



Guía de  
**ENTRENAMIENTO  
EN EL GYM**

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.

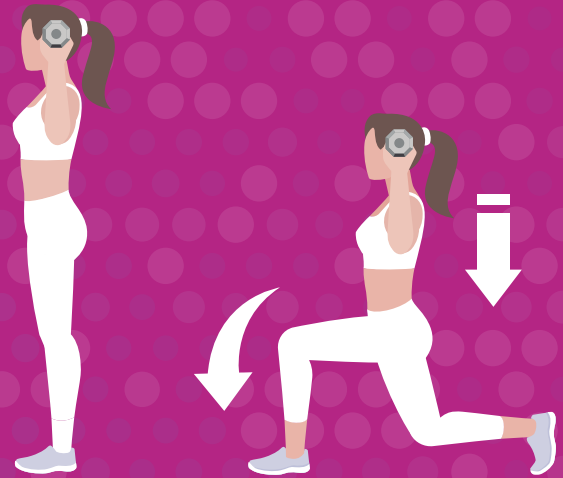
Es necesario acompañar el ejercicio con una alimentación equilibrada y adecuada a las necesidades de cada persona. Así, el esfuerzo que usted realice tendrá su recompensa con resultados mejores y más rápidos.



# 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 <b>FEBRERO</b>	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	RUTINA 1 	CAMINATA 1 	RUTINA 2 	CAMINATA 2 	RUTINA 3 	CAMINATA 3 	DESCANSO 3 
SEMANA 2	RUTINA 4 	CAMINATA 5 	RUTINA 6 	CAMINATA 7 	RUTINA 8 	CAMINATA 9 	DESCANSO 10 
SEMANA 3	RUTINA 11 	CAMINATA 12 	RUTINA 13 	CAMINATA 14 	RUTINA 15 	CAMINATA 16 	DESCANSO 17 
SEMANA 4	RUTINA 18 	CAMINATA 19 	RUTINA 20 	CAMINATA 21 	RUTINA 22 	CAMINATA 23 	DESCANSO 24 
SEMANA 4	RUTINA 25 	CAMINATA 26 	RUTINA 27 	CAMINATA 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"/>  



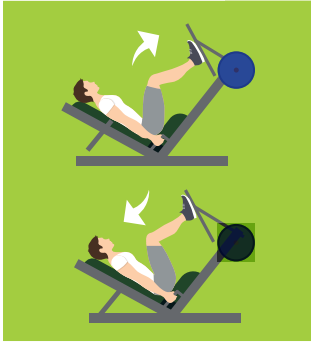
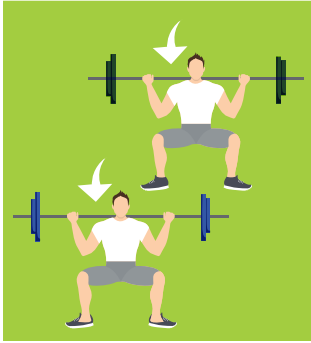



OBJETIVO LOGRADO

OBJETIVO NO LOGRADO



# RUTINA 1

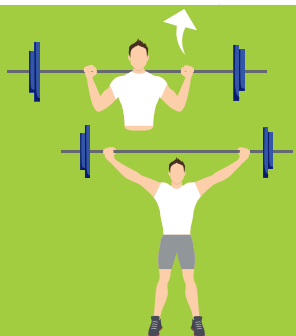
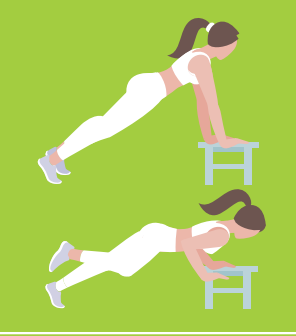



EEII + ABS

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
PRENSA PIES SEPARADOS ALTURA DE CADERA + PRENSA PIES JUNTOS	12 C/L 10 C/L	3	5 KG C/L	1 MIN	
SENTADILLA CON BARRA + SENTADILLA CON BARRA PIES ALTURA DE CADERA	12 10	3	X	1 MIN	
SENTADILLA CON IMPULSO	10	3	X	1 MIN	
ABS CORTOS	30	3	X	1 MIN	
PLANCHA CADERA ARRIBA ABAJO	30 SEG	3	X	1 MIN	



# RUTINA 2

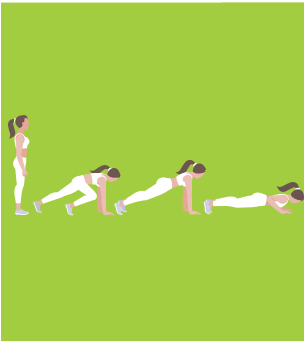


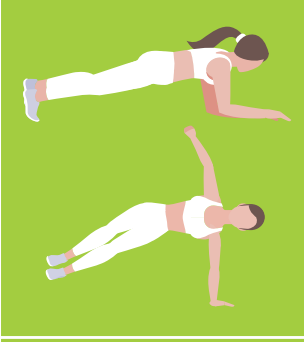

EES + ABS

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
PRESS PECHO SENTADO	10	3	X	1 MIN	
PULL DE BARRA	12	3	X	1 MIN	
FONDO DE TRICEPS EN ELEVACIÓN	12	3	X	1 MIN	
ABS EN BOSU	20	3	X	1 MIN	
ABS EN BOSU	20	3	X	1 MIN	



# RUTINA 3

CARDIO HIIT



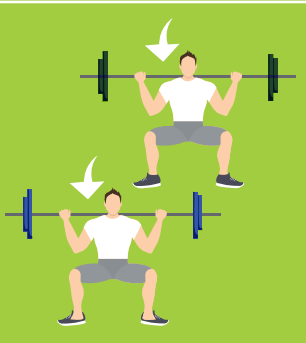



EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
BURPEE	30 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	3	X	1 MIN	
ABS TOCAR PUNTA DE PIE Y JUMPING JACKS	30 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	3	X	1 MIN	
SENTADILLA CON SALTO	30 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	3	X	1 MIN	
PLANCHA LATERALES CON MOVIMIENTO	30 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	3	X	1 MIN	
SENTADILLAS NORMALES + RODILLAS AL PECHO	30 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	3	X	1 MIN	





# RUTINA 4



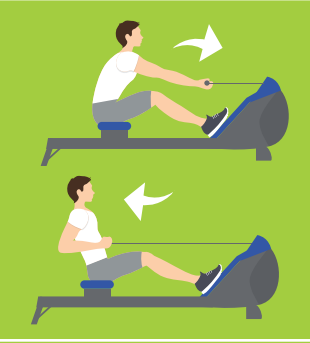
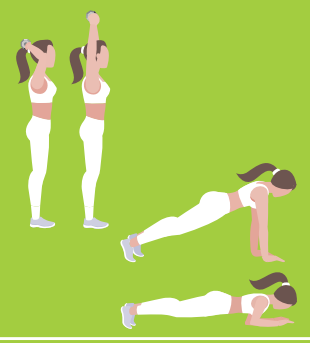
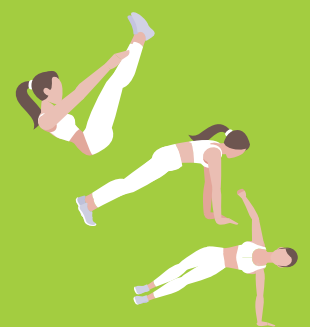
EEII + ABS

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
SENTADILLA NORMAL	15	3	X	1 MIN	
PLANCHA BAJA + FLEXIONES RODILLA + ROTACIONES CON MANCUERNAS	12	3	BARRA 10 KG	1 MIN	
	8 C/L	3		1 MIN	
SENTADILLA CON BARRA ANTERIOR	12	3	BARRA 10 KG	1 MIN	
PLANCHA LATERAL	20 SEG C/L	3	X	1 MIN	
PLANCHA SOBRE BOSU	20 SEG	3	X	1 MIN	



# RUTINA 5


EES + ABS

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
PRESS PECHO BANCA	8	3	3 KG C/L	1 MIN	
PRESS HOMBRO CON PESAS	10	3	BOTELLA CON AGUA/ PESAS 3 KG	1 MIN	
PRESS DE PIE	8	3	BOTELLA CON AGUA/ PESAS 10 KG	1 MIN	
EXTENSIÓN TRÍCEPS + FLEXIONES DE BRAZOS	10	3	BOTELLA CON AGUA/ PESAS 5 KG	1 MIN	
	10	3	X 30 SEG	1 MIN	
ABS TOCAR PUNTA DE PIE + PLANCHAS LATERALES CON MOVIMIENTO	20	3	X	1 MIN	
	30 SEG	3	X	1 MIN	



# RUTINA 6 Cardio HIIT 2

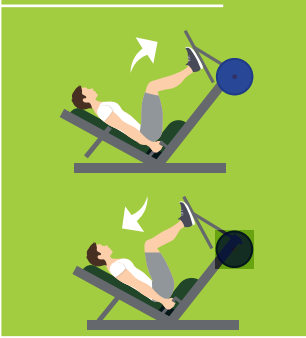
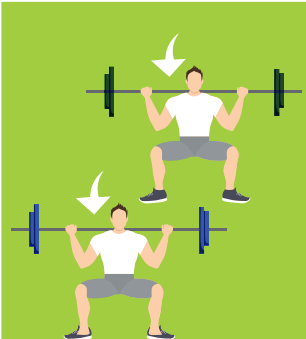



Elíptica/Bicicleta (Elegir 3 velocidades, velocidad lenta, carga suave, velocidad media, carga media y velocidad rápida, carga pesada).

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
VELOCIDAD LENTA CARGA SUAVE	3 MIN	1	VER CARGAS	X	
VELOCIDAD MEDIA CARGA MEDIA	2 MIN	1	VER CARGAS	X	
VELOCIDAD RÁPIDA CARGA ALTA	1 MIN	1	VER CARGAS	X	
VELOCIDAD LENTA CARGA SUAVE	2 MIN	1	VER CARGAS	X	
VELOCIDAD MEDIA CARGA MEDIA	4 MIN	1	VER CARGAS	X	
VELOCIDAD RÁPIDA CARGA ALTA	3 MIN	1	VER CARGAS	X	



# RUTINA 7

Piernas y glúteos - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
PRENSA PIES SEPARADOS ALTURA DE CADERA + PRENSA PIES JUNTOS	15 C/L 12 C/L	4	5 KG C/L	45 SEG	
SENTADILLA CON BARRA + SENTADILLA CON BARRA PIES ALTURA DE CADERA	15 15	4	X	45 SEG	
SENTADILLA CON IMPULSO	12	4	X	45 SEG	
ABS CORTOS	30	4	X	45 SEG	
PLANCHA CADERA ARRIBA ABAJO	40 SEG	4	X	45 SEG	



# RUTINA 8






EES + ABS

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
PRESS PECHO SENTADO	12	4	X	X	
PULL DE BARRA	12	4	10 KG	X	
FONDO DE TRICEPS EN ELEVACIÓN	15	4	X	X	
ABS EN BOSU	30	4	X	X	
ABS EN BOSU	30	4	X	X	



# RUTINA 9

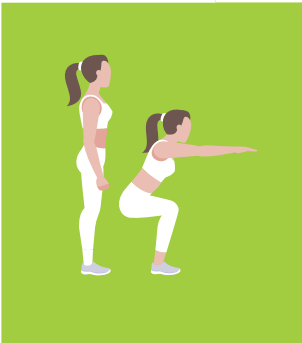

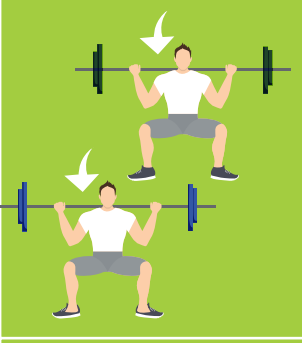

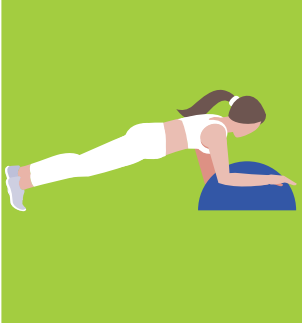

HIIT

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
BURPEE	40 SEG EJERCICIO * 10 SEG DESCANSO	4	X	1 MIN	
ABS TOCAR PUNTA DE PIE Y JUMPING JACKS	40 SEG EJERCICIO * 10 SEG DESCANSO	4	X	1 MIN	
SENTADILLA CON SALTO	40 SEG EJERCICIO * 10 SEG DESCANSO	4	X	1 MIN	
PLANCHA LATERALES CON MOVIMIENTO	40 SEG EJERCICIO * 10 SEG DESCANSO	4	X	1 MIN	
SENTADILLAS NORMALES + RODILLAS AL PECHO	40 SEG EJERCICIO * 10 SEG DESCANSO	4	X	1 MIN	



# RUTINA 10



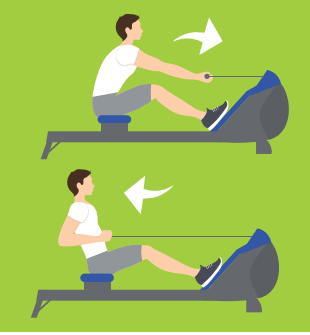
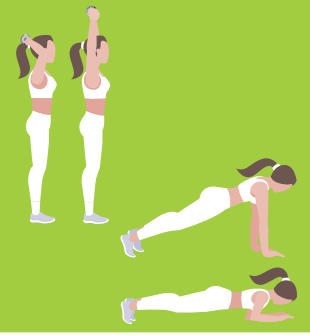
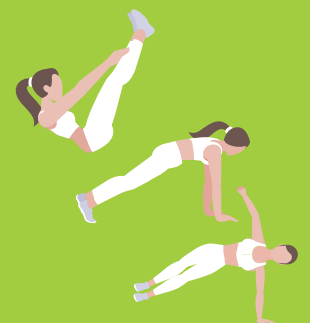
EEII + ABS

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
SENTADILLA NORMAL	15	4	X	45 SEG	
PLANCHA BAJA + FLEXIONES RODILLA + ROTACIONES CON MANCUERNAS	15	4	BARRA 10 KG	45 SEG	
	12 C/L	4		45 SEG	
SENTADILLA CON BARRA ANTERIOR	15	4	BARRA 10 KG	45 SEG	
PLANCHA LATERAL	30 SEG C/L	4	X	45 SEG	
PLANCHA SOBRE BOSU	30 SEG	4	X	45 SEG	



# RUTINA 11

Brazos, espalda y tronco - Abdominales

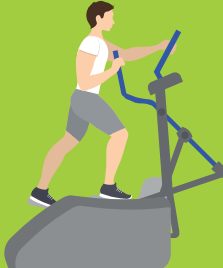
EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
PRESS PECHO BANCA	12	4	2 KG C/L	1 MIN	
PRESS HOMBRO CON PESAS	15	4	BOTELLA CON AGUA/ PESAS 2 KG	1 MIN	
PRESS DE PIE	10	4	BOTELLA CON AGUA/ PESAS 10 KG	1 MIN	
EXTENSIÓN TRÍCEPS + FLEXIONES DE BRAZOS	15	4	BOTELLA CON AGUA/ PESAS 4 KG	1 MIN	
	12	4	X	1 MIN	
ABS TOCAR PUNTA DE PIE + PLANCHAS LATERALES CON MOVIMIENTO	30	4	X	1 MIN	
	40 SEG	4	X	1 MIN	





# RUTINA 12 Cardio HIIT 2

Elíptica/Bicicleta (Elegir 3 velocidades, velocidad lenta, carga suave, velocidad media, carga media y velocidad rápida, carga pesada).

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
VELOCIDAD LENTA CARGA SUAVE	3 MIN	1	VER CARGAS	X	
VELOCIDAD MEDIA CARGA MEDIA	2 MIN	1	VER CARGAS	X	
VELOCIDAD RÁPIDA CARGA ALTA	1 MIN	1	VER CARGAS	X	
VELOCIDAD LENTA CARGA SUAVE	2 MIN	1	VER CARGAS	X	
VELOCIDAD MEDIA CARGA MEDIA	4 MIN	1	VER CARGAS	X	
VELOCIDAD RÁPIDA CARGA ALTA	3 MIN	1	VER CARGAS	X	
VELOCIDAD RÁPIDA CARGA ALTA	3 MIN	1	VER CARGAS	X	



en línea



[www.enlineak.com](http://www.enlineak.com)