



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.

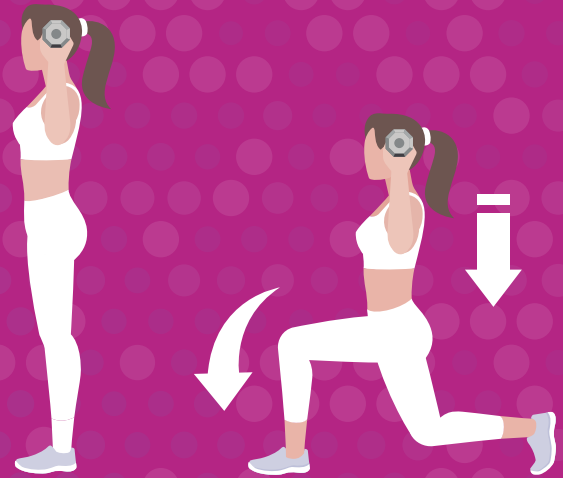
Es necesario acompañar el ejercicio con una alimentación equilibrada y adecuada a las necesidades de cada persona. Así, el esfuerzo que usted realice tendrá su recompensa con resultados mejores y más rápidos.



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 	RUTINA 2 	CAMINATA 	RUTINA 3 	CAMINATA 	RUTINA 4
SEMANA 2	RUTINA 5 	CAMINATA 	RUTINA 6 	CAMINATA 	RUTINA 7 	CAMINATA 	RUTINA 8
SEMANA 3	RUTINA 9 	CAMINATA 	RUTINA 10 	CAMINATA 	RUTINA 12 	CAMINATA 	RUTINA 1
SEMANA 4	RUTINA 2 	CAMINATA 	RUTINA 3 	CAMINATA 	RUTINA 4 	CAMINATA 	RUTINA 5
SEMANA 4	RUTINA 6 	CAMINATA 	RUTINA 7 	CAMINATA 	RUTINA 8 	CAMINATA 	RUTINA 9

OBJETIVO LOGRADO
 OBJETIVO NO LOGRADO



CALENDARIO MENSUAL

MES DE <input type="text"/>	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	RUTINA 1 	CAMINATA 	RUTINA 2 	CAMINATA 	RUTINA 3 	CAMINATA 	RUTINA 4
SEMANA 2	RUTINA 5 	CAMINATA 	RUTINA 6 	CAMINATA 	RUTINA 7 	CAMINATA 	RUTINA 8
SEMANA 3	RUTINA 9 	CAMINATA 	RUTINA 10 	CAMINATA 	RUTINA 12 	CAMINATA 	RUTINA 1
SEMANA 4	RUTINA 2 	CAMINATA 	RUTINA 3 	CAMINATA 	RUTINA 4 	CAMINATA 	RUTINA 5
SEMANA 4	RUTINA 6 	CAMINATA 	RUTINA 7 	CAMINATA 	RUTINA 8 	CAMINATA 	RUTINA 9



OBJETIVO LOGRADO

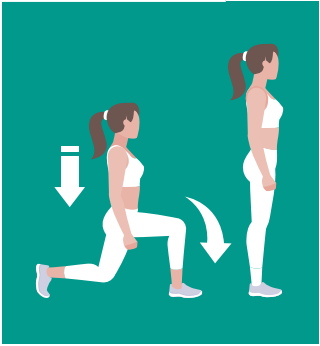
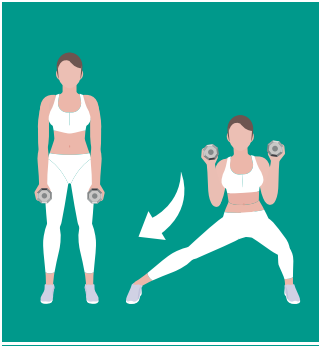

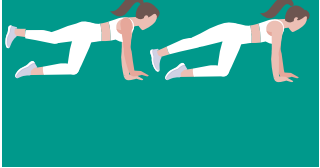
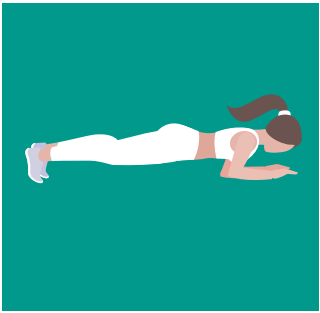
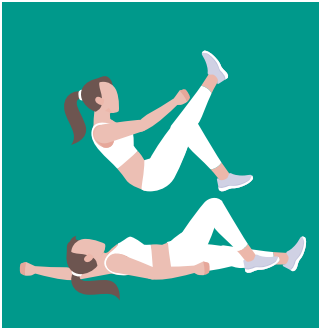


OBJETIVO NO LOGRADO



RUTINA 1

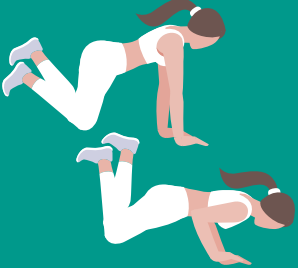
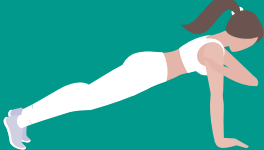

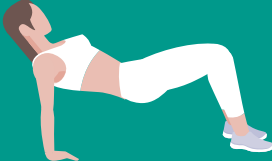



Piernas y glúteos - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
ESTOCADAS CAMINANDO	10 C/L	3	X	1 MIN	
SENTADILLA LATERALES	8 C/L	3	X	1 MIN	
GLÚTEOS CON PATADA	10 C/L	3	X	1 MIN	
	10 C/L	3	X	1 MIN	
PLANCHA NORMAL	20 SEG	3	X	1 MIN	
ABS CRUZADOS LARGOS	10 C/L	3	X	1 MIN	



RUTINA 2

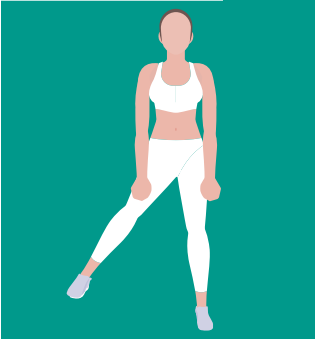
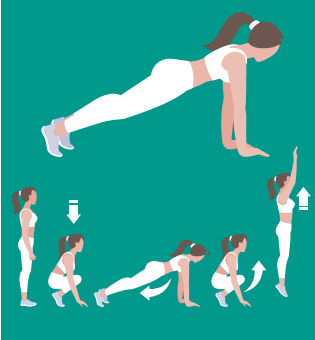

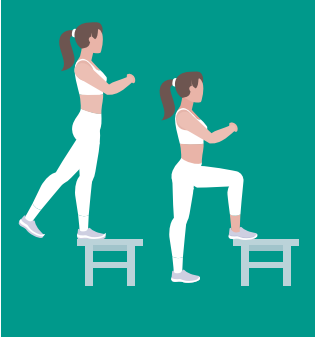

Piernas y glúteos - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
FLEXIONES DE BRAZOS TRÍCEPS	12	3	X	1 MIN	
PLANCHA TOCAS CADA HOMBRO	20 SEG	3	X	1 MIN	
SKINPING ALTURA MEDIA	20 SEG	3	X	1 MIN	
FONDO TRICEPS EN SUELO + PLANCHA CON OBLICUOS	12 20 SEG	3 3	X	1 MIN 1 MIN	 
ABS CON ROTACIÓN DE TRONCO	20 SEG	3	X	1 MIN	 



RUTINA 3

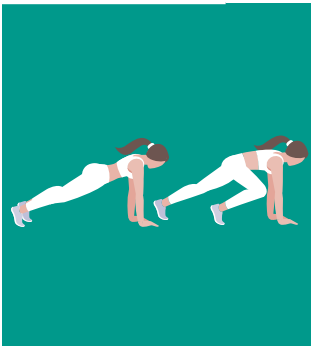
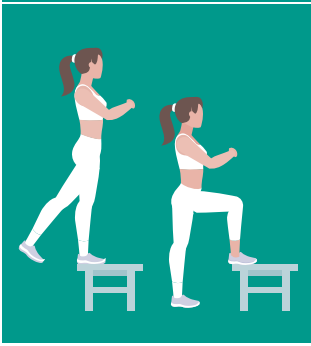

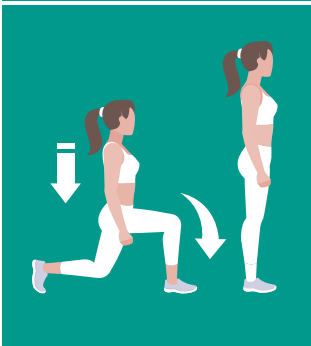


Cardio - Entrenamiento por intervalos de alta intensidad

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
TROTE LATERAL	30 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	3	X	1 MIN	
PLANCHA ALTA + 1/2 BURPEE	30 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	3	X	1 MIN	
JUMPING JACKS	30 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	3	X	1 MIN	
SALTO CON TOCAR ADELANTE	30 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	3	X	1 MIN	
SENTADILLAS CON SALTO	30 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	3	X	1 MIN	



RUTINA 4

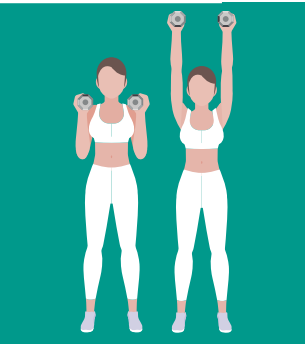

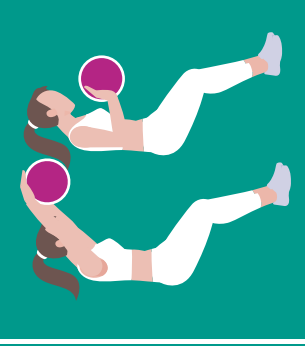
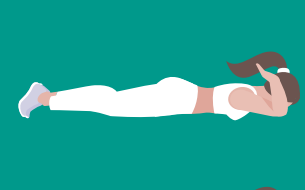
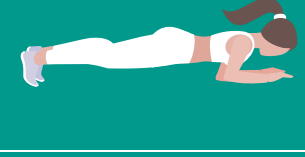

Brazos, espalda y tronco - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
MOUNTAIN CLIMBERS	20 SEG	3	X	1 MIN	
SALTO CON TOCAR ADELANTE	20 SEG	3	X	1 MIN	
SENTADILLAS SALTO	10	3	X	1 MIN	
ESTOCADAS CAMINANDO	16	3	X	1 MIN	
PLANCHA CON OBLICUOS	20 SEG	3	X	1 MIN	
+ ABS CON ROTACIÓN DE TRONCO	20 SEG	3	X	1 MIN	



RUTINA 5

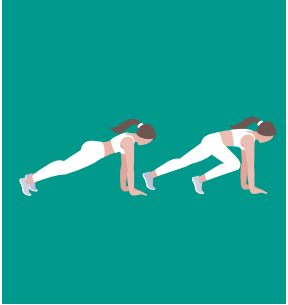
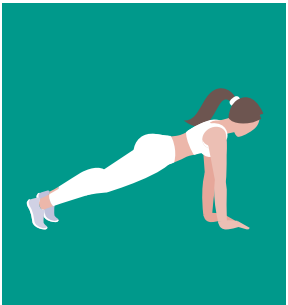
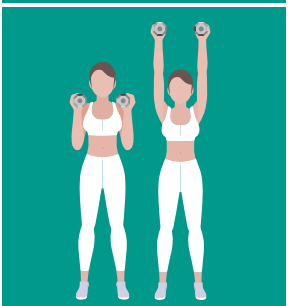
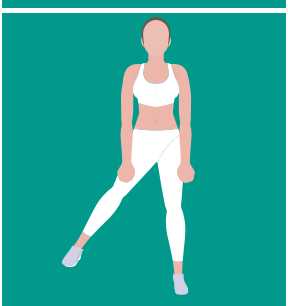
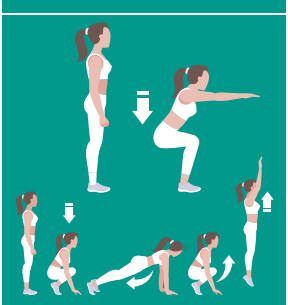
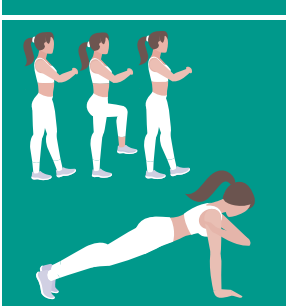
Brazos, espalda y tronco - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
JUMPING JACKS CON PESO	30 SEG	3	BOTELLA CON AGUA/ MANCUERNAS 1KG	1 MIN	
CRUNCH CRUZADO DE PIE	15 C/L	3	BOTELLA CON AGUA/ MANCUERNAS 1KG	1 MIN	
ABS DE PESO	15	3	PELOTA/ MANCUERNAS 1KG	1 MIN	
EXTENCIÓN DE ESPALDA + PLANCHA NORMAL	12	3	X	1 MIN	
	30 SEG	3	X	1 MIN	
ABS CRUZADOS LARGOS	15 C/L	3	X	1 MIN	



RUTINA 6

Cardio - Entrenamiento por intervalos de alta intensidad

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
MOUNTAIN CLIMBERS	30 SEG EJERCICIO*15 DESCANSO	3	BOTELLA CON AGUA / MANCUERNAS 1 KG	1 MIN	
PLANK ALTA	30 SEG EJERCICIO*15 DESCANSO	3	BOTELLA CON AGUA / MANCUERNAS 1 KG	1 MIN	
JUMPING JACKS CON MANCUERNAS	30 SEG EJERCICIO*15 DESCANSO	3	BOTELLA CON AGUA / MANCUERNAS 1 KG	1 MIN	
TROTE LATERAL	30 SEG EJERCICIO*15 DESCANSO	3	BOTELLA CON AGUA / MANCUERNAS 1 KG	1 MIN	
SENTADILLAS + 1/2 BURPEE	30 SEG EJERCICIO*15 DESCANSO	3	BOTELLA CON AGUA / MANCUERNAS 1 KG	1 MIN	
SKIPPING ALTURA MEDIA + PLANK TOCAS CADA HOMBRO	30 SEG EJERCICIO*15 DESCANSO	3	BOTELLA CON AGUA / MANCUERNAS 1 KG	1 MIN	



RUTINA 7

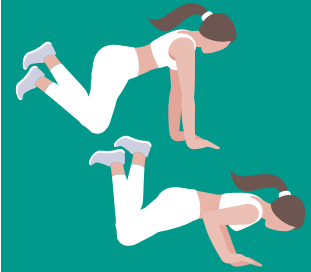
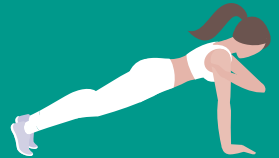





Piernas y glúteos - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
ESTOCADAS CAMINANDO	20	4	X	30 SEG	
SENTADILLA LATERALES	16	4	X	30 SEG	
GLÚTEOS CON PATADA	15 C/L	4	X	30 SEG	
	15 C/L	4	X	30 SEG	
PLANCHA NORMAL	30 SEG	4	X	30 SEG	
ABS CRUZADOS LARGOS	15 C/L	4	X	30 SEG	



RUTINA 8




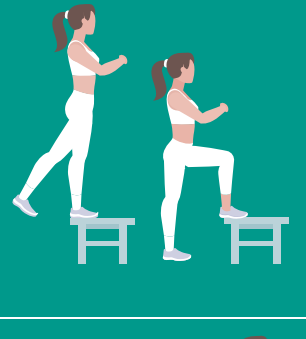

Piernas y glúteos - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
FLEXIONES DE BRAZOS TRÍCEPS	15	4	X	30 SEG	
PLANCHA TOCAS CADA HOMBRO	30 SEG	4	X	30 SEG	
SKINPING ALTURA MEDIA	30 SEG	4	X	30 SEG	
FONDO TRICEPS EN SUELO + PLANCHA CON OBLICUOS	15 30 SEG	4 4	X X	30 SEG 30 SEG	 
ABS CON ROTACIÓN DE TRONCO	30 SEG	4	PELOTA / MANCUERNAS 1 KG	30 SEG	 



RUTINA 9

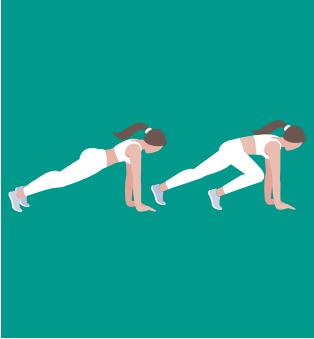
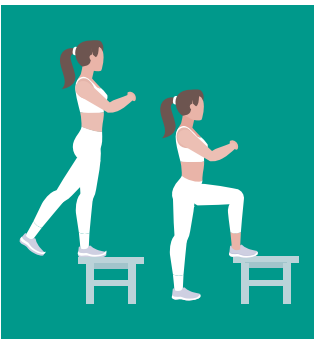

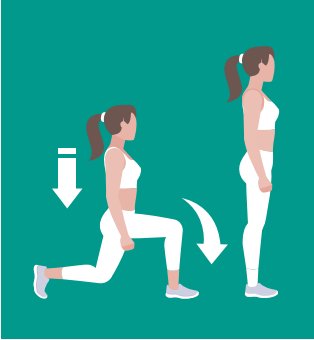
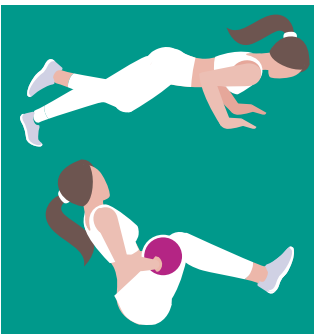
Cardio - Entrenamiento por intervalos de alta intensidad

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
TROTE LATERAL	45 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	4	X	30 SEG	
PLANCHA ALTA + 1/2 BURPEE	45 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	4	X	30 SEG	
JUMPING JACKS	45 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	4	X	30 SEG	
SALTO CON TOCAR ADELANTE	45 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	4	X	30 SEG	
SENTADILLAS CON SALTO	45 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	4	X	30 SEG	



RUTINA 10

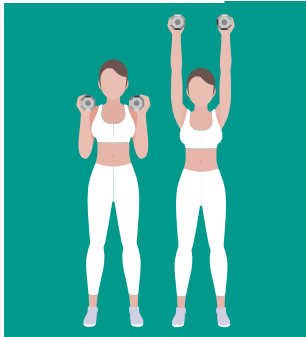
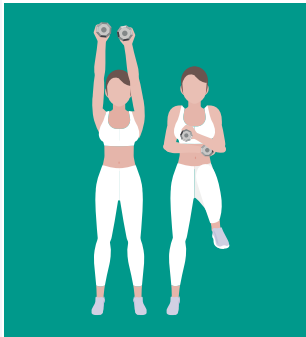
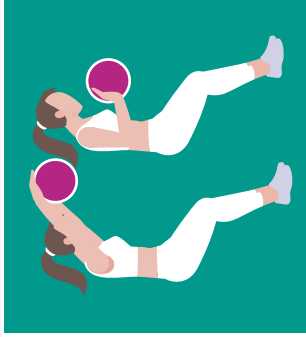
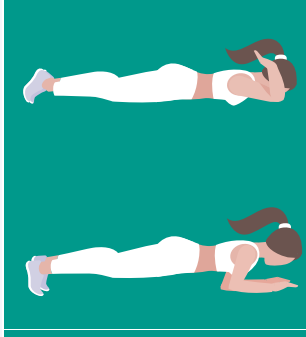
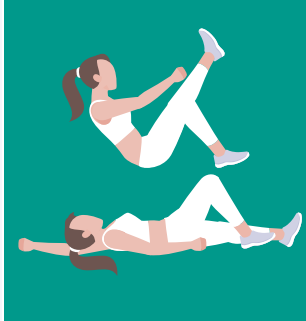

Brazos, espalda y tronco - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
MOUNTAIN CLIMBERS	30 SEG	4	X	30 SEG	
SALTO CON TOCAR ADELANTE	30 SEG	4	X	30 SEG	
SENTADILLAS SALTO	15	4	X	30 SEG	
ESTOCADAS CAMINANDO	20	4	X	30 SEG	
PLANCHA CON OBLICUOS + ABS CON ROTACIÓN DE TRONCO	30 SEG	4	X	30 SEG	
	30 SEG	4	X	30 SEG	



RUTINA 11



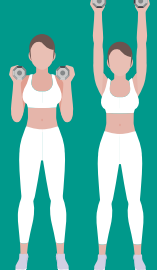


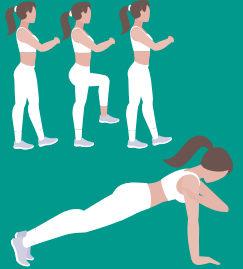
Brazos, espalda y tronco - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
JUMPING JACKS CON PESO	30 SEG	4	BOTELLA CON AGUA/ MANCUERNAS 1KG	45 SEG	
CRUNCH CRUZADO DE PIE	15 C/L	4	BOTELLA CON AGUA/ MANCUERNAS 1KG	45 SEG	
ABS DE PESO	15	4	PELOTA/ MANCUERNAS 1KG	45 SEG	
EXTENCIÓN DE ESPALDA + PLANCHA NORMAL	12	4	X	45 SEG	
	30 SEG	4	X	45 SEG	
ABS CRUZADOS LARGOS	15 C/L	4	X	45 SEG	



RUTINA 12

Cardio - Entrenamiento por intervalos de alta intensidad

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
MOUNTAIN CLIMBERS	40 SEG EJERCICIO*15 DESCANSO	4	BOTELLA CON AGUA / MANCUERNAS 1 KG	30 SEG	
PLANCHA ALTA	40 SEG EJERCICIO*15 DESCANSO	4	BOTELLA CON AGUA / MANCUERNAS 1 KG	30 SEG	
JUMPING JACKS CON PESO	40 SEG EJERCICIO*15 DESCANSO	4	BOTELLA CON AGUA / MANCUERNAS 1 KG	30 SEG	
TROTE LATERAL	40 SEG EJERCICIO*15 DESCANSO	4	BOTELLA CON AGUA / MANCUERNAS 1 KG	30 SEG	
SENTADILLAS + 1/2 BURPEE	40 SEG EJERCICIO*15 DESCANSO	4	BOTELLA CON AGUA / MANCUERNAS 1 KG	30 SEG	
SKIPPING ALTURA MEDIA + PLANCHA TOCAS CADA HOMBRO	40 SEG EJERCICIO*15 DESCANSO 40 SEG EJERCICIO*15 DESCANSO	4 4	BOTELLA CON AGUA / MANCUERNAS 1 KG BOTELLA CON AGUA / MANCUERNAS 1 KG	30 SEG 30 SEG	



en línea



www.enlineak.com