



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.

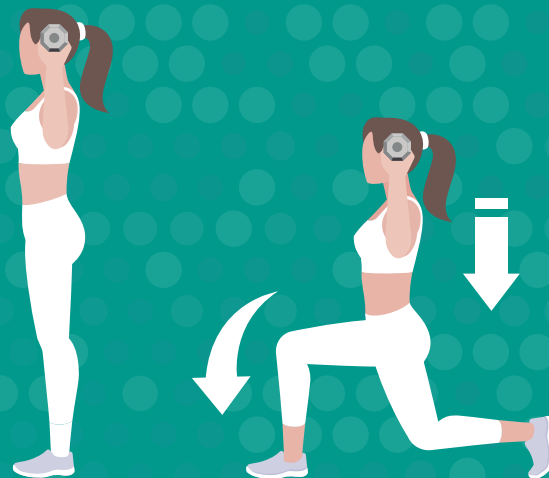
Es necesario acompañar el ejercicio con una alimentación equilibrada y adecuada a las necesidades de cada persona. Así, el esfuerzo que usted realice tendrá su recompensa con resultados mejores y más rápidos.



# 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  	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

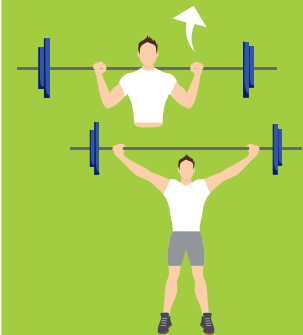

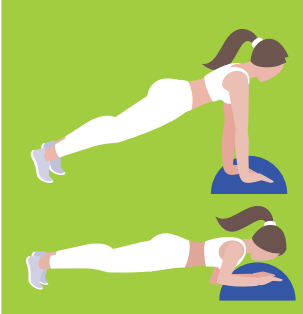
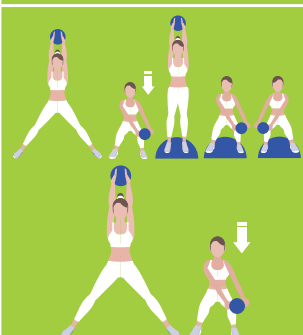

EEII + ABS

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
SENTADILLA ISOMÉTRICA	30 SEG	4	X	1 MIN	
PESO MUERTO	12	4	BOTELLA CON AGUA / MANCUERNAS 1 KG	1 MIN	
MOUNTAIN CLIMBERS CON BALÓN	30 SEG	4	X	1 MIN	
DROP EN BANCO + ABDOMINALES CRUZADOS	8 C/L	4	BOTELLA CON AGUA / MANCUERNAS 1 KG	1 MIN	
PLANCHA	30 SEG	4	X	1 MIN	



# RUTINA 2



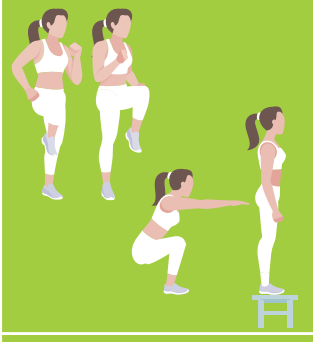

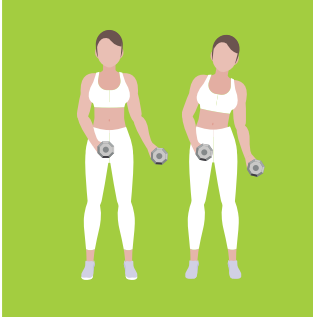
EESS + ABS

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
PRESS PECHO SENTADO	10	3	X	1 MIN	
PULL DE BARRA	10	3	X	1 MIN	
FLEXIONES CON BOSU	10	3	X	1 MIN	
ROTACIÓN DE TRONCO CON BALÓN SOBRE BOSU	8 C/L	3	X	1 MIN	
+ SENTADILLA ELAVACIÓN DE BALÓN	15	3		1 MIN	
ABDOMINALES DE MAQUINA	15	3	X	1 MIN	



# RUTINA 3

CARDIO HIIT

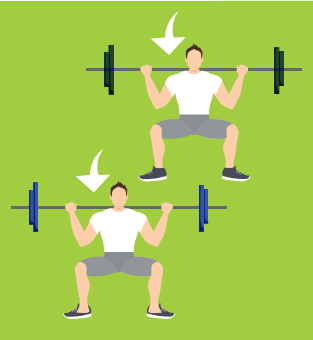
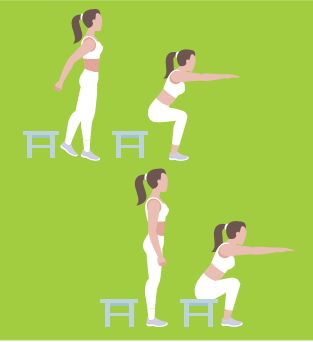


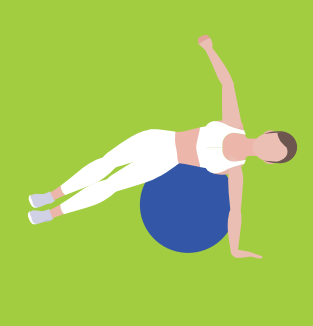

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
ROTACIÓN DE TRONCO CON BALÓN	30 SEG*15 DESCANSO	3	BALÓN O PESA 4 KG	1 MIN	
SENTADILLAS + LANZAR BALÓN	30 SEG*15 DESCANSO	3	BALÓN O PESA 2 KG	1 MIN	
SKIPPING + SALTOS BANCO	30 SEG*15 DESCANSO	3	X	1 MIN	
	30 SEG*15 DESCANSO	3	X	1 MIN	
ROTACIÓN DE TRONCO CON BALÓN SOBRE BOSU	30 SEG*15 DESCANSO	3	BALÓN O PESA 4 KG	1 MIN	
OBLICUOS CON PESAS	30 SEG*15 DESCANSO	3	MANCUERNAS 3 KG	1 MIN	





# RUTINA 4

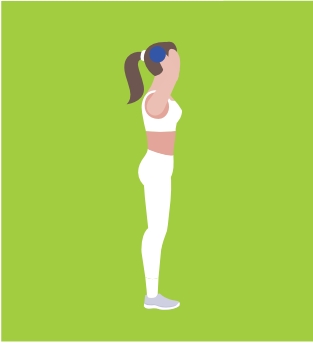

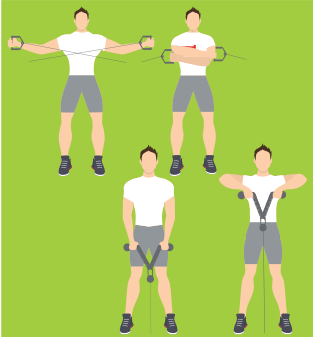
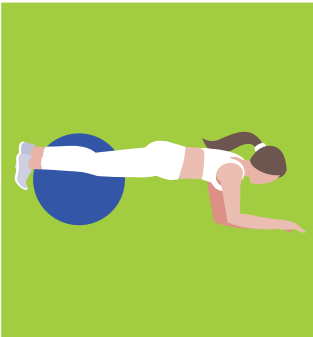

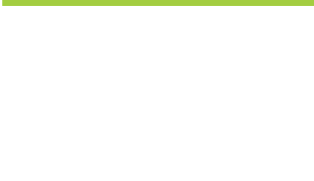
EEII + ABS

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
SENTADILLAS CON BARRA	15	3	BARRA 10 KG	1 MIN	
DROP EN BANCO	10 C/L	3	X	1 MIN	
SENTADILLA CON BANCO	15	3	BARRA 10 KG	1 MIN	
ESTOCADA POSTERIOR	10 C/L	3	X	1 MIN	
ABDOMINALES CON BALÓN	10 C/L	3	4 KG	1 MIN	
OBLICUOS CON BALÓN	10 C/L	3	X	1 MIN	



# RUTINA 5

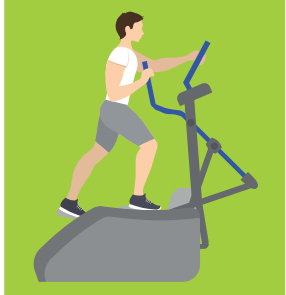
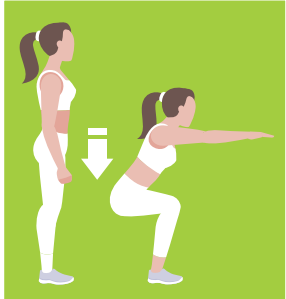
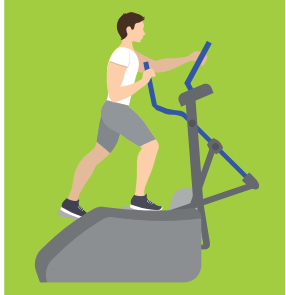
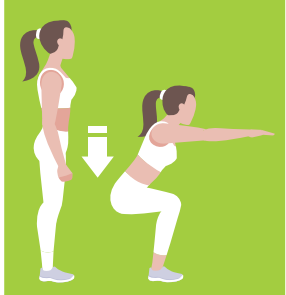
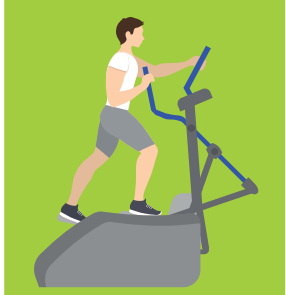
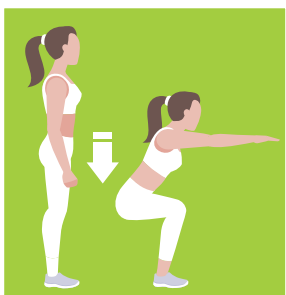
Brazos, espalda y tronco - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
PRESS INVERTIDO	15	3	MANCUERNAS 3 KG	1 MIN	
PRESS DE PIE + REMO BAJO	10	3	7,5 KG	1 MIN	
	10	3	7,5 KG	1 MIN	
MOSCA INVERSA + FUERZA NADADOR	10	3	X	1 MIN	
ABDOMINALES CON BALÓN	30 SEG	3	X	1 MIN	
CRUNCH CORTO	15	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
SENTADILLA ISOMÉTRICA	40 SEG	4	X	1 MIN	
PESO MUERTO	12	4	15 KG	1 MIN	
MOUNTAIN CLIMBERS CON BALÓN	40 SEG	4	X	1 MIN	
DROP EN BANCO + ABDOMINALES CRUZADOS	10 C/L	4	X	1 MIN	
	40 SEG	4		1 MIN	
PLANCHA	40 SEG	4	X	1 MIN	



# RUTINA 8

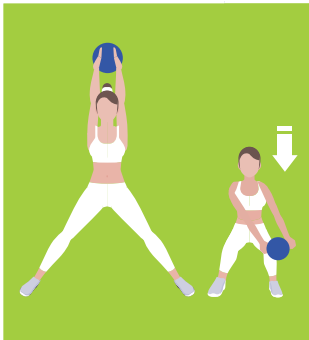



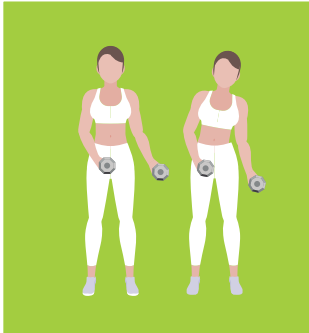
EESS + ABS

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
PRESS PECHO SENTADO	12	4	10 KG	1 MIN	
PULL DE BARRA	12	4	X	1 MIN	
FLEXIONES CON BOSU	13	4	BALÓN O PESA 4 KG	1 MIN	
ROTACIÓN DE TRONCO CON BALÓN SOBRE BOSU	10 C/L	4	BALÓN O PESA 4 KG	1 MIN	
SENTADILLA ELAVACIÓN DE BALÓN	20	4	BALÓN O PESA 4 KG	1 MIN	
ABDOMINALES DE MAQUINA	15	4	10 KG	1 MIN	



# RUTINA 9

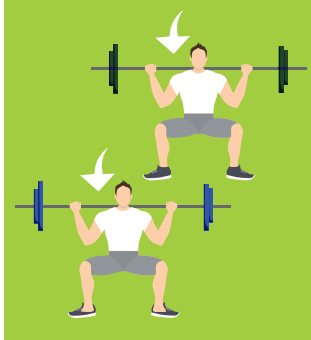
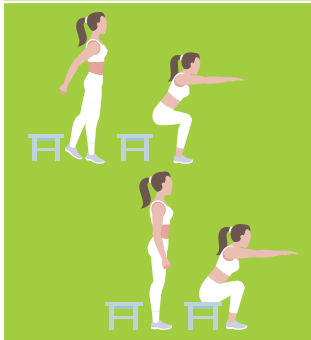
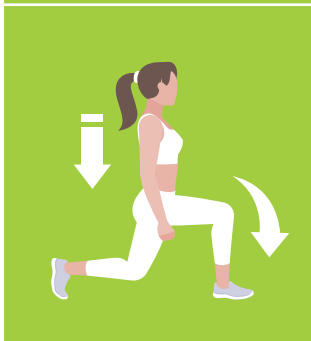

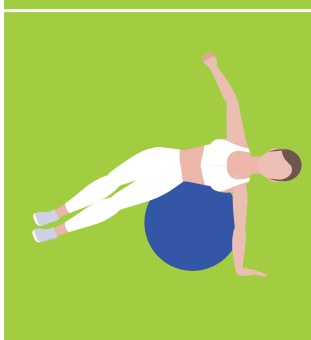

CRDIO HIIT

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
ROTACIÓN DE TRONCO CON BALÓN	40 SEG*15 DESCANSO	3	BALÓN O PESA 4 KG	1 MIN	
SENTADILLAS + LANZAR BALÓN	40 SEG*15 DESCANSO	3	BALÓN O PESA 2 KG	1 MIN	
SKIPPING + SALTOS BANCO	40 SEG*15 DESCANSO	3	X	1 MIN	
	40 SEG*15 DESCANSO	3	X	1 MIN	
ROTACIÓN DE TRONCO CON BALÓN SOBRE BOSU	40 SEG*15 DESCANSO	3	BALÓN O PESA 4 KG	1 MIN	
OBLICUOS CON PESAS	40 SEG*15 DESCANSO	3	MANCUERNAS 3 KG	1 MIN	



# RUTINA 10

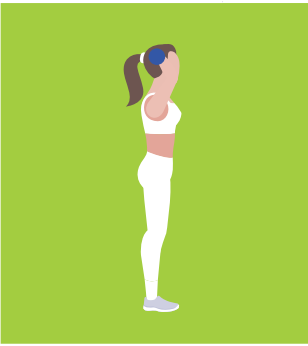

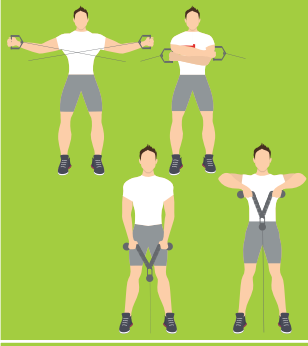
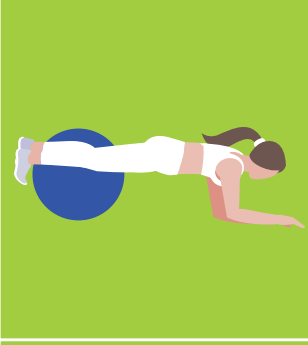

EEII + ABS

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
SENTADILLAS CON BARRA	20	4	BARRA 10 KG	1 MIN	
DROP EN BANCO	10 C/L	4	X	1 MIN	
SENTADILLA CON BANCO	20	4	BARRA 10 KG	1 MIN	
ESTOCADA POSTERIOR	12 C/L	4	X	1 MIN	
ABDOMINALES CON BALÓN	10 C/L	4	4 KG	1 MIN	
OBLICUOS CON BALÓN	10 C/L	4	X	1 MIN	



# RUTINA 11

EESS + ABS

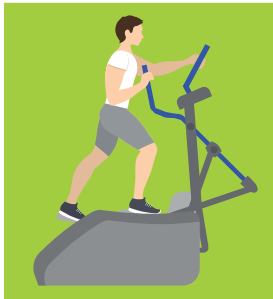
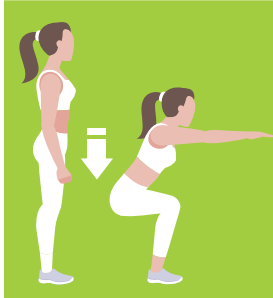
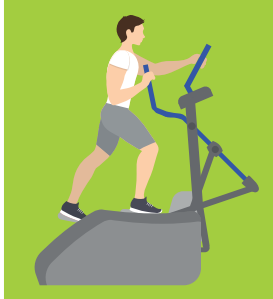

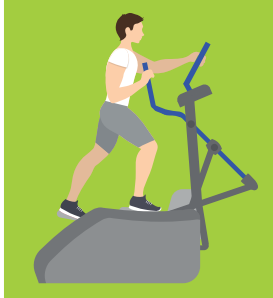
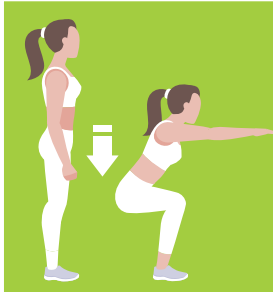
EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
PRESS INVERTIDO	15	3	MANCUERNAS 3 KG	1 MIN	
PRESS DE PIE + REMO BAJO	10	3	7,5 KG	1 MIN	
	10	3	7,5 KG	1 MIN	
MOSCA INVERSA + FUERZA NADADOR	10	3	X	1 MIN	
ABDOMINALES CON BALÓN	30 SEG	3	X	1 MIN	
CRUNCH CORTO	15	3	X	1 MIN	





# 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

