



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.

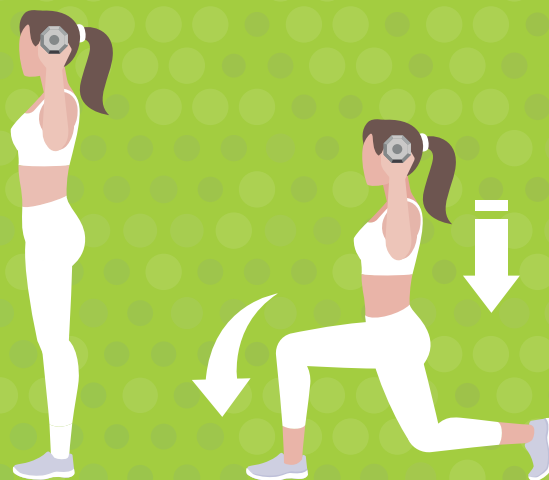
Es necesario acompañar el ejercicio con una alimentación equilibrada y adecuada a las necesidades de cada persona. Así, el esfuerzo que usted realice tendrá su recompensa con resultados mejores y más rápidos.



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


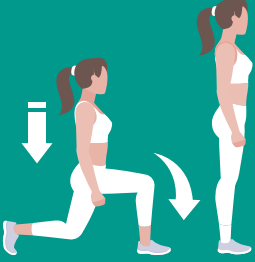




MES DE <input type="text"/>	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  	<input type="checkbox"/>  
SEMANA 2	<input type="checkbox"/>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

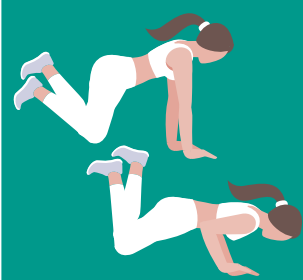

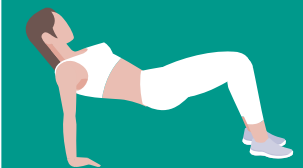


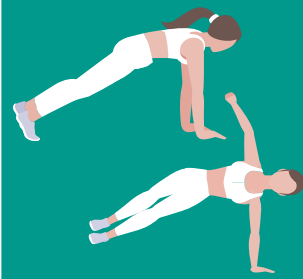
Piernas y glúteos - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
MOUNTAIN CLIMBERS	30 SEG	4	X	1 MIN	
ESTOCADAS CAMINANDO	20	4	BOTELLA CON AGUA / MANCUERNAS 1 KG	1 MIN	
SENTADILLA SALTO	15	4	X	1 MIN	
ESTOCADAS POSTERIORES	12 C/L	4	BOTELLA CON AGUA / MANCUERNAS 1 KG	1 MIN	
SENTADILLAS LATERALES	12 C/L	4	BOTELLA CON AGUA / MANCUERNAS 1 KG	1 MIN	
PLANCHA + ELEVACIÓN DE GLÚTEO	30 SEG	4	X	1 MIN	



RUTINA 2


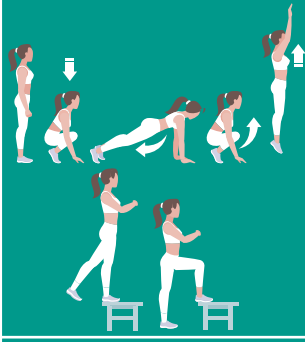
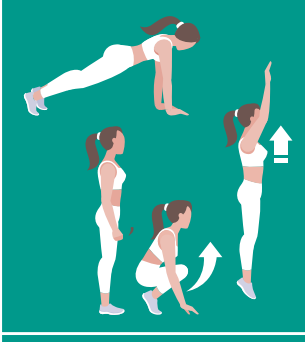


Piernas y glúteos - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
FLEXIONES BRAZOS TRÍCEPS	12	3	X	1 MIN	
EXTENCIÓN ESPALDA Y PIERNAS	10	3	X	1 MIN	
FONDO TRICEPS EN SUELO	10	3	X	1 MIN	
PLANCHA TOCAS CADA HOMBRO	20 SEG	3	X	1 MIN	
PLANCHA CON OBLICUOS	20 SEG	3	X	1 MIN	
PLANCHA ALTA + ROTACIÓN	20 SEG	3	X	1 MIN	



RUTINA 3


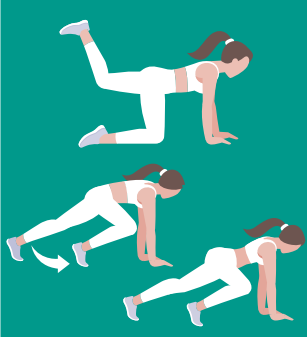
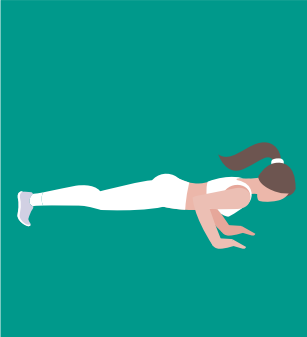

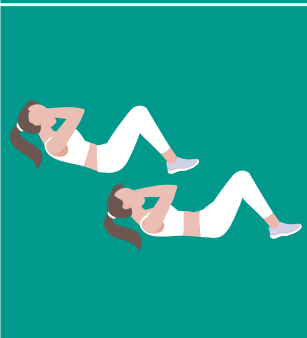
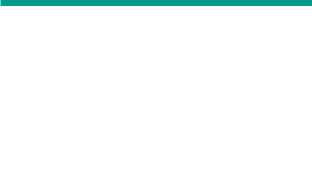
Cardio - Entrenamiento por intervalos de alta intensidad

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
TALÓN A GLÚTEO	20 SEG*15 DESCANSO	3	X	30 SEG	
1/2 BURPEE + SALTO CON TOCAR ADELANTE	20 SEG*15 DESCANSO	3	X	30 SEG	
PLANCHA ALTA CON SALTO + SALTO CON IMPULSO	20 SEG*15 DESCANSO	3	X	30 SEG	
ABS CRUZADOS DE PIE	20 SEG*15 DESCANSO	3	X	30 SEG	
RODILLAS AL PECHO	20 SEG*15 DESCANSO	3	X	30 SEG	



RUTINA 4

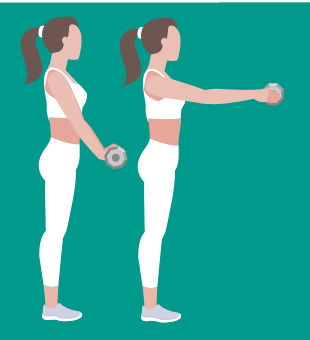

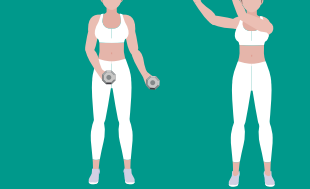
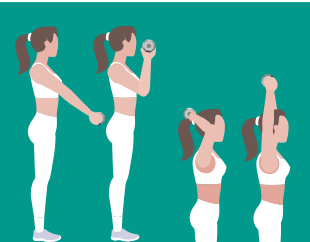

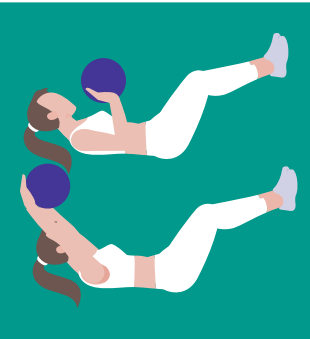

Brazos, espalda y tronco - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
PUENTE CON ELEVACIÓN DE PIERNA	8 C/L	3	X	1 MIN	
GLÚTEOS CON PATADA	10 C/L	3	X	1 MIN	
APERTURA LATERAL GLÚTEOS	10 C/L	3	X	1 MIN	
PLANCHA NORMAL	30 SEG	3	X	1 MIN	
SENTADILLAS	15	3	X	1 MIN	
CRUNCH CORTO	20	3	X	1 MIN	



RUTINA 5

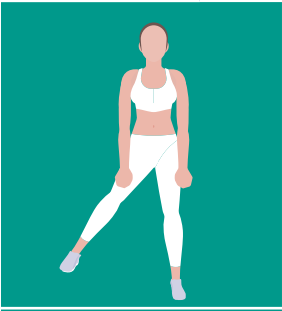
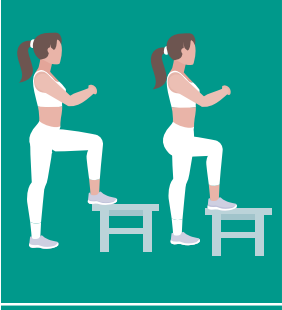
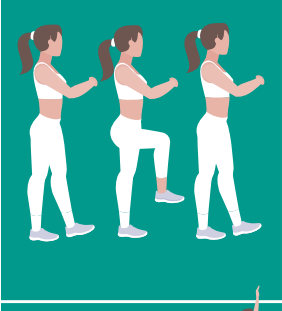

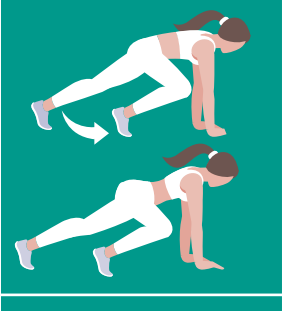

Brazos, espalda y tronco - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
ELEVACIONES DE HOMBROS	10	3	X	1 MIN	
PLANCHA ALTA CON ELEVACIÓN DE CADERA	12	3	X	1 MIN	
ROTACIÓN DE TRONCO	12 C/L	3	X	1 MIN	
CURL BICEPS	12	3	X	1 MIN	
CURL BICEPS	12	3	X	1 MIN	
ADS CON PESO	12	3	BOTELLA CON AGUA / MANCUERNAS 1 KG	1 MIN	
CRUNCH A TOCAR PUNTA DE PIE	10	3	X	1 MIN	



RUTINA 6


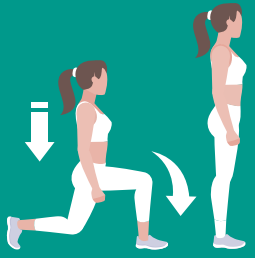

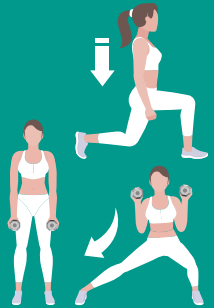

Cardio - Entrenamiento por intervalos de alta intensidad

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
TROTE LATERAL	30 SEG*15 DESCANSO	3	X	1 MIN	
SALTO CON TOCAR ADELANTE	30 SEG*15 DESCANSO	3	X	1 MIN	
SKIPPING ALTURA MEDIA	30 SEG*15 DESCANSO	3	X	1 MIN	
1/2 BURPEE + SALTO ESCALERA /CAJÓN	30 SEG*15 DESCANSO	3	X	1 MIN	
MOUNTAIN CLIMBERS	30 SEG*15 DESCANSO	3	X	1 MIN	
CRUNCH A TOCAR PUNTA DE PIE	30 SEG*15 DESCANSO	3	X	1 MIN	



RUTINA 7

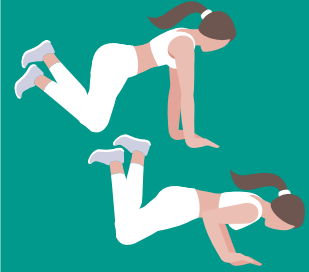

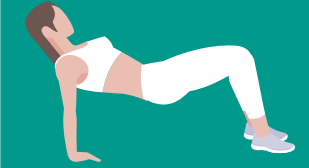


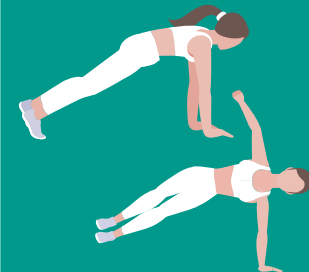
Piernas y glúteos - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
MOUNTAIN CLIMBERS	30 SEG	4	X	45 SEG	
ESTOCADAS CAMINANDO	20	4	BOTELLA CON AGUA / MANCUERNAS 1 KG	45 SEG	
SENTADILLA SALTO	15	4	X	45 SEG	
ESTOCADAS POSTERIORES + SENTADILLAS LATERALES	12 C/L	4	BOTELLA CON AGUA / MANCUERNAS 1 KG	45 SEG	
PLANCHA + ELEVACIÓN DE GLÚTEO	30 SEG	4	X	45 SEG	



RUTINA 8

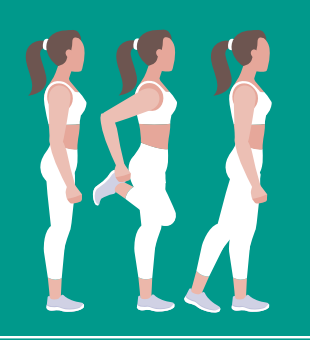
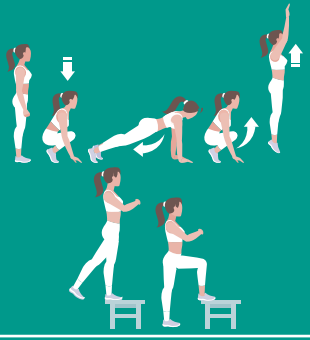



Piernas y glúteos - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
FLEXIONES BRAZOS TRÍCEPS	12	4	1 MIN	45 SEG	
EXTENCIÓN ESPALDA Y PIERNAS	10	4	1 MIN	45 SEG	
FONDO TRICEPS EN SUELO	10	4	1 MIN	45 SEG	
PLANCHA TOCAS CADA HOMBRO + PLANCHA CON OBLICUOS	20 SEG 20 SEG	4 4	1 MIN 1 MIN	45 SEG 45 SEG	 
PLANCHA ALTA + ROTACIÓN	20 SEG	4	1 MIN	45 SEG	



RUTINA 9


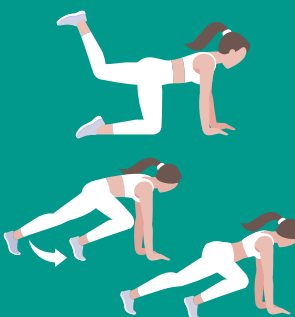



Cardio - Entrenamiento por intervalos de alta intensidad

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
TALÓN A GLÚTEO	40 SEG*10 DESCANSO	4	X	40 SEG	
1/2 BURPEE +	40 SEG*10 DESCANSO	4	X	40 SEG	
SALTO CON TOCAR ADELANTE	40 SEG*10 DESCANSO	4	X	40 SEG	
PLANCHA ALTA CON SALTO +	40 SEG*10 DESCANSO	4	X	40 SEG	
SALTO CON IMPULSO	40 SEG*10 DESCANSO	4	X	40 SEG	
ABS CRUZADOS DE PIE	40 SEG*10 DESCANSO	4	X	40 SEG	
RODILLAS AL PECHO	40 SEG*10 DESCANSO	4	X	40 SEG	



RUTINA 10

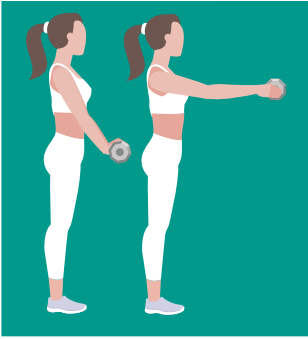
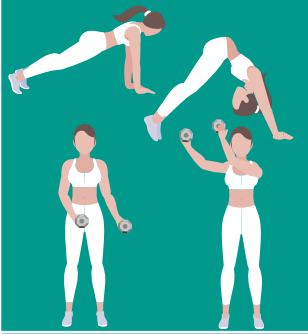
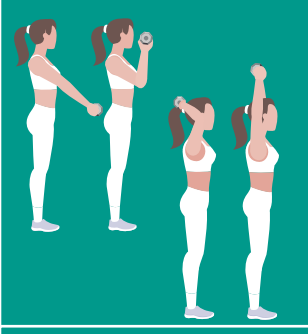
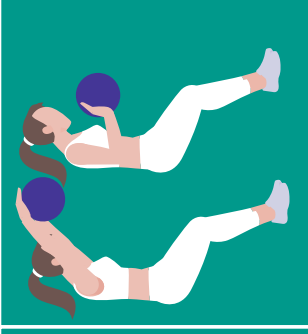


Brazos, espalda y tronco - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
PUENTE CON ELEVACIÓN DE PIERNA	12 C/L	4	X	30 SEG	
GLÚTEOS CON PATADA	15 C/L	4	X	30 SEG	
APERTURA LATERAL GLÚTEOS	15 C/L		X		
PLANCHA NORMAL	40 SEG	4	X	30 SEG	
SENTADILLAS	20	4	X	30 SEG	
CRUNCH CORTO	30	4	X	30 SEG	



RUTINA 11


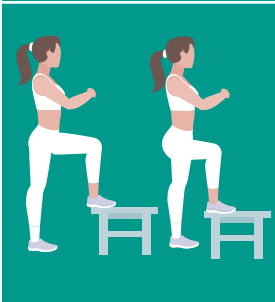
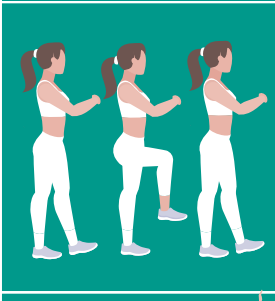
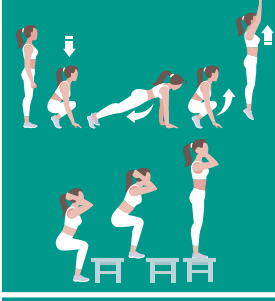
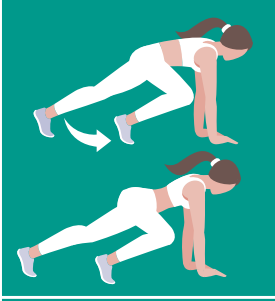

Brazos, espalda y tronco - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
ELEVACIONES DE HOMBROS	15	4	BOTELLA CON AGUA / MANCUERNAS 1 KG	30 SEG	
PLANCHA ALTA CON ELEVACIÓN DE CADERA + ROTACIÓN DE TRONCO	20	4	X	30 SEG	
	15 C/L	4	X	30 SEG	
CURL BICEPS + CURL BICEPS	20	4	BOTELLA CON AGUA / MANCUERNAS 1 KG	30 SEG	
	15				
ADS CON PESO	15	4	X	30 SEG	
CRUNCH A TOCAR PUNTA DE PIE	15	4	X	30 SEG	



RUTINA 12

Cardio - Entrenamiento por intervalos de alta intensidad

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
TROTE LATERAL	40 SEG*15 DESCANSO	4	X	40 SEG	
SALTO CON TOCAR ADELANTE	40 SEG*15 DESCANSO		X	40 SEG	
SKIPPING ALTURA MEDIA	40 SEG*15 DESCANSO		X	40 SEG	
1/2 BURPEE + SALTO ESCALERA /CAJÓN	40 SEG*15 DESCANSO		X	40 SEG	
	40 SEG*15 DESCANSO		X	40 SEG	
MOUNTAIN CLIMBERS	40 SEG*15 DESCANSO		X	40 SEG	
CRUNCH A TOCAR PUNTA DE PIE	40 SEG*15 DESCANSO		X	40 SEG	



en línea



www.enlineak.com