



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.

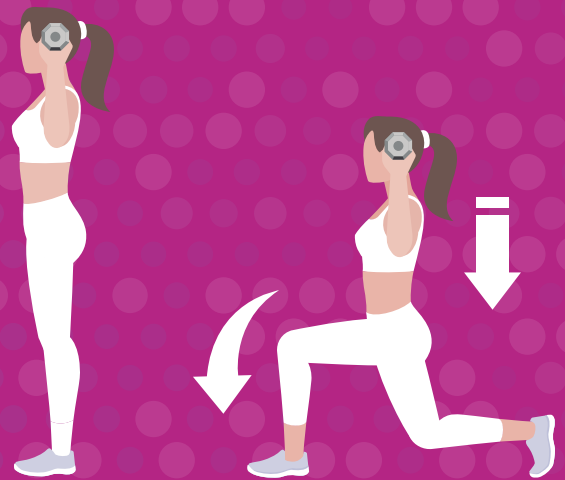
Es necesario acompañar el ejercicio con una alimentación equilibrada y adecuada a las necesidades de cada persona. Así, el esfuerzo que usted realice tendrá su recompensa con resultados mejores y más rápidos.



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	<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

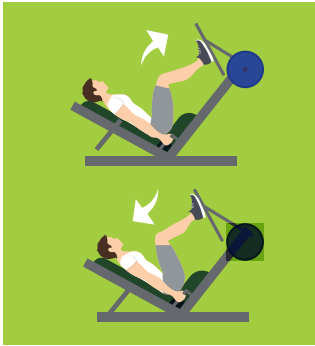
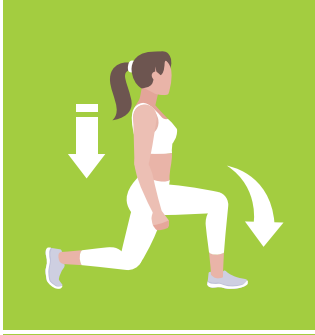
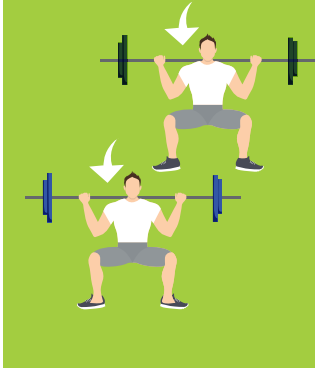
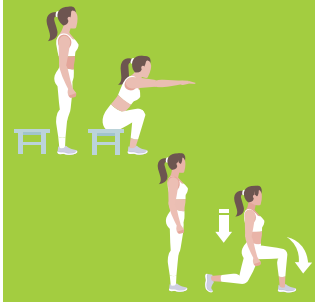
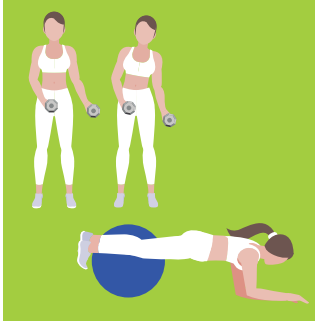


OBJETIVO NO LOGRADO



RUTINA 1

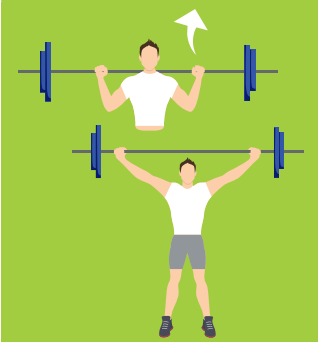

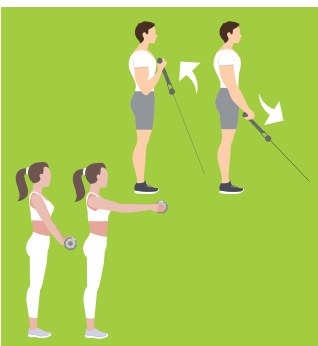
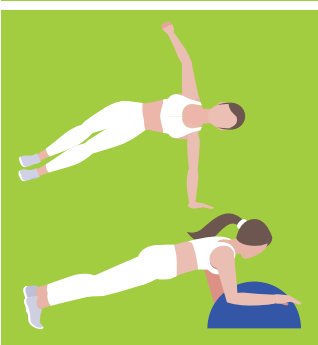
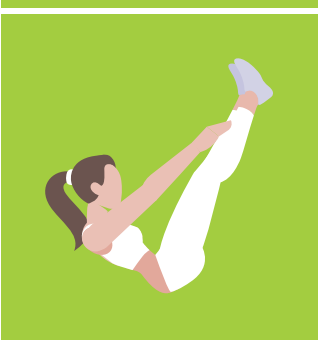
EEII + ABS

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
PRENSA PIES SEPARADOS ALTURA DE CADERA	10	3	5 KG C/L	1 MIN	
ESTOCADA POSTERIOR	10 C/L	3	X	1 MIN	
SENTADILLA BARRA ANTERIOR	10	3	BARRA 10 KG	1 MIN	
SENTADILLA CON BANCO + ESTOCADAS CAMINANDO	12 12	3	3 KG C/L	1 MIN	
OBLICUOS CON PESAS + PLANCHA CON BALÓN	15 C/L 30 SEG	3	X	1 MIN	



RUTINA 2


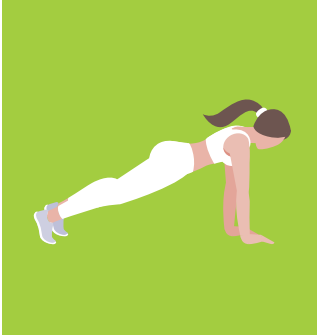
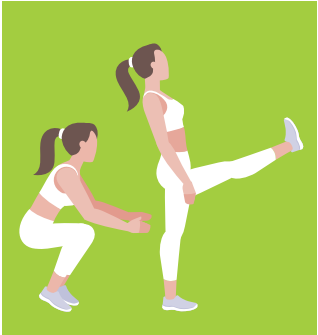


EEII + ABS

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
PRESS DE PECHO SENTADO	8	3	BARRA 10 KG	1 MIN	
PULL DE BARRA	10	3	5 KG	1 MIN	
POLEA BICEPS + KETTLEBEL SWING	10 8	3	4 KG	1 MIN	
PLANCHA LATERAL + PLANCHA SOBRE BOSU	20 SEG C/L 20 SEG	3	X	1 MIN	
ABS TOCAR PUNTA DE PIE	15	3	X	1 MIN	



RUTINA 3

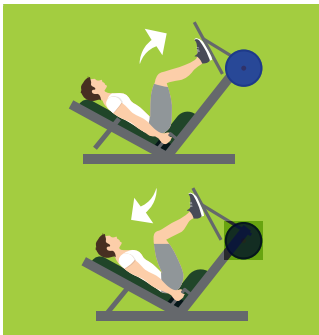
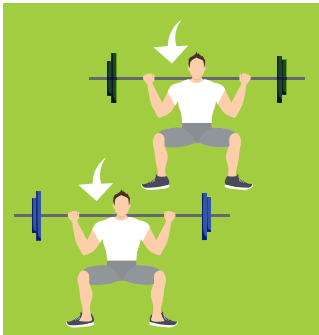
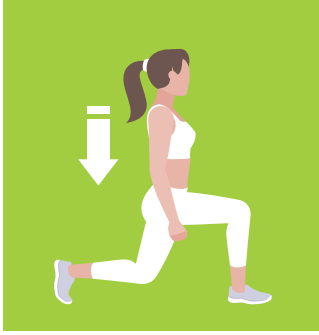
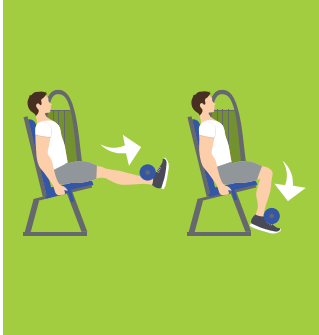
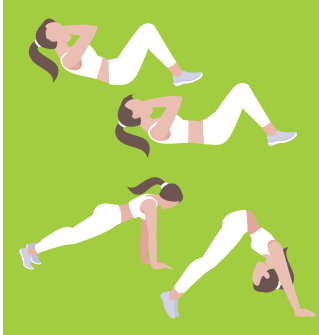
CARDIO HIIT

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
ROTACIONES A TOCAR PUNTA DE PIE	40 SEG*15 SEG DESCANSO	3	X	1 MIN	
PLANCHA ALTA	40 SEG*15 SEG DESCANSO	3	X	1 MIN	
SENTADILLA + PATADA	40 SEG*15 SEG DESCANSO	3 3	X	1 MIN	
SENTADILLA CON SALTO	40 SEG*15 SEG DESCANSO	3	X	1 MIN	
PLANCHAS LATERALES CON MOVIMIENTO + SENTADILLAS NORMALES	40 SEG*15 SEG DESCANSO	3	X	1 MIN	



RUTINA 4

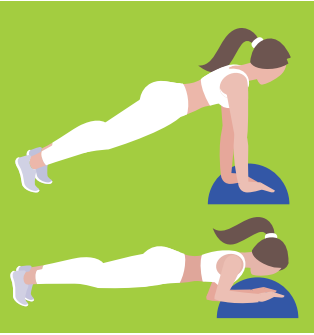
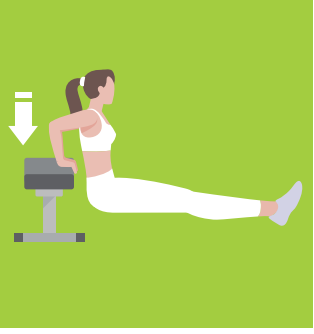
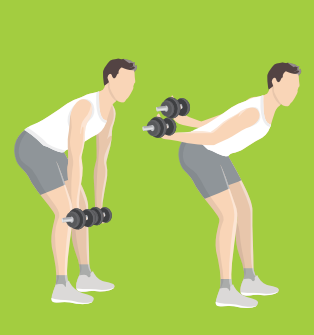
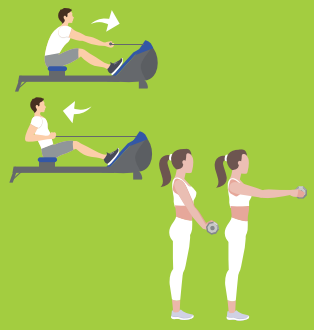

Brazos, espalda y tronco - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
PRENSA PIES JUNTOS	10	3	5 KG C/L	1 MIN	
SENTADILLA BARRA ANTERIOR	12	3	BARRA 10 KG	1 MIN	
ESTOCADAS CON ELEVACIÓN	10 C/L	3	3 KG C/L	1 MIN	
CURL FEMORAL	15	3	20 KG	1 MIN	
ABS CORTOS + PLANCHA CADERA ARRIBA ABAJO	15 30 SEG	3	X	1 MIN	



RUTINA 5

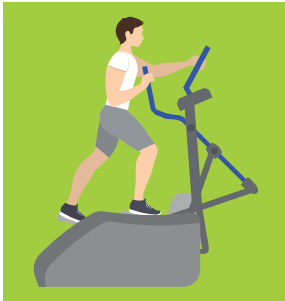

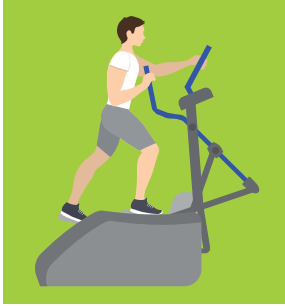

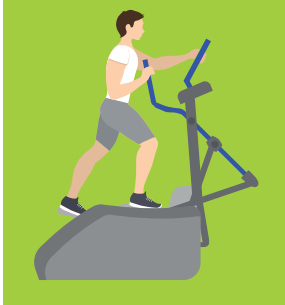

EES + ABS

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
FLEXIONES SOBRE BOSU CON APOYO RODILLAS	8	3	X	1 MIN	
FONDO DE TRICEPS EN ELEVACIÓN	12	3	X	1 MIN	
CURL TRICEPS	15	3	MANCUERNAS 3 KG	1 MIN	
REMO CON POLEA + ELEVACIÓN HOMROS POSTERIOR	12 12	3	10 KG MANCUERNAS 3 KG	1 MIN	
ABS EN BOSU + ABS EN BOSU	15 8 C/L	3	X	1 MIN	



RUTINA 6

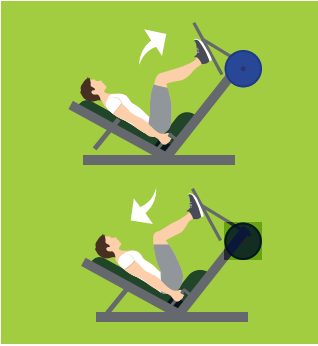
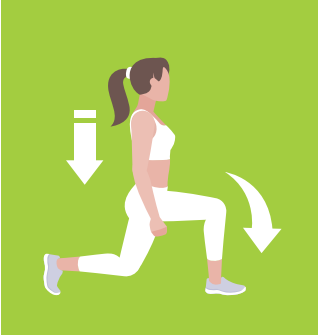
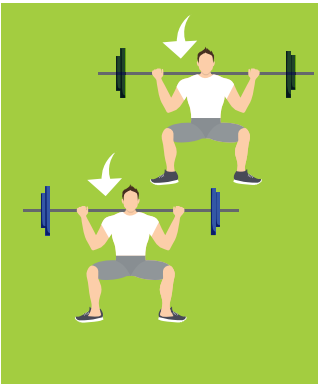
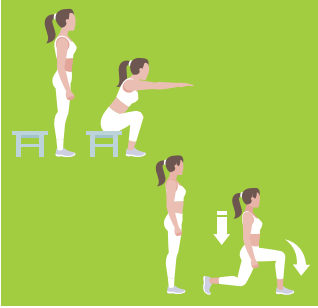
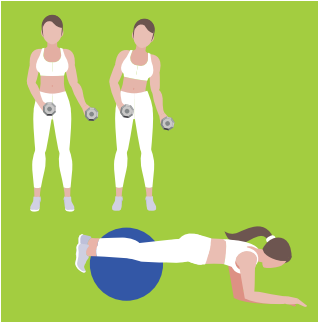
CARDIO HIIT 2

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
ELIPTICA O BICICLETA	3 MIN	1	CARGA SUAVE	1 MIN	
SENTADILLA	30 SEG	1	CARGA SUAVE	1 MIN	
ELIPTICA O BICICLETA	3 MIN	1	CARGA SUAVE	1 MIN	
SENTADILLA	30 SEG	1	CARGA SUAVE	1 MIN	
ELIPTICA O BICICLETA	3 MIN	1	CARGA SUAVE	1 MIN	
SENTADILLA	30 SEG	1	CARGA SUAVE	1 MIN	



RUTINA 7

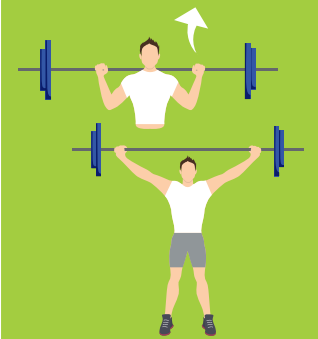

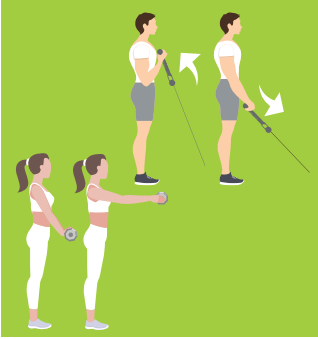
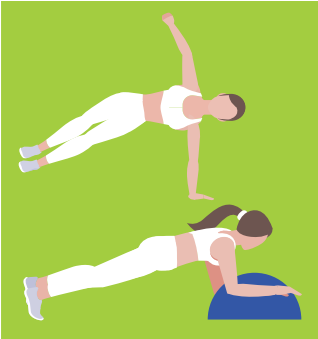

EEII + ABS

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
PRENSA PIES SEPARADOS ALTURA DE CADERA	15	3	5 KG C/L	1 MIN	
ESTOCADA POSTERIOR	12 C/L	3	X	1 MIN	
SENTADILLA BARRA ANTERIOR	15	3	BARRA 10 KG	1 MIN	
SENTADILLA CON BANCO + ESTOCADAS CAMINANDO	15 15 C/L	3	3 KG C/L	1 MIN	
OBLICOS CON PESAS + PLANCHA CON BALÓN	20 C/L 40 SEG	3	X	1 MIN	



RUTINA 8


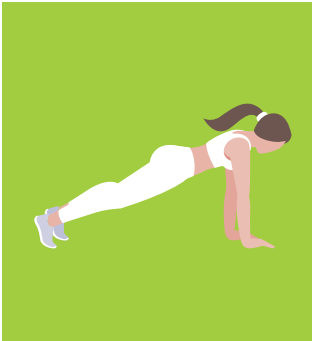



EEII + ABS

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
PRESS DE PECHO SENTADO	10	3	BARRA 10 KG	1 MIN	
PULL DE BARRA	15	3	5 KG	1 MIN	
POLEA BICEPS + KETTEBEL SWING	15 12	3	4 KG	1 MIN	
PLANCHA LATERAL + PLANCHA SOBRE BOSU	30 SEG C/L 30 SEG	3	X	1 MIN	
ABS TOCAR PUNTA DE PIE	25	3	X	1 MIN	



RUTINA 9

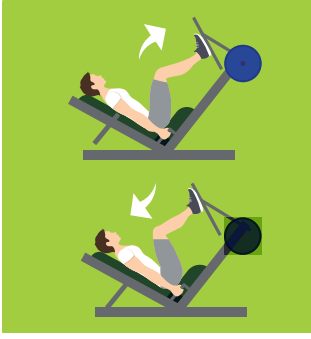
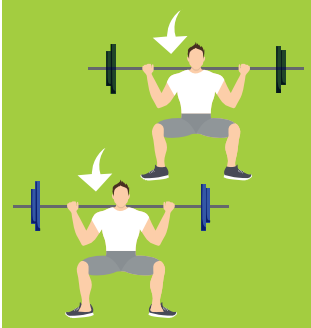
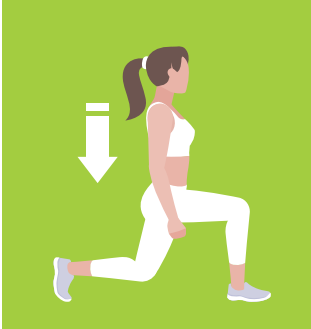
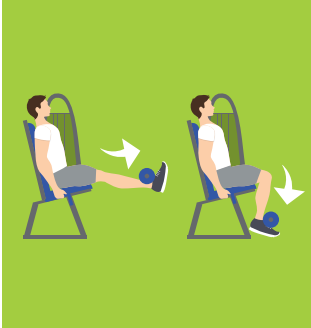
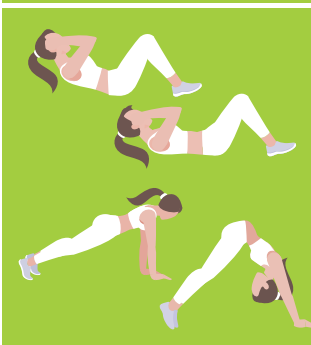
CARDIO HIIT

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
ROTACIONES A TOCAR PUNTA DE PIE	40 SEG*15 SEG DESCANSO	3	X	1 MIN	
PLANCHA ALTA	40 SEG*15 SEG DESCANSO	3	X	1 MIN	
SENTADILLA + PATADA	40 SEG*15 SEG DESCANSO	3 3	X	1 MIN	
SENTADILLA CON SALTO	40 SEG*15 SEG DESCANSO	3	X	1 MIN	
PLANCHAS LATERALES CON MOVIMIENTO + SENTADILLAS NORMALES	40 SEG*15 SEG DESCANSO	3	X	1 MIN	



RUTINA 10

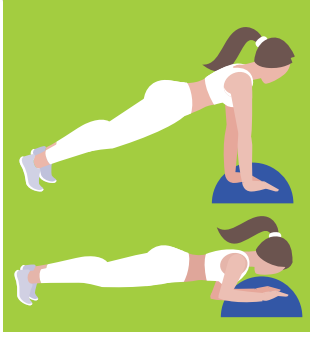


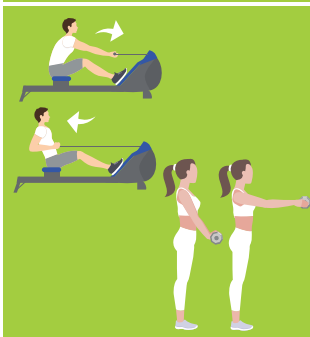

Brazos, espalda y tronco - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
PRENSA PIES JUNTOS	15	4	5 KG C/L	1 MIN	
SENTADILLA BARRA ANTERIOR	15	4	BARRA 10 KG	1 MIN	
ESTOCADAS CON ELEVACIÓN	12 C/L	4	3 KG C/L	1 MIN	
CURL FEMORAL	15	4	20 KG	1 MIN	
ABS CORTOS + PLANCHA CADERA ARRIBA ABAJO	30 30 SEG	4	X	1 MIN	



RUTINA 11

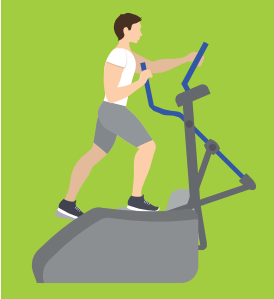

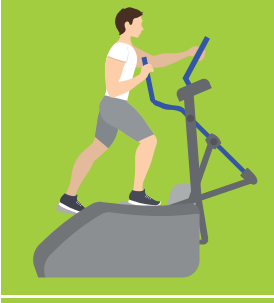
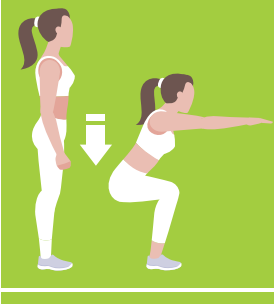
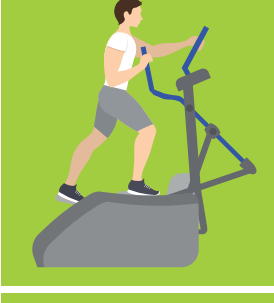
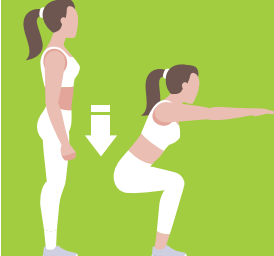
EESS + ABS

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
FLEXIONES SOBRE BOSU CON APOYO RODILLAS	10	3	X	1 MIN	
FONDO DE TRICEPS EN ELEVACIÓN	15	3	X	1 MIN	
CURL TRICEPS	20	3	MANCUERNAS 3 KG	1 MIN	
REMO CON POLEA + ELEVACIÓN HOMROS POSTERIOR	15 15	3	10 KG MANCUERNAS 3 KG	1 MIN	
ABS EN BOSU + ABS EN BOSU	25 12 C/L	3	X	1 MIN	



RUTINA 12

CARDIO HIIT 2

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
ELIPTICA O BICICLETA	3 MIN	1	CARGA SUAVE	1 MIN	
SENTADILLA	30 SEG	1	CARGA SUAVE	1 MIN	
ELIPTICA O BICICLETA	3 MIN	1	CARGA SUAVE	1 MIN	
SENTADILLA	30 SEG	1	CARGA SUAVE	1 MIN	
ELIPTICA O BICICLETA	3 MIN	1	CARGA SUAVE	1 MIN	
SENTADILLA	30 SEG	1	CARGA SUAVE	1 MIN	



en línea



www.enlineak.com