducción

LO ACOMPAÑAMOS A TRANSFORMARSE EN SU MEJOR VERSIÓN.
UN ENTRENADOR A MANO QUE SE AJUSTA A LAS NECESIDADES, GUSTOS Y
RITMO DE CADA PERSONA.

En ViveZana estamos comprometidos con la salud y el bienestar. Sabemos que estar en forma no es lo más sencillo del mundo y por eso creamos esta guía de entrenamientos básica para comenzar el camino de la transformación hacia una mejor versión de sí mismo, que ayude no solo a verse mejor, sino también a tener una mejor calidad de vida y sentirse bien con consigo mismo.

¿Qué necesitas para seguir esta guía?

¡NADA DE IMPLEMENTOS! SÓLO ROPA CÓMODA Y GANAS DE ENTRENAR.

Para sacar el máximo provecho de esta guía, se recomienda complementarla con una dieta personalizada.

Es necesario acompañar el ejercicio con una alimentación equilibrada y adecuada a las necesidades de cada persona. Así, el esfuerzo que usted realice tendrá su recompensa con resultados mejores y más rápidos.



Antes de Empezar

VAMOS A SEGUIR 7 REGLAS DE ORO

1. Medir el progreso.
2. Entrenar 3 veces por semana.
3. No pasar más de 3 días sin entrenar.
4. Calentar antes y estirar después de entrenar.
5. Nunca perderse un lunes.
6. Tomar mucha agua.
7. Descansar y dormir las horas suficientes.



Medir el progreso

Sobre todo cuando se empieza a ejercitar, los pequeños cambios pueden pasar desapercibidos, por eso cuando uno se ve al espejo, ¡piensa que no está avanzando!

Para eso, es necesario que se tome fotos cada 4 semanas. Éstas tienen que ser de frente, de lado y de espalda, en ropa interior o apretada.

Se puede incluso crear una cuenta de Instagram (puede ser privada), para que así pueda ir viendo los avances y permanecer siempre motivada.

Además, hay que pesarse como máximo cada 15 días, siempre a la misma hora, el mismo día y con ropa similar: el peso puede variar mucho durante el día.

Recuerde: se necesitan 4 semanas para que usted note los cambios en el cuerpo, 8 semanas para que su familia y amigos noten los cambios y 12 semanas para que el resto del mundo los note.









































































Luego de tomarse las fotos para el progreso,

¡Estamos listas para empezar!

Para esto cada semana tiene que cumplir con estos ejercicios:

- 3 entrenamientos
(Piernas, Brazos y abdominales, Cuerpo completo)
- Caminar cuatro veces por semana entre 30 – 40 min
- Descansar un día

El siguiente calendario de ejercicios se recomienda para las próximas cuatro semanas y el segundo está vacío para que lo imprima y vaya registrando el cumplimiento de cada uno.

CALENDARIO MENSUAL							
MES DE FEBRERO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	RUTINA 1  	CAMINATA 1  	RUTINA 2  	CAMINATA 2  	RUTINA 1 1  	CAMINATA 2 2  	DESCANSO 3  
SEMANA 2	RUTINA 2 4  	CAMINATA 5 5  	RUTINA 3 6  	CAMINATA 7 7  	RUTINA 4 8  	CAMINATA 9 9  	DESCANSO 10  
SEMANA 3	RUTINA 5 11  	CAMINATA 12 12  	RUTINA 6 13  	CAMINATA 14 14  	RUTINA 7 15  	CAMINATA 16 16  	DESCANSO 17  
SEMANA 4	RUTINA 8 18  	CAMINATA 19 19  	RUTINA 9 20  	CAMINATA 21 21  	RUTINA 10 22  	CAMINATA 23 23  	DESCANSO 24  
SEMANA 4	RUTINA 11 25  	CAMINATA 26 26  	RUTINA 12 27  	CAMINATA 28 28  	RUTINA  	CAMINATA  	RUTINA  

 OBJETIVO LOGRADO
 OBJETIVO NO LOGRADO



CALENDARIO MENSUAL

MES DE <input type="text"/>	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  
SEMANA 2	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  
SEMANA 3	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  
SEMANA 4	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  
SEMANA 4	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  



OBJETIVO LOGRADO


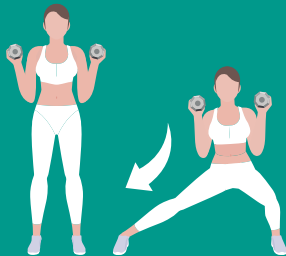






OBJETIVO NO LOGRADO



RUTINA 1








Piernas y glúteos - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
ESTOCADAS POSTERIORES	10 C/L	3	X	1 MIN	
SENTADILLA LATERALES	8 C/L	3	BOTELLA CON AGUA/ MANCUERNAS 1 KG	1 MIN	
SALTO CON PATADAS + SALTO ESCALERA/ CAJÓN	10 C/L	3	X	1 MIN	
	10	3		1 MIN	
SENTADILLA NORMAL + PLANCHA+ ELEVACIÓN DE GLÚTEO	15	3	X	1 MIN	
	30 SEG	3	X	1 MIN	
CRUNCH CORTO	20	3	X	1 MIN	



RUTINA 2



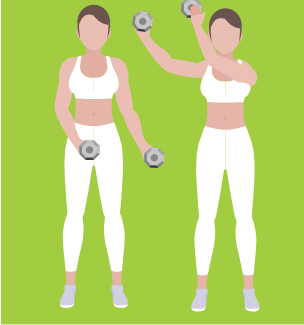
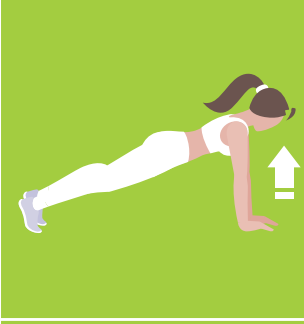
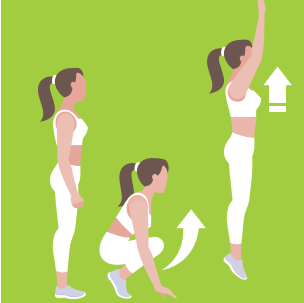
Piernas y glúteos - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
SENTADILLA CON SALTO AVANZADO	10	3	X	1 MIN	
MOUNTAIN CLIMBERS RODILLA CRUZADA + PUENTE PIERNAS SEPARADAS	30 SEG 15	3 3	X	1 MIN 1 MIN	 
GLÚTEO PATADA LATERAL	15 C/L	3	X	1 MIN	
SENTADILLA NORMAL	15	3	X	1 MIN	
PLANCHA ALTA + ROTACIÓN	30 SEG	3	X	1 MIN	 



RUTINA 3

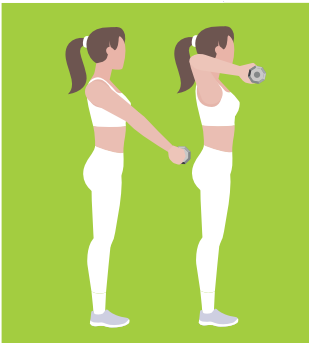
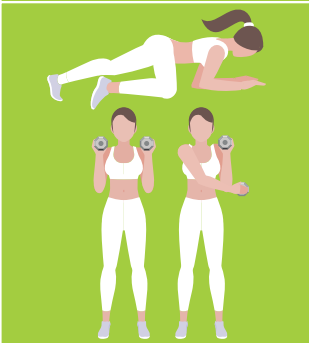
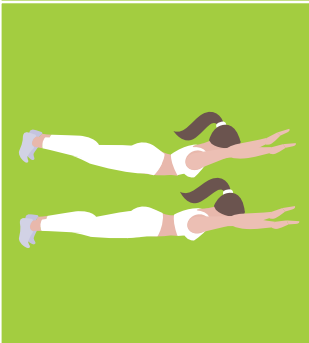
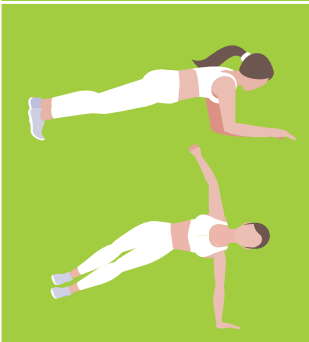
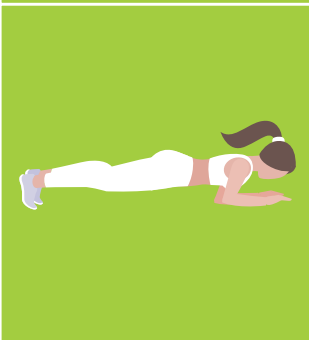
Cardio - Entrenamiento por intervalos de alta intensidad

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
TALÓN A GLÚTEO	20 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	3	X	30 SEG	
ESTOCADAS POSTERIORES + SUPERMAN	20 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	3	X	30 SEG	
ROTACIÓN TRONCO CON MANCUERNA	20 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	3	BOTELLA CON AGUA / MANCUERNAS 1 KG	30 SEG	
PLANCHA ALTA CON SALTO	20 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	3	X	30 SEG	
SALTO CON IMPULSO	20 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	3	X	30 SEG	



RUTINA 4

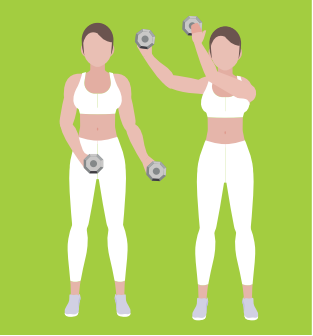
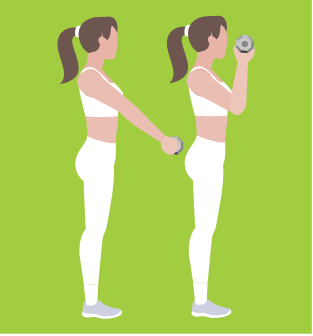




Brazos, espalda y tronco - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
ELEVACIONES ESFRONTALES	10	3	BOTELLA CON AGUA / MANCUERNAS 1 KG	1 MIN	
PLANCHA BAJA + FLEXIONES RODILLA + ROTACIONES CON MANCUERNAS	20 SEG 20 SEG	3	BOTELLA CON AGUA / MANCUERNAS 1 KG	1 MIN 1 MIN	
EXTENSIÓN ESPALDA Y PIERNAS	15	3	X	1 MIN	
PLANCHA ALTA + ROTACIÓN	20 SEG	3	X	1 MIN	
PLANCHA BAJA CON MOVIMIENTO ENTERO-POSTERIOR	30 SEG	3	X	1 MIN	



RUTINA 5





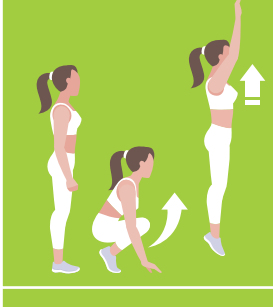

Brazos, espalda y tronco - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
ROTACIÓN TRONCO CON MANCUERNAS	12 C/L	3	BOTELLA CON AGUA/ MANCUERNAS 1KG	1 MIN	
CURL BICEPS	12	3	BOTELLA CON AGUA/ MANCUERNAS 1KG	1 MIN	
CURL TRICEPS	12	3	BOTELLA CON AGUA/ MANCUERNAS 1KG	1 MIN	
PLANCHA ALTA CON ELEVACIÓN CADERA + CRUNCH CORTO	30 SEG	3	X	1 MIN	
	20	3	X	1 MIN	
PLANCHA + ELEVACIÓN DE GLÚTEO	15 SEG C/L	3	X	1 MIN	



RUTINA 6

Cardio - Entrenamiento por intervalos de alta intensidad

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
JUMPING CON PESO ADELANTE	30 SEG EJERCICIO*15 DESCANSO	3	BOTELLA CON AGUA / MANCUERNAS 1 KG	1 MIN	
TALÓN A GLÚTEO	30 SEG EJERCICIO*15 DESCANSO	3	X	1 MIN	
SUPERMAN	30 SEG EJERCICIO*15 DESCANSO	3	X	1 MIN	
PLANCHA ALTA CON SALTO	30 SEG EJERCICIO*15 DESCANSO	3	X	1 MIN	
SALTO CON IMPULSO	30 SEG EJERCICIO*15 DESCANSO	3	X	1 MIN	
SALTO CON PATADAS	30 SEG EJERCICIO*15 DESCANSO	3	X	1 MIN	



RUTINA 7






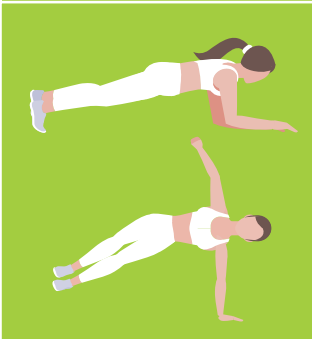
Piernas y glúteos - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
ESTOCADAS POSTERIORES	15 C/L	3	X	45 SEG	
SENTADILLA LATERALES	12 C/L	3	BOTELLA CON AGUA/ MANCUERNAS 1 KG	45 SEG	
SALTO CON PATADAS + SALTO ESCALERAS/ CAJÓN	15 C/L	3	X	45 SEG	
	15	3		45 SEG	
SENTADILLA NORMAL + PLANCHA + ELEVACIÓN DE GLÚTEO	20	3	X	45 SEG	
	30 SEG	3		45 SEG	
CRUNCH CORTO	30	3	X	45 SEG	



RUTINA 8



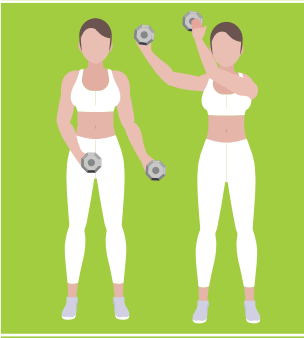
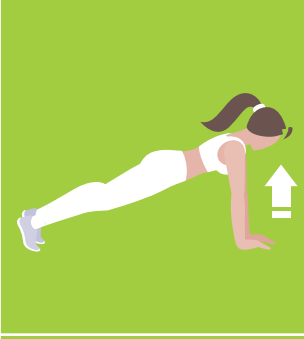
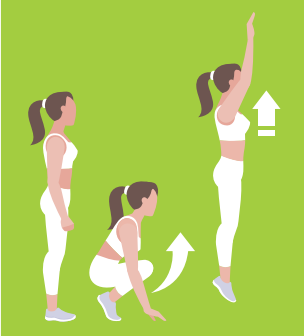
Piernas y glúteos - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
SENTADILLA CON SALTO AVANZADO	10	4	X	45 SEG	
MOUNTAIN CLIMBERS	30 SEG	4	X	45 SEG	
RODILLA CRUZADA + PUENTE PIERNAS SEPARADAS	15	4	X	45 SEG	
GLÚTEO PATADA LATERAL	15 C/L	4	X	45 SEG	
SENTADILLA NORMAL	15	4	X	45 SEG	
PLANCHA ALTA + ROTACIÓN	30 SEG	4	X	45 SEG	



RUTINA 9

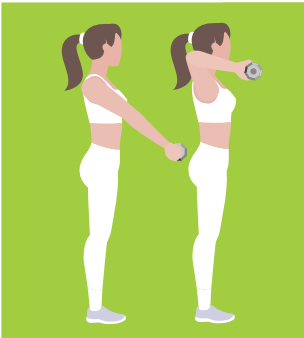
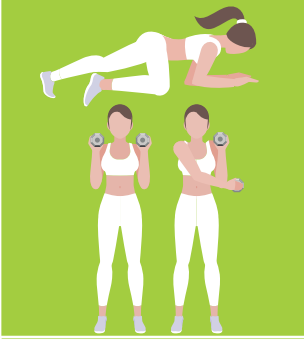
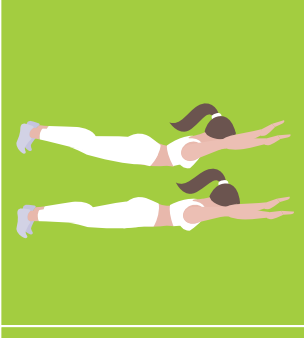
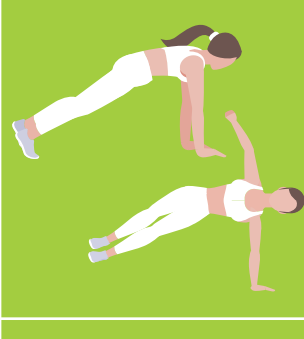
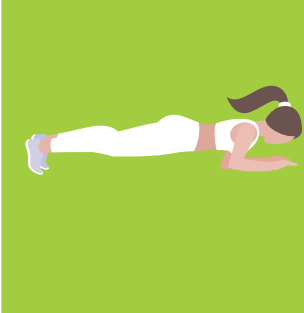
Cardio - Entrenamiento por intervalos de alta intensidad

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
TALÓN A GLÚTEO	20 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	4	X	45 SEG	
ESTOCADAS POSTERIORES SUPERMAN	20 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	4	X	45 SEG	
ROTACIÓN TRONCO CON MANCUERNAS	20 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	4	BOTELLA CON AGUA / MANCUERNAS 1 KG	45 SEG	
PLANCHA ALTA CON SALTO	20 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	4	X	45 SEG	
SALTO CON IMPULSO	20 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	4	X	45 SEG	



RUTINA 10

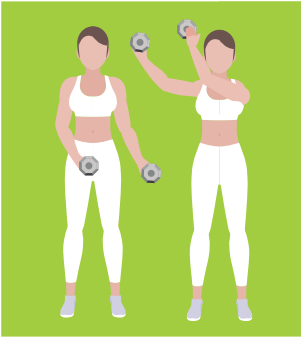
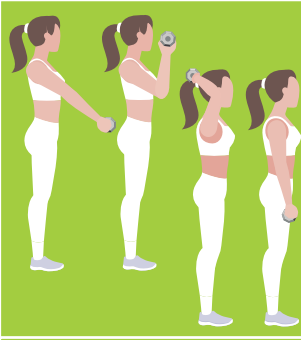
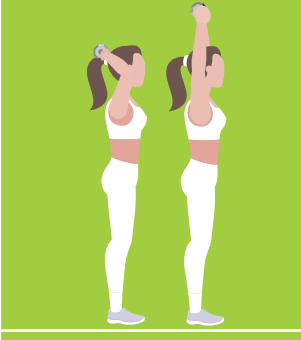



Brazos, espalda y tronco - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
ELEVACIONES ESFRONTALES	15	4	BOTELLA CON AGUA / MANCUERNAS 1 KG	45 SEG	
PLANCHA BAJA + FLEXIONES RODILLA + ROTACIONES CON MANCUERNAS	30 SEG 30 SEG	4 4	BOTELLA CON AGUA / MANCUERNAS 1 KG	45 SEG 45 SEG	
EXTENSIÓN ESPALDA Y PIERNAS	20 C/L	4	X	45 SEG	
PLANCHA ALTA + ROTACIÓN	30 SEG	4	X	45 SEG	
PLANCHA BAJA CON MOVIMIENTO ENTERO-POSTERIOR	40 SEG	4	X	45 SEG	



RUTINA 11




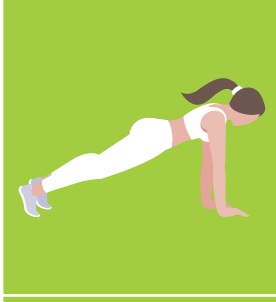
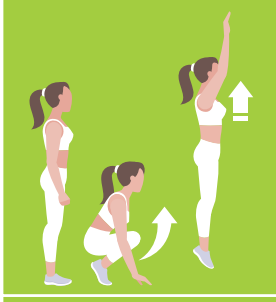

Brazos, espalda y tronco - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
ROTACIÓN TRONCO CON MANCUERNAS	15 C/L	3	BOTELLA CON AGUA/ MANCUERNAS 1KG	1 MIN	
CURL BICEPS	15	3	BOTELLA CON AGUA/ MANCUERNAS 1KG	1 MIN	
CURL TRICEPS	15	3	BOTELLA CON AGUA/ MANCUERNAS 1KG	1 MIN	
PLANCHA ALTA CON ELEVACIÓN CADERA	30 SEG	3	X	1 MIN	
CRUNCH CORTO	30	3	X	1 MIN	
PLANCHA + ELEVACIÓN DE GLÚTEO	15 SEG C/L	3	X	1 MIN	



RUTINA 12

Cardio - Entrenamiento por intervalos de alta intensidad

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
JUMPING CON PESO ADELANTE	40 SEG EJERCICIO*15 DESCANSO	3	BOTELLA CON AGUA / MANCUERNAS 1 KG	45 SEG	
TALÓN A GLÚTEO	X	3	X	45 SEG	
SUPERMAN	X	3	X	45 SEG	
PLANCHA ALTA CON SALTO	X	3	X	45 SEG	
SALTO CON IMPULSO	X	3	X	45 SEG	
SALTO CON PATADAS	X	3	X	45 SEG	



en línea

