



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 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 



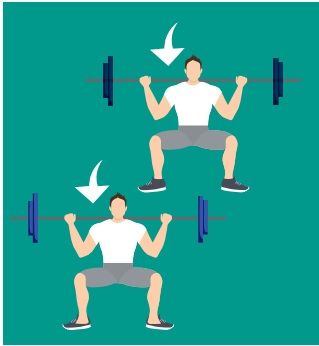
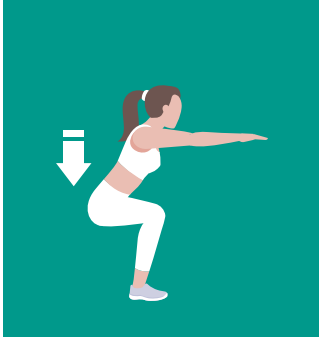
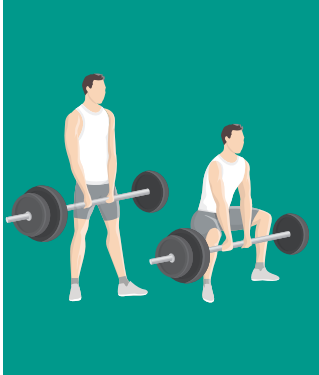

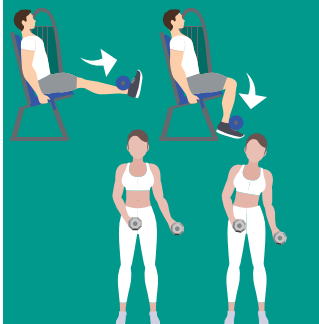
OBJETIVO LOGRADO

OBJETIVO NO LOGRADO



RUTINA 1


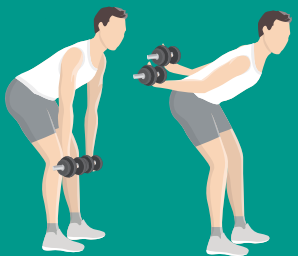
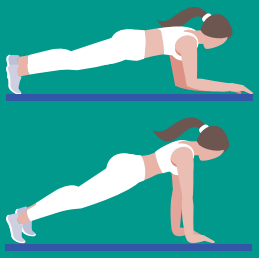
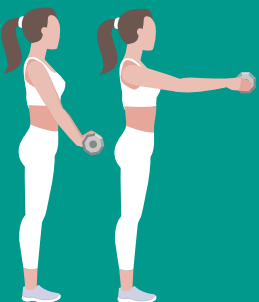


EEII + ABS

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
SENTADILLAS CON BARRA	12	3	BARRA 10 KG	1 MIN	
SENTADILLA ISOMÉTRICA	20 SEG	3	X	1 MIN	
PESO MUERTO	12	3	X	1 MIN	
PUENTE BOSU PIERNA JUNTAS + PUENTE BOSU PIERNAS SEPARADAS ALTURA DE CADERA	10 15	3 3	X 20 KG	1 MIN 1 MIN	
CURL FEMORAL + OBLICUOS CON PESAS	12 15 C/L	3 3	PESAS DE 4 KG PESAS DE 4 KG	1 MIN 1 MIN	



RUTINA 2

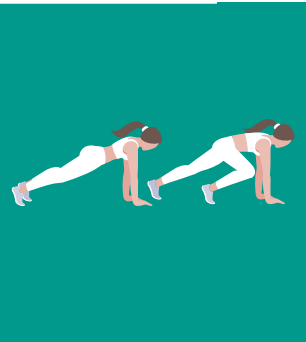

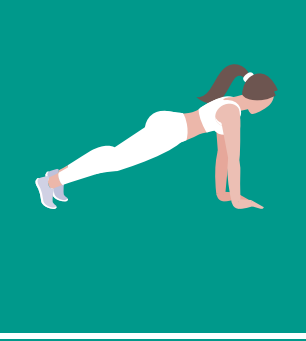


EESS + ABS

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
CURL BICEPS	12 C/L	3	PESAS / BOTELLAS DE AGUA 3 KG	1 MIN	
CURL TRICEPS	15	3	X	1 MIN	
PLANCHA MILITAR	20 SEG	3	X	1 MIN	
ELEVACIÓN HOMBROS POSTERIOR	12	3	PESAS / BOTELLAS DE AGUA 3 KG	1 MIN	
PLANCHA CON BALÓN + CRUCH CON BALÓN	20 SEG	3	X	1 MIN	
	15	3	X	1 MIN	



RUTINA 3


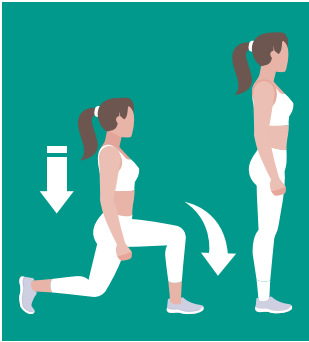
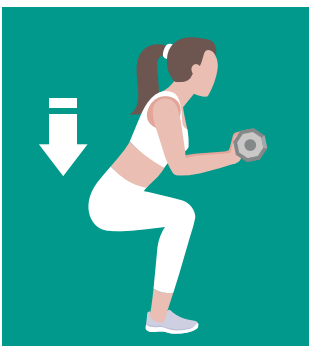
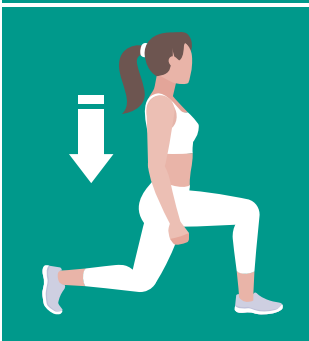
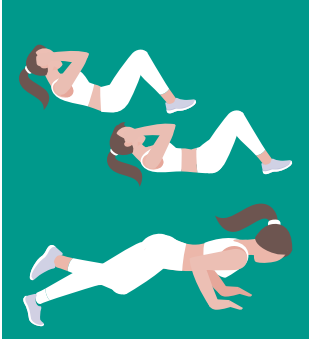
CARDIO HIIT

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
MOUNTAIN CLIMBERS	30 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	3	X	1 MIN	
ROTACIONES A TOCAR PUNTA DE PIE	30 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	3	X	1 MIN	
PLANCHA ALTA	30 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	3	X	1 MIN	
SENTADILLA + PATADA	30 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	3	X	1 MIN	
TALÓN A GLÚTEO + ESQUIADORES	30 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	3	X	1 MIN	



RUTINA 4

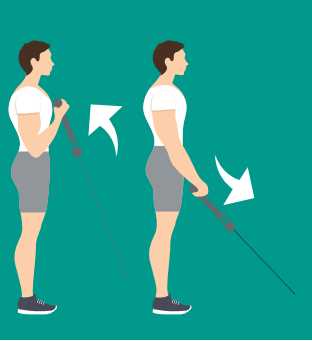
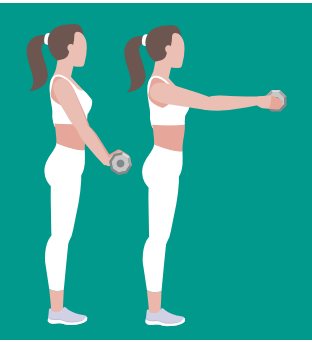
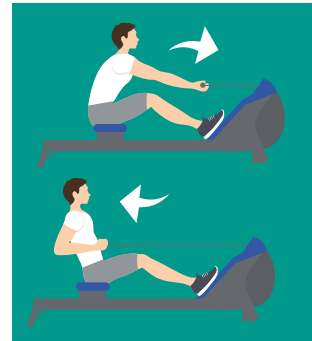
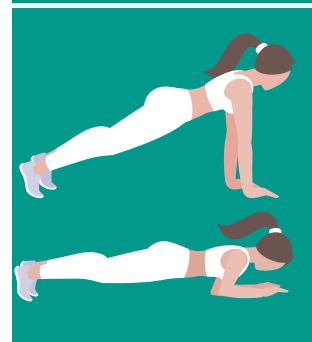
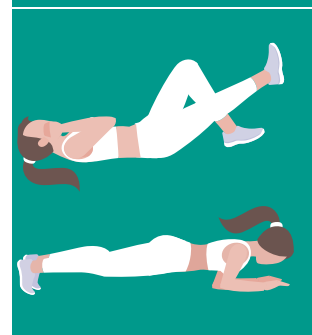
EEII + ABS

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
SENTADILLA CON SILLA	10	3	BARRA 10 KG	1 MIN	
ESTOCADAS CAMINANDO	12	3	3 C/L	1 MIN	
SENTADILLA PESO	15	3	PESA 5 KG	1 MIN	
ESTOCADAS CON ELEVACIÓN	8 C/L	3	PESAS 3 KG	1 MIN	
CRUNCH + PLANCHA BAJA CON ROTACIÓN DE CADERA	15	3	X	1 MIN	
	20 SEG	3	X	1 MIN	



RUTINA 5

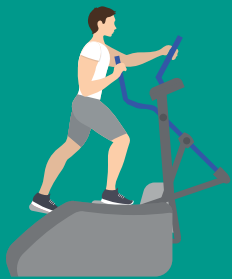
EESS + ABS

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
POLEO BICEPS	12	3	5 KG	1 MIN	
KETTLEBEL SWING	10	3	BOTELLA CON AGUA/ PESAS 4 KG	1 MIN	
REMO CON POLEA	10	3	10 KG	1 MIN	
FLEXIONES	12	3	X	1 MIN	
ABS CRUZADOS + PLANCHA BAJA	15 30	3	X	1 MIN	



RUTINA 6 Cardio HIIT 2

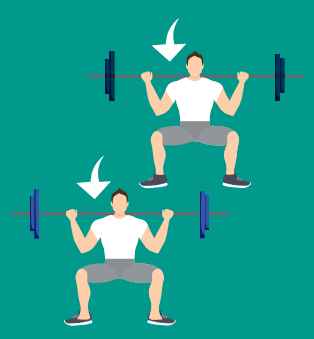
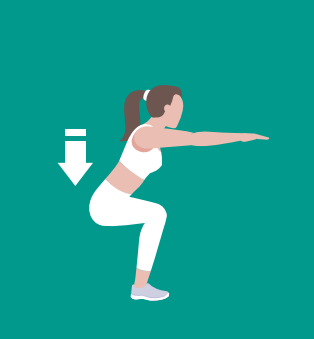
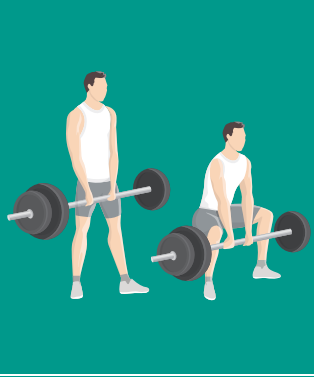

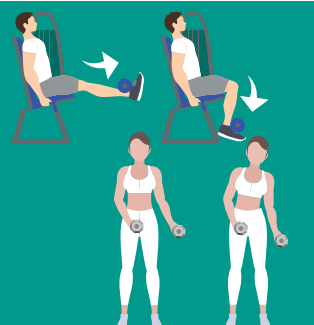
Elíptica/Bicicleta (Elegir 3 velocidades, velocidad lenta, carga suave, velocidad media, carga media y velocidad rápida, carga pesada).

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

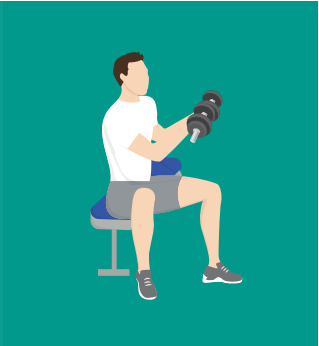
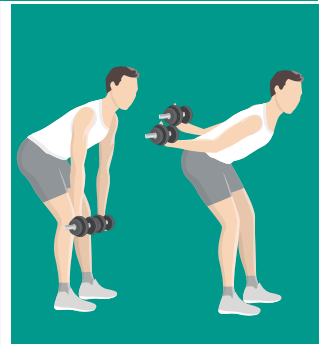
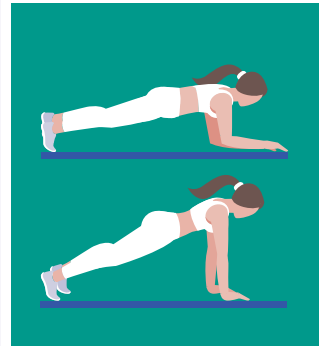
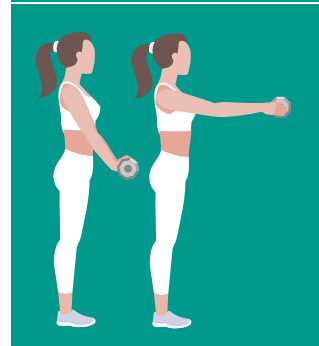
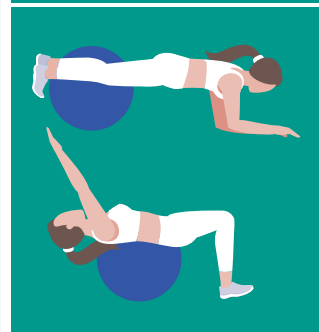
EEII + ABS

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
SENTADILLAS CON BARRA	15	4	BARRA 10 KG	1 MIN	
SENTADILLA ISOMÉTRICA	20 SEG	4	X	1 MIN	
PESO MUERTO	15	4	BARRA 10 KG	1 MIN	
PUENTE BOSU PIERNA JUNTAS + PUENTE BOSU PIERNAS SEPARADAS ALTURA DE CADERA	10 20	4 4	X 20 KG	1 MIN 1 MIN	
CURL FEMORAL + OBLICUOS CON PESAS	15 15 C/L	4 4	PESAS DE 4 KG PESAS DE 4 KG	1 MIN 1 MIN	



RUTINA 8


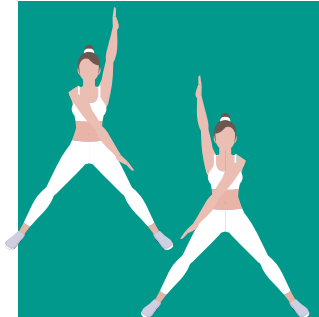
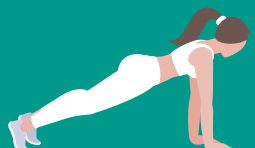

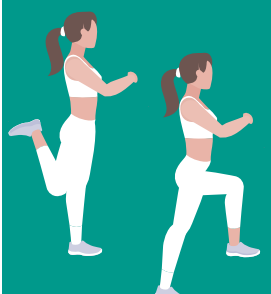
EES + ABS

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
CURL BICEPS	12 C/L	3	PESAS / BOTELLAS DE AGUA 3 KG	1 MIN	
CURL TRICEPS	20	3	X	1 MIN	
PLANCHA MILITAR	30 SEG	3	X	1 MIN	
ELEVACIÓN HOMBROS POSTERIOR	15	3	PESAS / BOTELLAS DE AGUA 3 KG	1 MIN	
PLANCHA CON BALÓN +	30 SEG	3	X	1 MIN	
CRUCH CON BALÓN	20	3	X	1 MIN	



RUTINA 9


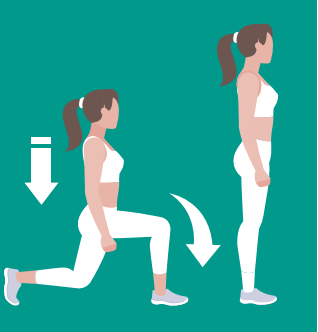
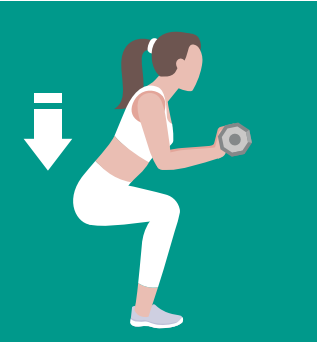
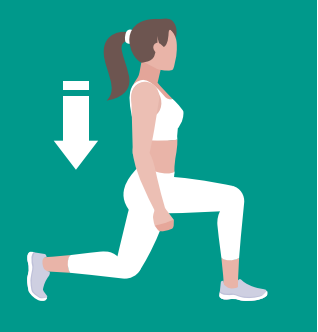


CARDIO HIIT

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
MOUNTAIN CLIMBERS	30 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	3	X	1 MIN	
ROTACIONES A TOCAR PUNTA DE PIE	30 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	3	X	1 MIN	
PLANCHA ALTA	30 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	3	X	1 MIN	
SENTADILLA + PATADA	30 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	3	X	1 MIN	
TALÓN A GLÚTEO + ESQUIADORES	30 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	3	X	1 MIN	



RUTINA 10

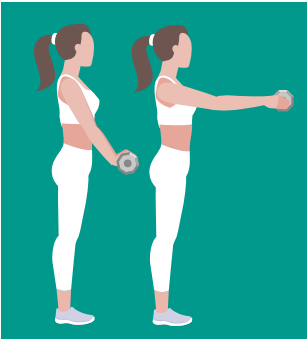
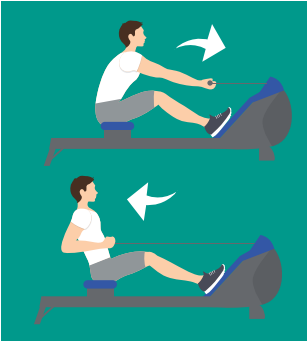
EEII + ABS

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
SENTADILLA CON SILLA	10	3	BARRA 10 KG	1 MIN	
ESTOCADAS CAMINANDO	16	3	3 C/L	1 MIN	
SENTADILLA PESO	15	3	PESA 5 KG	1 MIN	
ESTOCADAS CON ELEVACIÓN	10 C/L	3	PESAS 3 KG	1 MIN	
CRUNCH + PLANCHA BAJA CON ROTACIÓN DE CADERA	20	3	X	1 MIN	
	30 SEG	3	X	1 MIN	



RUTINA 11


EESS + ABS

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
POLEO BICEPS	12	3	5 KG	1 MIN	
KETTLEBEL SWING	10	3	BOTELLA CON AGUA/ PESAS 4 KG	1 MIN	
REMO CON POLEA	10	3	10 KG	1 MIN	
FLEXIONES	12	3	X	1 MIN	
ABS CRUZADOS + PLANCHA BAJA	15 30	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	



en línea



www.enlineak.com