



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.

¿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.

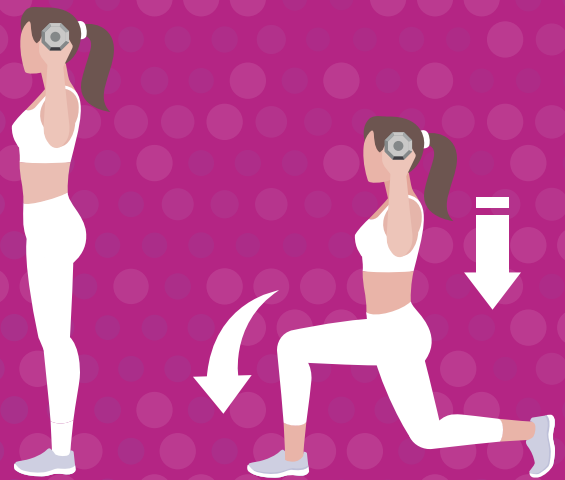
Es necesario acompañar el ejercicio con una alimentación equilibrada y adecuada a las necesidades de cada persona. Así, el esfuerzo que usted realice tendrá su recompensa con resultados mejores y más rápidos.



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	<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

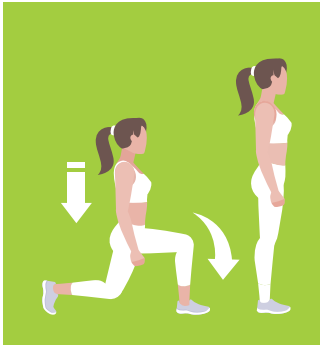
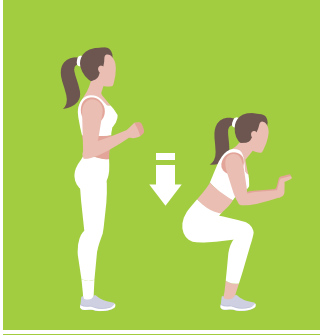
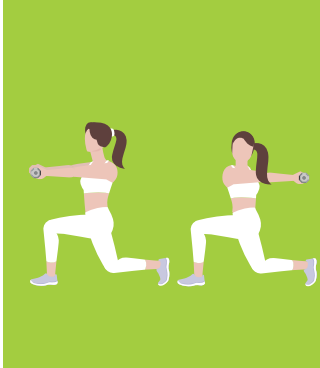
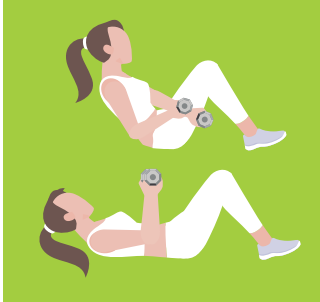



OBJETIVO NO LOGRADO



RUTINA 1

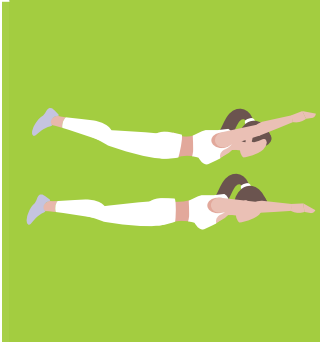
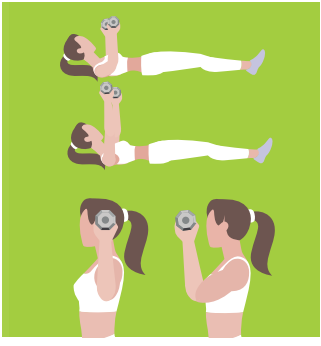
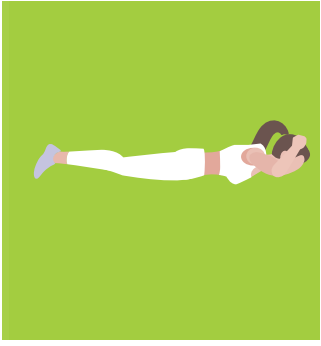
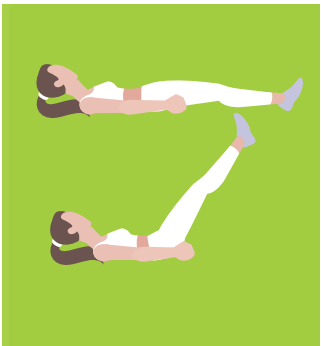
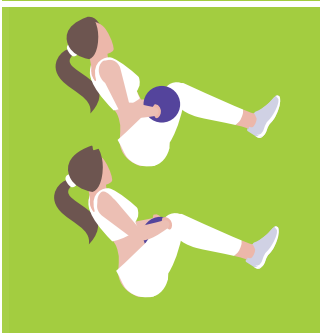
Piernas y glúteos - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
ESTOCADAS POSTERIORES	8 C/L	3	X	1 MIN	
SENTADILLA	12	3	X	1 MIN	
ESTOCADA ANTERIOR + ROTACIÓN TRONCO	10 C/L	3	X	1 MIN	
ABS CRUZADOS CON PESO	10 C/L	3	X	1 MIN	
CRUNCH A TOCAR PUNTA DE PIE	12	3	X	1 MIN	



RUTINA 2

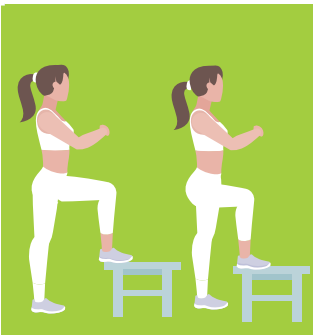

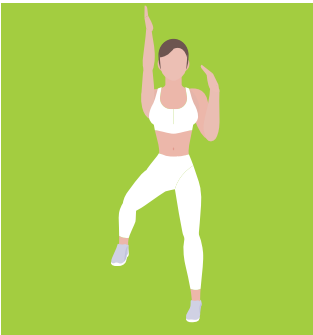
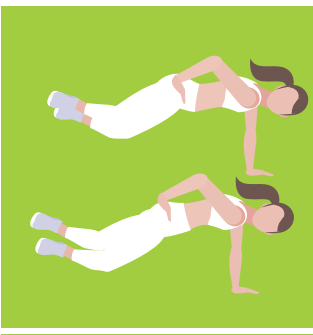
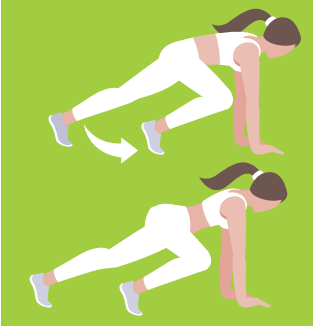
Piernas y glúteos - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
EXTENSIÓN DE ESPALDA Y PIERNAS	10	3	X	1 MIN	
PRESS PECHO CON PESO	12	3	X	1 MIN	
	12	3	X	1 MIN	
EXTENSIÓN ESPALDA	10	3	X	1 MIN	
ABS PIERNAS ESTIRADAS	12	3	X	1 MIN	
ABS CON ROTACIÓN DE TRONCO	12 C/L	3	X	1 MIN	



RUTINA 3



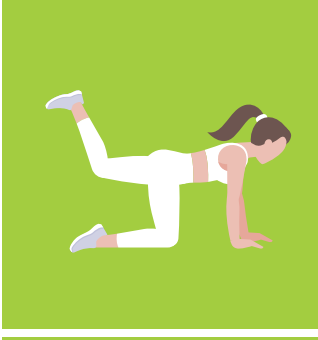
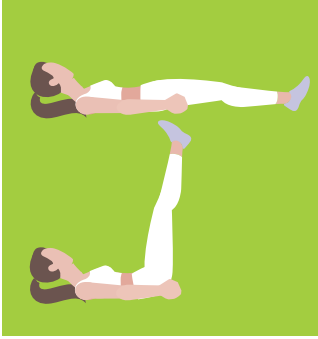

Cardio - Entrenamiento por intervalos de alta intensidad

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
SALTO CON TOCAR ADELNATE	20 SEG*15 DESCANSO	3	X	30 SEG	
ABS CRUZADOS DE PIE	20 SEG*15 DESCANSO	3	X	30 SEG	
ESTOCADA ANTERIOR + ROTACIÓN TRONCO	20 SEG*15 DESCANSO 20 SEG*15 DESCANSO	3 3	X	30 SEG 30 SEG	
PLANCHA LATERAL	20 SEG*15 DESCANSO	3	X	30 SEG	
ESALADORES EN PLANCHA	20 SEG*15 DESCANSO	3	X	30 SEG	



RUTINA 4

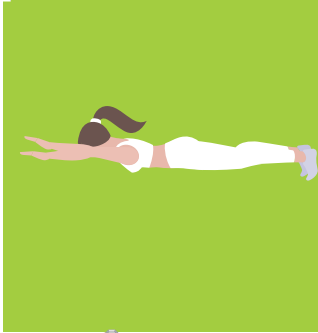
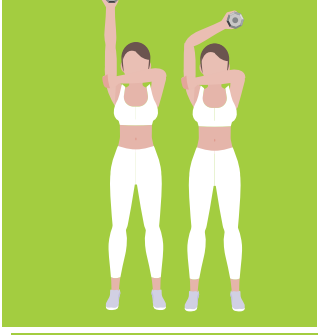
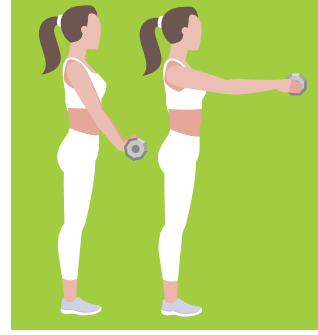
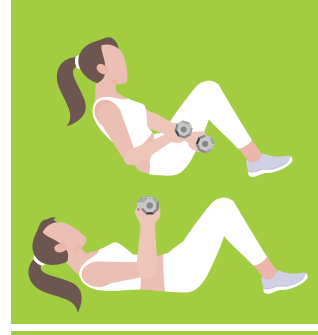
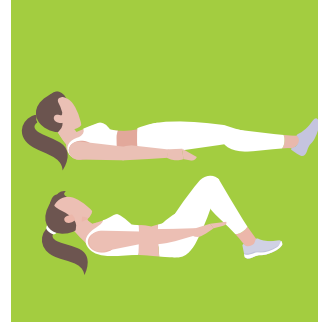
Brazos, espalda y tronco - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
ZANCADAS LATERALES	10 C/L	3	X	1 MIN	
PUENTE CON ELEVACIÓN DE PIERNA	8 C/L	3	X	1 MIN	
APERTURA LATERAL GLÚTEOS	8 C/L	3	X	1 MIN	
ABS PIERNAS ESTIRADAS	12	3	X	1 MIN	
ABS CON ROTACIÓN DE TRONCO	12 C/L	3	X	1 MIN	



RUTINA 5

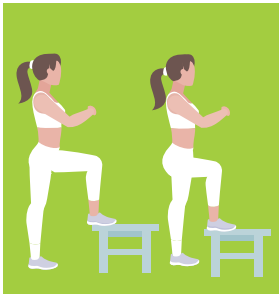

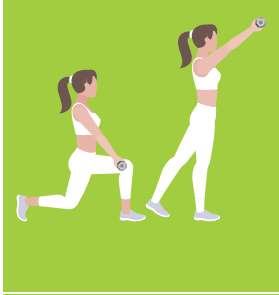
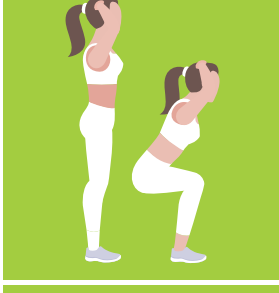
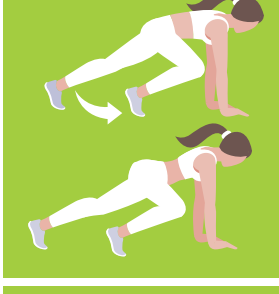

Brazos, espalda y tronco - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
ELEVACIÓN DE BRAZOS	10 C/L	3	X	1 MIN	
TRICEPS CON PESO	8 C/L	3	X	1 MIN	
ELEVACIONES DE HOMBROS	12	3	X	1 MIN	
PIES CRUZADOS CON PESO	10 C/L	3	X	1 MIN	
CRUNCH CORTO	20	3	X	1 MIN	



RUTINA 6

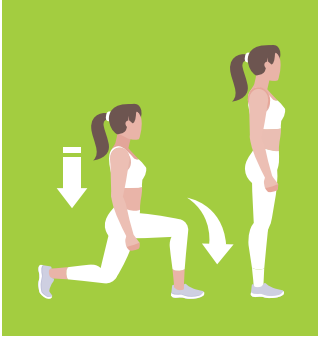
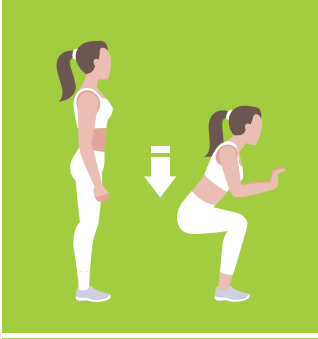
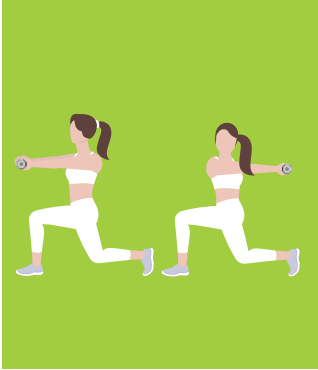
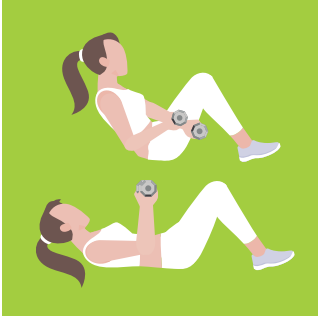

Cardio - Entrenamiento por intervalos de alta intensidad

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
SALTO CON TOCAR ADELANTE	40 SEG*15 DESCANSO	3	X	1 MIN	
SENTADILLA	40 SEG*15 DESCANSO	3	X	1 MIN	
CROSS BODY	40 SEG*15 DESCANSO	3	X	1 MIN	
SENTADILLA SALTO	40 SEG*15 DESCANSO	3	X	1 MIN	
ESALADORES EN PLANCHA	40 SEG*15 DESCANSO	3	X	1 MIN	
CRUNCH A TOCAR PUNTA DE PIE	40 SEG*15 DESCANSO	3	X	1 MIN	



RUTINA 7

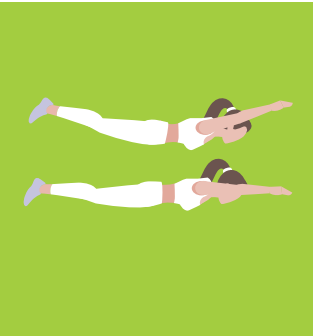
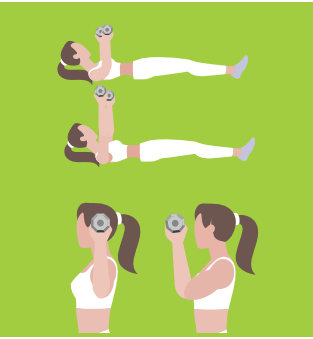

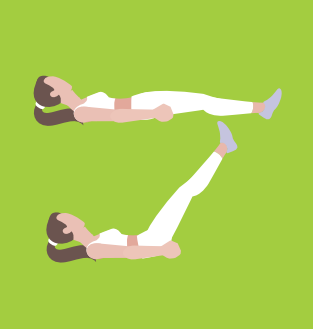

Piernas y glúteos - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
ESTOCADAS POSTERIORES	12 C/L	4	1 KG C/L	45 SEG	
SENTADILLA	15	4	X	45 SEG	
ESTOCADA ANTERIOR + ROTACIÓN TRONCO	15 C/L	4	1 KG	45 SEG	
PIEDAS CRUZADOS CON PESO	15 C/L	4	1 KG	45 SEG	
CRUNCH A TOCAR PUNTA DE PIE	20	4	X	45 SEG	



RUTINA 8

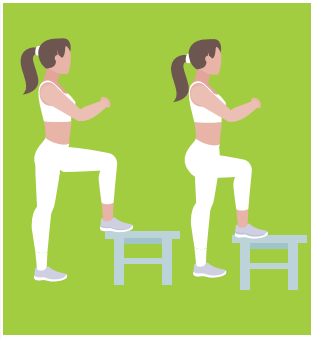

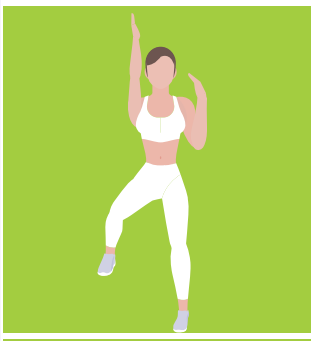
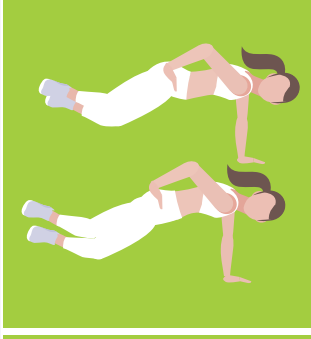
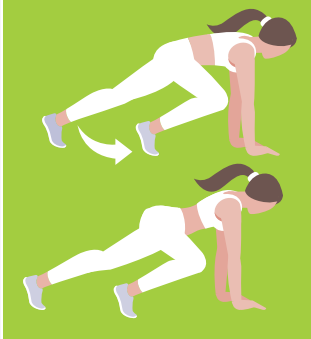
Piernas y glúteos - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
EXTENCIÓN DE ESPALDA Y PIERNAS	15	4	1 MIN	45 SEG	
PRESS PECHO CON PESO	15	4	1 MIN	45 SEG	
	15	4	1 MIN	45 SEG	
EXTENCIÓN ESPALDA	15	4	1 MIN	45 SEG	
ABS PIERNAS ESTIRADAS	20	4	1 MIN	45 SEG	
ABS CON ROTACIÓN DE TRONCO	15 C/L	4	1 MIN	45 SEG	



RUTINA 9



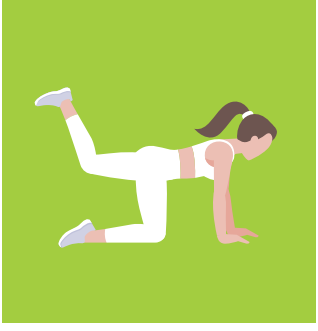
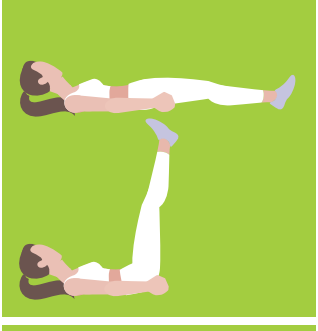
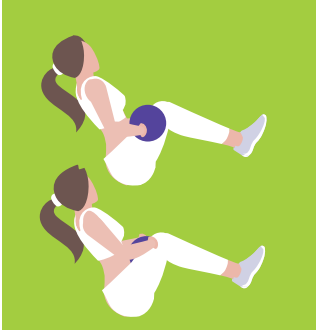
Cardio - Entrenamiento por intervalos de alta intensidad

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
SALTO CON TOCAR ADELNATE	30 SEG*10 DESCANSO	X	X	45 SEG	
ABS CRUZADOS DE PIE	30 SEG*10 DESCANSO	X	X	45 SEG	
ESTOCADA ANTERIOR + ROTACIÓN TRONCO	30 SEG*10 DESCANSO	X	X	45 SEG	
PLANCHA LATERAL	30 SEG*10 DESCANSO	X	X	45 SEG	
ESALADORES EN PLANCHA	30 SEG*10 DESCANSO	X	X	45 SEG	



RUTINA 10



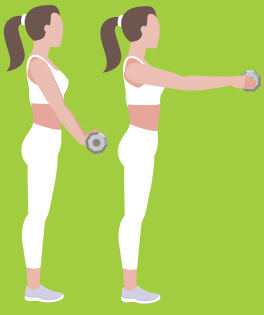
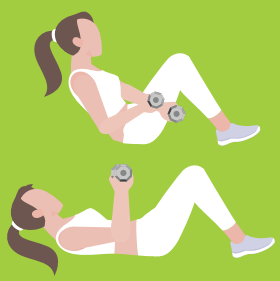
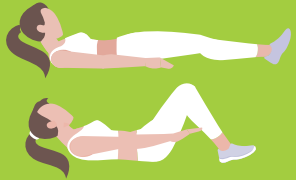
Brazos, espalda y tronco - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
ZANCADAS LATERALES	15 C/L	4	X	1 MIN	
PUENTE CON ELEVACIÓN DE PIERNA	12 C/L	4	X	1 MIN	
APERTURA LATERAL GLÚTEOS	12 C/L	4	X	1 MIN	
ABS PIERNAS ESTIRADAS	20	4	X	1 MIN	
ABS CON ROTACIÓN DE TRONCO	15 C/L	4	X	1 MIN	



RUTINA 11

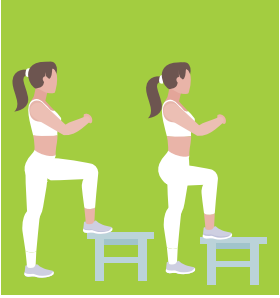
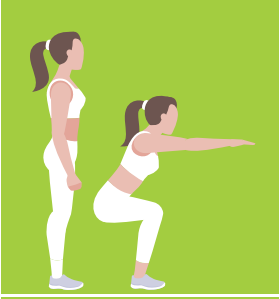
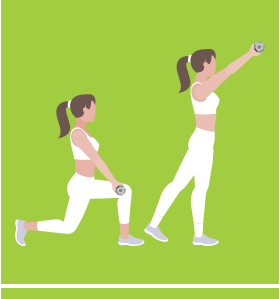
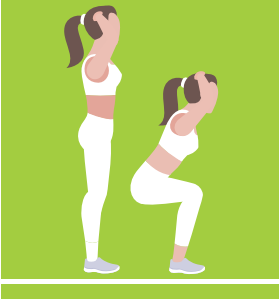
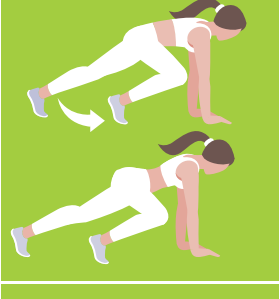

Brazos, espalda y tronco - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
ELEVACIÓN DE BRAZOS	15	4	X	45 SEG	
TRICEPS CON PESO	12 C/L	4	X	45 SEG	
ELEVACIONES DE HOMBROS	15	4	X	45 SEG	
PIES CRUZADOS CON PESO	20 C/L	4	X	45 SEG	
CRUNCH CORTO	30	4	X	45 SEG	



RUTINA 12

Cardio - Entrenamiento por intervalos de alta intensidad

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
ELEVACIÓN DE BRAZOS	40 SEG*15 DESCANSO	3	X	45 SEG	
TRICEPS CON PESO	40 SEG*15 DESCANSO	3	X	45 SEG	
ELEVACIONES DE HOMBROS	40 SEG*15 DESCANSO	3	X	45 SEG	
PIES CRUZADOS CON PESO	40 SEG*15 DESCANSO	3	X	45 SEG	
CRUNCH CORTO	40 SEG*15 DESCANSO	3	X	45 SEG	
CRUNCH CORTO	40 SEG*15 DESCANSO	3	X	45 SEG	



en línea

