PRE-FITMYBODY

FITMYLEGS

OBJETIVOS Y PLANIFICACIÓN

Objetivos de este mes:

- Disminuir la **masa grasa**
- Reducir la **celulitis**
- Crear una **base de acondicionamiento físico**
- Comenzar a aumentar el **tono muscular**
- Instaurar la **rutina de entrenamiento**
- Adquirir **hábitos saludables**
- Conseguir **planificar las comidas con antelación**
- Encontrar el **equilibrio en una alimentación saludable**

Planificación:

SESIÓN 1	**FUERZA: Tren Inferior + Espalda + CORE**
SESIÓN 2	**CARDIO: Anaeróbico**
SESIÓN 3	**FUERZA: Full Body + CORE**
SESIÓN 4	**CARDIO: Aeróbico - Anaeróbico**
SESIÓN 5	**FUERZA: Tren Inferior + Hombros + CORE**
SESIÓN 6	**FUERZA: Full Body + CORE (Opcional)**
SESIÓN 7	**DESCANSO**

SESIÓN 1 — FUERZA

Horario	Grupos de alimentos y suplementación	Preparaciones
Ayuno	-PÓCIMA MÁGICA	
Comida 1	-Verdura: opcional. -Carbohidratos: 80g de pan integral o 4 tostadas tipo Wasa o 60g de harina de avena. -Proteínas: 80g de pechuga de pavo 95% carne o 60g de jamón cocido natural o 60g de jamón cocido o 60g de lacón o 2 huevos o (1 huevo + 100g de yogur proteico o vegetal) -Fruta: 1 pieza de fruta. -Grasa: Una ración (Ej: 1 cdta de AOVE o 30g de aguacate o 1 cdta de cacao). -Bebida de desayuno*.	**Ej 1: TOSTADA DE PAVO.** 80 g de pan integral + 80g de pechuga de pavo 95% carne + 30g de aguacate. +Una pieza de fruta. **Ej 2: UNA RACIÓN DE TARTA DE CHOCOLATE** (2 raciones): 2 huevos, 4 claras de huevo, 120g de harina de avena, 20ml de AOVE, 30g de cacao en polvo puro, 1 scoop de proteína en polvo, 9g levadura y 2 cdas de edulcorante. Preparación: Separa las yemas. Bate las yemas + aceite + una cda de edulcorante, hasta que empiece a blanquear. Por otro lado, bate las claras a punto de nieve, añade el resto del edulcorante. Mezcla los ingredientes secos. Mezcla con movimientos envolventes las claras y yemas. También la harina, cacao y levadura tamizándolo. Lleva todo a un molde apto para microondas y cocina 5 min. *El bizcocho está calculado a partir de las calorías. Las porciones restantes las puedes consumir en otra comida 1 que prefieras.*
Comida 2	-Fruta: 1 pieza de fruta. -Grasa: 15g de frutos secos o 1 onza de chocolate negro.	**Esta comida es opcional, puedes tomarla como snack de media mañana, añadirla al desayuno o dejarla como postre de la comida 3.**
Comida 3	-Verdura: 50% del plato. -Carbohidratos: 70 g de arroz integral 70 g de quinoa. -Proteínas: 120g de ternera (bistec o carne picada) o 140g de pollo o 140g de pavo. -Grasas: Una ración. -Postre: 1 pieza de fruta.	**POLLO CON CHAMPIÑONES AL AJILLO.** 140g de pollo, 150g de champiñones, 2 dientes de ajo, 1 cda de AOVE, sal, pimienta, perejil. Preparación: Salpimienta los filetes de pollo y colócalos en un bol. Pela el diente de ajo finamente y agrega la mitad al bol. Añade también un poco de perejil picado y una cdta de aceite. Deja que maceren durante unos 10 minutos. Retira la parte inferior del tallo de los champiñones y enjuágalos brevemente en un bol con agua. Sácalos y sécalos un poco. Córtalos en láminas finas y colócalos en otro bol. Agrega una pizca de sal y el resto de los dientes de ajo picados. Mezcla bien. Calienta una sartén con un poco de aceite y agrega los champiñones. Cocínalos durante 6-8 minutos. Espolvoréalos con perejil picado. Calienta otra sartén, añade los filetes de pollo y cocínalos por los 2 lados. Acompaña con 70 g de arroz integral.
Comida 4	-Carbohidratos: 30g de copos de avena o cereal sin azúcar (espelta, muesli, cereal hinchado o crunchy de avena). -Proteínas: (120g de yogur vegetal o kéfir + 10g de proteína en polvo o cacahuete en polvo) o 150g de yogur proteico o 20g de proteína en polvo. -Fruta o grasas: 1 pieza de fruta o 10g de frutos secos o 30g de aguacate.	**Ej 1: FITCHEESECAKE.** 30g de copos de avena integral, 10g de anacardos al natural (pueden ser otros frutos secos), un dátil (extra), 120g de yogur proteico, 30 ml de bebida vegetal al gusto, edulcorante y 1 cucharada de gelatina en polvo o agar agar. Preparación: En primer lugar, con un robot de cocina, picamos la avena junto con los anacardos y cuando esté picado, añadimos el dátil sin el hueso y volvemos a batir, hasta que quede todo como una masa consistente. Lo colocamos en un vasito de cristal haciendo una base y lo igualamos con una cuchara. Reservamos en la nevera. A continuación, mezclamos la gelatina neutra con la bebida vegetal fría y dejamos que se hidrate unos 10 minutos. Después metemos la micro unos segundos para que quede homogéneo y removemos bien. Añadir el yogur y mezclar todo, junto con 1 cdta de edulcorante. Una vez mezclado, añadimos al vaso con la avena y reservamos. Deja todo en la nevera durante al menos una hora y disfruta. **Ej 2: UN YOGURCITO.** 120g de yogur proteico + ½ tz de frutos rojos (frescos o congelados) + 30g de copos de avena. **Ej 3: BATIDO S.O.S.** 20g de proteína en polvo diluida en 220ml de bebida vegetal + 3 cdas (30g) de harina de avena + 1 pieza de fruta.
Comida 5	-Verdura: 50% del plato. -Carbohidratos: 100 g de patata o (30 g de pan o de arroz integral o quinoa o pasta de trigo sarraceno) o 1-2 fajitas integrales. -Proteínas: 130g de pescado blanco (merluza, dorada, lubina, rodaballo, bacalao). -Grasas: Una ración.	**BACALAO FRESCO AL HORNO.** Ingredientes: 130g de bacalao, 6 tomates cherry, ½ limón, 1 diente de ajo, 2 cdas de AOVE, sal, pimienta, tomillo y perejil. Preparación: Corta el limón en rodajas y extiéndelas sobre una bandeja de horno. Lava los tomates cherry y espárcelos sobre la bandeja. Salpimienta los filetes de bacalao y riégalos con un chorrito de aceite. Colócalos en la bandeja y riégalos por el otro lado con otro poco de aceite. Pela los dientes de ajo y agrégalos. Corta el tomillo finamente con unas tijeras y espolvorea los filetes de bacalao. Hornéalos (horno precalentado) a 230º durante 8 minutos. Sirve en cada plato un lomo de bacalao los tomates cherry. Salséalos y decóralos con unas hojas de perejil. Acompaña con 100 g de patata cocida al microondas o al horno.

SESIÓN 1 — TREN INFERIOR, ESPALDA Y CORE

Calentamiento → Haz Clic Aquí para ver el Vídeo

Ejercicio	Explicación	Series	Reps.	Ritmo	Descanso
Sentadilla sumo profunda con doble rebote (Glúteos, aductores y cuádriceps)	- **Pies abiertos** hacia afuera. Las piernas no tienen que abrir tanto - Utilizar una kett o mancuerna **pesada** para sentir el trabajo - **No llegar a la extensión completa** de las piernas una vez arriba - Si se puede, ponerse sobre un par de superficies más elevadas con respecto del suelo para bajar más y evitar que choque contra el suelo la carga	3	15		45”
Zancada atrás goblet (Cuádriceps, isquiotibiales y glúteos)	- La rodilla de la pierna que se queda en el sitio no puede sobrepasar la punta del pie. - Roza el suelo con la rodilla trasera sin golpear. - **Empuja con tu pierna delantera para volver**. - Alterna ambas piernas.	3	10/10		40”
Peso muerto rumano b-stance (Glúteos e isquiotibiales)	- Haz la **bajada lenta** contando mentalmente 3”, aguanta 1” abajo y sube empujando la cadera hacia delante en un tiempo - El peso del cuerpo recae sobre la **pierna adelantada**. La de atrás solo estabiliza. Echa tu cadera atrás al tiempo que bajas el tronco.	4	12/12		45”
Puente de glúteo pies elevados con barra (Glúteos)	- Si no tienes barra puedes poner una **mancuerna o kett sobre la pelvis**. - Puedes añadir una **mini band** encima de las rodillas para aumentar la tensión glútea	5	12		45”
Pull over con mancuerna tumbada (Espalda)	- Lleva la mancuerna atrás todo lo que puedas pero **sin forzar demasiado los hombros.** - Baja lentamente contando 3 tiempos y vuelve en 2	4	10		1´
Remo 90º con mancuernas (Espalda)	- Saca pecho. Activa tu core para proteger el lumbar y mantén la espalda recta a unos 45-90º. - Lleva las **mancuernas atrás a la altura de tus caderas** haciendo una retracción escapular.	4	10		1´

CIRCUITO CORE A → Realiza **3-4 rondas** de este circuito. **Descansa 40” entre rondas** y **10” entre ejercicios.**

1. De cuadrupedia a plancha → 30”
2. Plancha lateral isométrica → 20” por lado
3. Nadador con piernas alternas→ 10 por lado

Estiramientos → Haz Clic Aquí para ver el Vídeo

SESIÓN 2 — CARDIO

Horario	Grupos de alimentos y suplementación	Preparaciones
Ayuno	-PÓCIMA MÁGICA	
Comida 1	-Verdura: opcionales. -Carbohidratos: 80g de pan integral o 60g de avena. -Proteínas: 80g de pechuga de pavo 95% carne o 60g de jamón serrano o 60g de lomo embuchado o (1 huevo + 60ml de claras) o (1 huevo + 100g de yogur proteico). -Fruta: 1 pieza de fruta. -Grasa: Una ración (Ej: 1 cdta de AOVE o 30g de aguacate o 10g de frutos secos o 1 cdta de crema de frutos secos). -Bebida de desayuno*.	**Ej 1: TOSTADA IBÉRICA.** 80g de pan integral + 60g de jamón serrano + 30g de aguacate. +Una pieza de fruta. **Ej 2: TORTITA SÚPER PROTEICA.** Ingredientes: 60g de avena, 1 huevo, 100g de yogur proteico, ½ plátano, 1 cdta de crema de cacahuete o de frutos secos. Preparación: Bate el plátano, la avena, el huevo, el yogur, la canela, edulcorante (opcional). Cocina vuelta y vuelta en una sartén y añade 1 cdta de crema de frutos secos y ¼ tz (40g) de frutos rojos como topping.
Comida 2	-Fruta: 1 pieza de fruta. -Grasa: 15g de frutos secos o 1 onza de chocolate negro.	**Esta comida es opcional, puedes tomarla como snack de media mañana, añadirla al desayuno o dejarla como postre de la comida 3.**
Comida 3	-Verdura: 50% del plato -Legumbres: 80g en crudo / 240g en cocido. -Proteínas: 120g de pollo o 120g pavo o 120g de seitán. -Grasas: Una ración. -Postre: 1 pieza de fruta.	**Op 1. GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS.** Ingredientes: 250g de espinacas, 240g de garbanzos (ya cocidos o de bote) o 80g de garbanzos en crudo, ½ cebolla, 1 diente de ajo, 1 chorrito de vinagre, 1/2 cucharadita de comino, 1 cdita de orégano, 1 cdita de pimentón de la Vera, 120g de pollo, sal, pimienta, Aove, 1 hoja de laurel. Preparación: En una sartén cocinamos el pollo vuelta a vuelta y cuando esté listo lo retiramos y troceamos en tiras pequeñas. En esa misma sartén hacemos un sofrito con la cebolla picada y el ajo. Cuando tenga un poco de color añadimos las especies, los garbanzos y le añadimos agua y removemos bien todos los ingredientes. Cuando falte poco tiempo de cocción, añadimos las espinacas cortadas, los trocitos de pollo y dejamos que se acabe de hacer. **Op 1. ENSALADA DE LEGUMBRES A TU GUSTO + 120 g de SEITÁN.**
Comida 4	-Carbohidratos: 30g de copos de avena o cereal sin azúcar (espelta, muesli, cereal hinchado o crunchy de avena). -Proteínas: (120g de yogur vegetal o kéfir + 10g de proteína en polvo) o 120g de yogur proteico o (100g de yogur vegetal / proteico de mango + 1 huevo) o 20g de proteína en polvo. -Fruta y/o grasas: 1 pieza de fruta o 10g de frutos secos o 1 cdta de crema de frutos secos o 1 onza de chocolate negro.	**Ej 1: PUDDING DE CHÍA Y CHOCOLATE.** Ingredientes: 2 cdas de chía, 120ml de bebida vegetal, 120g de yogur proteico, 30g de avena, edulcorante, 1 onza de chocolate negro. Preparación: En un bol, mezclamos la chía, la avena, la bebida vegetal y el yogur. Remueve con una cuchara, tapa y deja en la nevera durante un par de horas. Al momento de su consumo, derrite la onza de chocolate negro y añádela de topping al pudding. **Ej 2: YOGUR SENCILLO.** Ingredientes: 120g de yogur proteico + 1 pieza de fruta + 30g de copos de avena o cereal sin azúcar. **Ej 3: BATIDO S.O.S.** 20g de proteína en polvo diluida en 220ml de bebida vegetal + 2 cdas (20g) de harina de avena + 1 pieza de fruta.
Comida 5	-Verdura: 50% del plato. -Proteínas: 120g de Pescado azul (salmón, atún, sardinas) -Grasas: Una ración.	**BOQUERONES NO FRITOS.** Ingredientes: 120g de boquerones ya limpios, especias, limón, AOVE y sal. Limpiar bien los boquerones quitando cabeza, raspa y tripas, haciendo un corte por la mitad a lo largo y dejándolos como un libro abierto (puedes pedir en la pescadería que te los limpien directamente). Coloca los boquerones limpios y abiertos en una bandeja con papel vegetal, pulveriza o unta con ayuda de una brocha un poquito de AOVE y añade perejil, pimentón (o especias al gusto), chorrito de limón y sal. Lleva al horno a 200ºC unos 10 min. Acompaña de una buena ensalada con base de hoja verde y combinando vegetales crudos picados (Ej. tomate, zanahoria, cebolla, pimiento de colores) con verduras asadas o al vapor (Ej. berenjena o pimiento asado o arbolitos de brócoli al vapor) y aliño de AOVE y vinagre.

SESIÓN 2	CARDIO INDOOR ANAERÓBICO - HIIT

Calentamiento

Haz Clic Aquí para ver el Vídeo

Parte principal

- **Bloque I: Circuito anaeróbico en pirámide**

Descripción: realiza 7 rondas en las que van subiendo las repeticiones de los ejercicios hasta la vuelta 4, a partir de ahí empiezan a bajar las repeticiones.
Debes hacer los ejercicios en circuito de manera que en la primera vuelta haces 3 burpees + 50 skipping + 10 sentadillas + 20 desplazamientos, en la segunda ronda harías 5 burpees, 100 skipping, etc.

No hay un descanso establecido, descansarás cuando lo necesites y el tiempo imprescindible para poder continuar.

1. Burpees sin impacto 3-5-8-10-8-5-3
2. Skipping corto con boxeo 50-100-150-200-150-100-50 (cada pierna cuenta 1)
3. Sentadilla con con Salto Vertical / Sentadilla subiendo a Puntillas 10-12-14-16-14-12-10
4. Pasos laterales 20-30-40-50-40-30-20

Objetivo: tienes un tiempo máximo de 20’ para completar este circuito, si llegado ese tiempo no lo has terminado, paras de hacerlo y lo vuelves a intentar la semana próxima.

Intensidad: EPE 7/10

Descansa 3’ antes de iniciar el siguiente bloque.

- **Bloque II: EMOM 8’**

Descripción: Consiste en hacer durante un minuto todas las repeticiones de los ejercicios que se indiquen y lo que sobre del minuto será el descanso.

1. Mountain climber cruzado sin impacto → 20 (más fácil con las manos en una silla)
2. Swing cambiando de mano →16 (más fácil sin cambiar de mano y sujetando la kett con las dos)

Objetivo: conseguir hacer todos los minutos con un descanso de 20” por minuto.

Intensidad: EPE 8/10

Estiramientos

Haz Clic Aquí para ver el Vídeo

SESIÓN 3 — FULL BODY

Horario	Grupos de alimentos y suplementación	Preparaciones
Ayuno	-PÓCIMA MÁGICA	
Comida 1	-Verdura: opcionales. -Carbohidratos: 80g de pan integral o 60g de avena. -Proteínas: 80g de pechuga de pavo 95% carne o 60g de jamón serrano o (1 huevo + 60ml de claras) o (1 huevo + 40g de pechuga de pavo 95% carne). -Fruta: 1 pieza de fruta. -Grasa: Una ración (Ej: 1 cdta de AOVE o 30g de aguacate o 1 cdta de crema de frutos secos o (1 onza de chocolate negro + ½ cdta de cacao). -Bebida de desayuno*.	**Ej 1: MUFFIN DE HUEVO.** Ingredientes: 1 huevo, 50g de espinacas, 40g de pechuga de pavo, 20g de champiñones laminados, sal y pimienta. Preparación: Lavamos las verduras y las picamos en trozos pequeños. Cortamos también el pavo en trozos. Mezclamos las verduras, el pavo y el huevo batido en un bowl. Vertemos la mezcla en moldes para muffins. Horneamos a 180 grados durante unos 15/20 minutos, hasta que el muffin esté dorado. Desmoldamos con cuidado para que no se rompa... ¡y listos! +80g de pan integral con 30g de aguacate aplastado. +Una pieza de fruta. **Ej 2: TOSTADA IBÉRICA CLÁSICA.** 80 g de pan integral + 60g de jamón serrano + 30g de aguacate + tomate. +Una pieza de fruta.
Comida 2	-Fruta: 1 pieza de fruta. -Grasa: 15g de frutos secos o 1 onza de chocolate negro.	**Esta comida es opcional, puedes tomarla como snack de media mañana, añadirla al desayuno o dejarla como postre de la comida 3.**
Comida 3	-Verdura: 50% del plato. -Carbohidratos: 30 g de pan integral. -Legumbres: 80 g de lentejas crudas o garbanzos crudos (240 g en cocido) -Proteínas: 120g de ternera (bistec o carne picada) o 140g de pollo o 140g de pavo. -Grasas: Una ración. -Postre: 1 pieza de fruta.	**POLLO MARROQUI.** Ingredientes: ½ cebolla, ½ cdta de comino, 1 cdta de tomate concentrado, 140g de muslos deshuesados, ½ pimiento, ½ limón, 240 g de garbanzos cocidos, especias (pimientos secos, pimentón dulce y picante, cominos, cilantro, ajo, tomillo y sal), 1 diente de ajo, 1 cda de AOVE, 150ml de agua o caldo vegetal o pollo. Preparación: En una olla, calienta una cdta de aceite a fuego medio-alto. Una vez caliente, añade los muslos de pollo, salpimienta y cocina 2 min por lado, hasta que queden dorados. Cuando estén listos, retira de la olla y reserva. Mientras se cocina el pollo, pela y pica el ajo. Pela la cebolla y córtala en daditos pequeños. Corta el pimiento en dados. En la olla, agrega el ajo y cocina hasta que se dore. Luego, añade la cebolla, el pimiento y una pizca de sal y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que la cebolla esté transparente. Agrega el tomate concentrado y el comino y mezcla todo bien. En un bol pequeño, exprime el zumo de medio limón y agrega la mezcla de especias. Mezcla bien, luego, agrégalo a la olla y remueve. Añade el caldo o agua para el guiso y los muslos de pollo dorados. Cocina a fuego medio durante 12-14 min, hasta que el pollo esté cocinado en el interior. Remueve ocasionalmente para evitar que se pegue. Prueba y salpimienta al gusto. Cuando esté lista, sirve los garbanzos cocidos y lavados en la base de los platos y cubre con el pollo al estilo marroquí y las verduras guisadas. Acompaña con 30 g de pan integral.
Comida 4	-Carbohidratos: 2 Tortitas de arroz o maíz o 2 wasas o 40g de pan integral o 30g de avena. -Proteínas: 80g de pechuga de pavo 95% carne o 60g de jamón serrano o (1 huevo + 10g de cacahuete en polvo) o 20g de proteína en polvo. -Grasas o fruta: 30g de aguacate o 15g de hummus o 1 cdta de crema de frutos secos o 1 pieza de fruta.	**TORRIJA AL MICROONDAS.** Ingredientes: 40g de pan, 1 huevo, 75ml de leche o bebida vegetal con una pizca de canela y ralladura de limón, edulcorante, 10g de cacahuete en polvo, 1-2g de mantequilla. Preparación: Al igual que con las torrijas más tradicionales, en este caso, también hay que calentar la leche, pero en el microondas. Dependerá de la potencia de cada electrodoméstico, pero con medio minuto será más que suficiente. Sacamos la leche y añadimos el edulcorante. Para que se disuelva bien removemos con una cuchara. Después, batimos el huevo y lo colocamos en un recipiente, añadiendo también la leche y el cacahuete en polvo y removemos bien. Es el momento de introducir las rebanadas de pan en el recipiente y dejar que absorban la mezcla por ambos lados. Dependiendo del grosor que tengan las futuras torrijas, tendremos que dejarlas más o menos tiempo, pero con unos 10-15 minutos en total será suficiente. (Alrededor de 5 minutos por cada lado). Engrasamos con la mantequilla un recipiente que sea apto para microondas y colocamos la rebanada de pan ya hidratada en su interior. Antes de introducirlo en el microondas, cubrimos las rebanadas de pan con papel de horno o papel sulfurizado y programamos 2 minutos a potencia de 750W. Sirve la torrija y acompaña con 1 cdta de crema de frutos secos o 1 pieza de fruta troceada. **Ej 2: WASAS.** 2 wasas + 60g de jamón serrano + tomate. +Una pieza de fruta. **Ej 3: BATIDO S.O.S.** 20g de proteína en polvo diluida en 220ml de bebida vegetal + 2 cdas (30g) de harina de avena + 1 pieza de fruta.
Comida 5	-Verdura: 50% del plato. -Carbohidratos: 100 g de patata o (30 g de pan o de arroz integral o quinoa o pasta de trigo sarraceno) o 1-2 fajitas integrales. -Proteínas: 1 huevo + 40g de queso proteíco rallado + (1 lata de bonito u 80g de pechuga de pavo 95% carne o 60g de jamón serrano); o (1 huevo + 50g de queso cottage o queso Arla + 40g de pechuga de pavo). -Grasas: Una ración.	**WRAPS DE HUEVO CREMOSO.** Ingredientes: 2 hojas de lechuga grandes, 30 g de quinoa, espinacas frescas, 15g de hummus, 1 huevo, 50g de queso cottage, 40g de pechuga de pavo 95% carne, sal y pimienta. Preparación: Lleva al horno o al airfryer para que se tueste la lonchas de pavo a 180 grados, el tiempo hasta que veas que está crujiente. Prepara los huevos revueltos en un sartén. Antes de que cuajen retira e incorpora el queso cottage. Vuelve a llevarlo a medio fuego y sin dejar de remover verás que empieza a cuajar. Y ahora rellena las hojas de lechuga para formar los wraps.

SESIÓN 3 — FULL BODY + CORE

Calentamiento → [Haz Clic Aquí para ver el Vídeo]

Ejercicio	Explicación	Series	Reps.	Ritmo	Descanso
Completa de **4 a 6 rondas** de este circuito. Descansa **30" entre ejercicios y 1´30" al completar cada ronda.** Si puedes: → Semana 1 y 2: 4 rondas → Semana 3: 5 rondas → Semana 4: 6 rondas (*si puedes, si no con 5 está bien)*					
Thrusters con mancuernas (Hombros, cuádriceps y glúteos)	Las puntas de los pies deben estar ligeramente hacia fuera. Procura no inclinarte hacia adelante. El empuje debe ser principalmente con las piernas y en el tirón final con los hombros.	4-6	10		30"
Sentadilla goblet profunda con talones elevados (Cuádriceps y glúteos)	Coge la kettlebell o mancuerna en su defecto más pesada que tengas y colócala a la altura de tu pecho al estilo goblet. Sube tus **talones en alguna superficie más elevada con respecto del suelo**. *(Un cojín no valdría porque se hunde).* Controla la bajada y hazla lenta como en el vídeo, aguanta 1" abajo y sube en un tiempo.		12-15		30"
Burpees completos (Multiarticular)	Es el burpee completo haciendo una flexión hasta donde llegues en lugar de tocar con el pecho en el suelo.		6		30"
Swing ruso (Multiarticular)	No arquees la espalda al bajar. Mantén la espalda recta.. El tirón ha de ser con la **cadera llevándola hacia delante**, no con los hombros. Los hombros solo acompañan el movimiento. Hazlo con la kettlebell más pesada que tengas.		15		30"
Zancadas atrás + sentadilla con salto (Piernas)	Cuando des la zancada atrás asegura los pies al ancho de tus caderas y que ambas rodillas tengan una flexión de 90º. Adicionalmente, para añadir intensidad al ejercicio, puedes sujetar un par de mancuernas ligeras a ambos lados del cuerpo con los brazos completamente estirados durante todo el ejercicio. En la 3ª semana intenta hacer 25" y en la 4ª 30".		20"-30"		1´30"

CIRCUITO CORE B → Realiza **4 rondas** de este circuito. **Descansa 30" entre rondas**. Entre ejercicios no hay descansos.

IMPORTANTE: llevar una respiración fluida y constante durante los ejercicios. Exhala todo el aire para activar el transverso abdominal y el suelo pélvico.

1. **V isométrica con piernas flexionadas** → 25"
2. **Bird dog** → 10 por lado

Estiramientos → [Haz Clic Aquí para ver el Vídeo]

SESIÓN 4 — CARDIO

Horario	Grupos de alimentos y suplementación	Preparaciones
Ayuno	-PÓCIMA MÁGICA	
Comida 1	-Carbohidratos: 80g de pan integral o 40g de avena + 1 pieza de fruta o 60 g de copos de avena. -Proteínas: 80g de pechuga de pavo o 60g de jamón serrano o (1 huevo + 30g de jamón serrano) o (1 huevo + 60g de queso mozzarella light). -Fruta: 1 pieza de fruta. -Grasa: Una ración (Ej: 1 onza de chocolate negro o 1 cdta de crema de cacahuete o 10g de frutos secos o 30g de aguacate o 35g de queso crema light). -Bebida de desayuno*.	**Ej 1: TARTA DE QUESO DE MARÍA.** Ingredientes: 35g queso crema tipo Philadelphia light, 60g mozzarella light, 1 huevo, 5g de maicena, edulcorante al gusto, base de 40 g de avena. Preparación: Bate el queso crema, el queso mozzarella, el huevo, la maicena y el edulcorante. En un molde pequeño, de base añade la avena en copos y por encima la mezcla de la tarta. Cocina en le freidora de aire por 12 minutos. Decora con ½ tz (80g) de arándanos calentados un minuto en el microondas. **Ej 2: COMIDA 1 DE TU PREFERENCIA.**
Comida 2	-Fruta: 1 pieza de fruta. -Grasa: 15g de frutos secos o 1 onza de chocolate negro.	**Esta comida es opcional, puedes tomarla como snack de media mañana, añadirla al desayuno o dejarla como postre de la comida 3.**
Comida 3	-Verdura: 50% del plato -Legumbres: 80g en crudo / 240g en cocido o 80g de fusilli de lentejas o macarrones de trigo sarraceno. -Proteínas: 120g de pollo o 120g pavo o 100g de tiras de Heura. -Grasas: Una ración. -Postre: 1 pieza de fruta.	**FUSILLI CON SETAS Y POLLO.** Ingredientes: 80g de fusilli de lentejas, 200g de setas, 120g de pechuga de pollo, 1 diente de ajo, 1 tomate maduro, 50ml de vino, 1 cda de AOVE, sal y pimienta. Preparación: Calienta una sartén con 1 cda de aceite. Pela y pica un diente de ajo, y añádelo. Corta la pechuga de pollo en dados, salpimienta e incorpórala a la sartén. Saltea el pollo durante 3-5 minutos, retíralo a un plato y resérvalo. Incorpora las setas, sazona y saltéalas durante 3-5 minutos. Retíralas al plato donde está el pollo. Lava el tomate, córtalo por la mitad y rállalo. Vierte el vino y dale un hervor. Agreta también el orégano y el tomate (rallado). Sazona y cocínalo durante 12-13 minutos. Cocina los fusilli. Retira los fusilli de la cazuela e introdúcelos en la sartén donde está la salsa de tomate. Incorpora el pollo y las setas, remueve y cocina todo junto durante 3-4 minutos.
Comida 4	-Carbohidratos: 2 wasas o 2 tortitas de arroz o 1 tortilla mexicana integral o 40g de pan integral o 30g de avena. -Proteínas: 80g de pechuga de pavo 95% carne o 60g de jamón serrano u 80g de queso fresco ligero u 80g de queso fresco ligero o 120g de yogur proteico o 20g de proteína en polvo. -Fruta: 1 pieza de fruta.	**BATIDO PROTEICO.** Ingredientes: 20g de proteína en polvo, 30g de copos de avena, 1 plátano o (½ plátano + 2-3 fresas), 250ml de bebida vegetal. Preparación: Bate todos los ingredientes.
Comida 5	-Verdura: 50% del plato. -Carbohidratos: 100 g de patata o (30 g de pan o de arroz integral o quinoa o pasta de trigo sarraceno) o 1-2 fajitas integrales o 1 base de pizza fina. -Proteínas: 130g de pollo o pavo (pechuga o hamburguesa) o 120g de carne de ternera o (80g de queso proteico rallado + 60g de jamón serrano u 80g de pechuga de pavo 95% carne). -Grasas: Una ración.	**Ej 1: TACO BURGER.** Ingredientes: 120g de carne picada de ternera, 1 tortilla mexicana integral (EXTRA), especias, ¼ de cebolla picada, 1 pepinillo, ⅛ de lechuga, ¼ de tomate, mostaza. Preparación: Mezcla la carne con sal, pimienta y especias al gusto. Haz una bola con esa carne. Aplasta la bola de carne sobre la tortilla mexicana (extiendela por completo). En una sartén ponemos un poco de aceite y ponemos la tortilla con la bola aplastada (con la carne hacia a sartén), Cocina hasta que la carne esté hecha. Voltea y cocina un par de minutos más. Mientras, corta todos los vegetales. Emplatamos y ponemos encima la mostaza, luego la lechuga, encima la cebolla y encima el pepinillo. ¡Doblar y disfrutar a tope o más! Acompaña con 100 g de patata cocida o al horno. **Ej 2: PIZZA DE MASA FINA** Ingredientes: 200ml de tomate triturado, ½ base de pizza fina, 80g de queso proteico rallado, ¼ cebolla, ½ tz de champiñones laminados, 60g de jamón serrano. Preparación: cocina el tomate triturado por 15 - 20min. Condimenta y añade unas hojitas de albahaca. Precalienta el horno. Arma la pizza con todos los ingredientes (menos el jamón serrano). Hornea entre 10 y 15 minutos. Saca del horno y añade las lonchas de jamón.

SESIÓN 4 — CARDIO AERÓBICO-ANAERÓBICO

Calentamiento

Haz Clic Aquí para ver el Vídeo

Parte principal

- **OPCIÓN A: Fartlek carrera-caminar**

Descripción: Caminar 10´ **+ Fartlek** 25´ [5 x (2´ correr x 3´caminar)] **+** 10´ **caminar**

Comienza calentando con 10´ caminando. A continuación, completa durante 25´ cinco cambios de 2´ de carrera con 3´ caminando. Cuando hayas completado todo, camina durante 10´.

**Si tu condición física te lo permite, puedes hacerlo al revés: 3´ de carrera y 2´caminando*

Objetivo*:* Desarrollo de la capacidad aeróbica-anaeróbica

Intensidad: Calentamiento EPE 6/10. Parte principal EPE 7/10. Enfriamiento EPE 4/10

- **OPCIÓN B: Libre** (bici indoor, elíptica o cinta)

Descripción: A elegir entre…

1. **CINTA:** igual que en la opción A pero en cinta.
2. **BICI o ELÍPTICA: calentamiento** de 5´ a ritmo constante **+ Fartlek 25**´ cambiando la velocidad y potencia de la bici o de la elíptica: **2´ intensos con resistencia dura** x los otros **3´ con resistencia baja pero rápida + enfriamiento** de 3´.

**OPCIONAL: En caso de optar por la bicicleta, levántate del sillín 1´ de los 2´ fuertes que hay en el fartlek.*

Objetivo*:* Desarrollo de la capacidad aeróbica-anaeróbica

Intensidad*:* Calentamiento EPE 6/10. Parte principal EPE 7/10. Enfriamiento EPE 4/10

- **OPCIÓN C: Circuito anaeróbico**

Descripción*:* realiza 4 o 5 vueltas al circuito según el tiempo que tengas para entrenar este día. Para los descansos si tienes un nivel avanzado descansa 1' tras cada vuelta; si tienes un nivel medio descansas 15" entre ejercicios y 1' entre vueltas; si estás empezando con este tipo de cardio descansa 15" entre ejercicios y 2' entre vueltas.

1) Saltos de rana / Saltos de rana sin impacto → 10
2) Talones a glúteos en el sitio / Talones a los glúteos sin impacto → 60" cambiando de ritmo cada 10" (10" intensidad media + 10" intensidad alta)
3) Paso del oso → 20"
4) Jumping Jacks / Sentadilla Jack → 20
5) Comba imaginaria / Skipping alto sin impacto → 30"

Objetivo*:* Desarrollo de la capacidad anaeróbica y de alta intensidad

Intensidad*:* EPE 7/10

Estiramientos

Haz Clic Aquí para ver el Vídeo

SESIÓN 5 — FUERZA

Horario	Grupos de alimentos y suplementación	Preparaciones
Ayuno	-PÓCIMA MÁGICA	
Comida 1	-Verdura: opcional. -Carbohidratos: 80 g de pan integral o 4 tostadas tipo Wasa o 60g de avena. -Proteínas: 80 g de pechuga de pavo 95% carne o 60 g de jamón cocido natural o 60 g de jamón cocido o 150g de yogur proteico o (1 huevo + 10 g de cacahuete o proteína en polvo). -Fruta: 1 pieza de fruta. -Grasa: Una ración (Ej: 1 cdta de AOVE o 30g de aguacate o 1 cdta de cacao o 1 cdta de crema de frutos secos o 1 onza de chocolate negro). -Bebida de desayuno*.	**Ej 1: TOSTADA DE PAVO.** 80g de pan integral + 80g de pechuga de pavo 95% carne + 30g de aguacate. +Una pieza de fruta. **Ej 2: AVENA HORNEADA CON ARÁNDANOS.** Ingredientes: ½ plátano, 60g de copos de avena, 1 cucharadita de levadura de repostería, 1 huevo, 10g de cacahuete en polvo o proteína en polvo, 1 onza de chocolate negro troceada, 1 dátil o edulcorante al gusto, un chorrito de leche o de bebida vegetal (unos 20 ml), ¼ tz (40g) arándanos congelados (también pueden ser frescos). Preparación: Tritura todos los ingredientes excepto los arándanos congelados y el chocolate. Cuando la masa sea homogénea, viértela en un recipiente apto para horno y pon los arándanos y el chocolate por encima. >> Si la vas a hornear en la airfryer, déjala 12 minutos a 180ºC (puedes precalentarla un par de minutos o 3 antes) >> Si la haces en el horno, unos 15-20 minutos a 180ºC (precalienta el horno antes unos 15 minutos)
Comida 2	-Fruta: 1 pieza de fruta. -Grasa: 15g de frutos secos o 1 onza de chocolate negro.	**Esta comida es opcional, puedes tomarla como snack de media mañana, añadirla al desayuno o dejarla como postre de la comida 3.**
Comida 3	-Verdura: 50% del plato -Carbohidratos: 250g de patatas o 200g de boniato. -Proteínas: 120g de ternera (bistec o carne picada) o 120g de pescado azul (salmón, atún, bonito). -Grasas: Una ración. -Postre: 1 pieza de fruta	**1º ENSALADA VERDE** (al gusto, puedes elegir las verduras que prefieras y aliñarlas con vinagre de manzana sin filtrar) **2º SALMÓN CON COSTRA DE PATATA.** Ingredientes: 120g de salmón, 250g de patata, ½ cebolla, 1 puño de tomates cherrys, ½ pimiento, AOVE y especias al gusto. Preparación: Troceamos las verduras y ponemos un chorrito de aceite. Con el horno precalentado, las horneamos a 200 grados unos diez minutos, mientras preparamos el salmón. Cortamos la patata finita, en rodajas. ¡Hay que hacerlas bien finitas!! Si tenéis una mandolina mucho mejor! Ponemos las rodajas sobre el lomo de salmón. Sacamos las verduras del horno y añadimos el salmón, las especias y 1 cdta de aceite. Horneamos 15 minutos más a 200 grados, hasta que veáis que las patatas se doran.
Comida 4	-Carbohidratos: 2 Tortitas de arroz / maíz o 2 wasas o 40g de pan integral o 1 tortilla mexicana integral o 30g de avena. -Proteínas: 80g de pechuga de pavo 95% carne o 60g de jamón serrano o (1 huevo + 100g de yogur proteico) o 20g de proteína en polvo. -Fruta y/o grasas: 1 pieza de fruta o 30g de aguacate o 30g de guacamole o 10g de frutos secos (½ pieza de fruta + ½ cdta de cacao).	**Ej 1: TORTITA CON MACEDONIA DE FRUTA.** 30g de avena, 1 huevo, 100g de yogur proteico, vainilla, edulcorante al gusto. Para la macedonia: 1 tz de fruta mixta (¼ plátano + 2 fresas + ½ rodaja de piña por ejemplo), un chorrito de limón. Preparación: trocea la fruta y reserva en la nevera con un chorrito de limón. Mientras prepara la tortita mezclando todos los ingredientes y cocina vuelta y vuelta en una sartén. En un plato añade la tortita y encima la macedonia de fruta.. **Ej 2: WASAS.** 2 wasas + 60g de jamón serrano + tomate. +Una pieza de fruta. **Ej 3: BATIDO S.O.S.** 20g de proteína en polvo diluida en 220ml de bebida vegetal + 2 cdas (30g) de harina de avena + 1 pieza de fruta.
Comida 5	-Verdura: 50% del plato. -Carbohidratos: 100 g de patata o (30 g de pan o de arroz integral o quinoa o pasta de trigo sarraceno) o 1-2 fajitas integrales. -Proteínas: 1 huevo + (1 lata de bonito u 80g de pechuga de pavo 95% carne o 60g de jamón serrano o 60g de queso de feta u 80g de queso proteico rallado); o (1 huevo + 40g de queso proteico rallado + 80g de pollo). -Grasas: Una ración.	**TACO CRUJIENTE DE CALABAZA.** Ingredientes: 150g de calabaza rallada, 1 huevo, 40g de queso mozzarella o proteico rallado, sal y pimienta al gusto. Relleno: ½ pimiento rojo en tiras, ½ zanahoria en tiras, ½ cebolla en tiras, 80g pollo en tiras, especias al gusto como ajo, comino, orégano, pimienta y sal, 30g de aguacate. Preparación: Ralla la calabaza y mezclala como todos los demás ingredientes (huevo, queso, sal y pimienta). Forma los tacos. Hornea 180 grados durante 20 minutos. Mientras cocina el relleno: primero pocha en la sartén la cebolla, el pimiento y la zanahoria y en otra sartén dora el pollo a la plancha. Después añade todo en la misma sartén y saltea todo junto con las especias elegidas. Pon el relleno encima de cada taco con 30g de aguacate y 30 g de quinoa.

SESIÓN 5 — TREN INFERIOR, HOMBROS Y CORE

Calentamiento → Haz Clic Aquí para ver el Vídeo

Ejercicio	Explicación	Series	Reps.	Ritmo	Descanso
Step up con mancuernas (Cuádriceps y glúteos)	Sube las 10 primeras con la misma pierna siempre, y las siguientes 10 subes con la otra. Evita los balanceos con las mancuernas. Para eso tienes que dejar los brazos completamente rígidos y activar el CORE. Intenta no impulsarte con la pierna que está en el suelo y subir solamente con la fuerza de la que está arriba.	3-4 *(a partir de la 3ª semana intenta hacer 4)*	10/10		45”
Sentadilla búlgara contralateral (Glúteos, cuádriceps y aductores)	Debes centrarte en la colocación del cuerpo más que en el peso: **Inclina el tronco hacia delante** al bajar para activar más tu glúteo y **baja todo lo que puedas** dentro de tus posibilidades. **IMPORTANTE:** No bloquees la rodilla una vez arriba. Siempre tiene que haber una pequeña flexión.	3	10/10		45”
Hip thrust unilateral (Glúteos e isquiotibiales)	Apoya una pierna en el suelo dejando el **talón de dicha pierna a la altura de la rodilla** y la otra pierna extendida al frente y elevada. Deberás colocar una mancuerna que pese en el lado de la **cadera de la pierna apoyada**, y empujar fuertemente con ésta hacia arriba apretando tu glúteo. **Aguanta 1” antes de bajar.**	4	8/8		40”
Puente de glúteos isométrico con abducciones (Glúteos)	Mantén tu cadera arriba en todo momento apretando fuertemente tus glúteos y sin bajar en ningún momento abre y cierra las piernas tirando de la mini band. **IMPORTANTE**: La mini band debe colocarse justo debajo de las rodillas. Cuando cierres las piernas no debes cerrar más del ancho de la cadera para que la mini band siempre tenga tensión.	4	40”		20”
Press militar con mancuernas sentada (Hombros)	Cuando notes que rozan los pulgares con tus hombros, vuelve a subir sin dejar que éstos lleguen a apoyarse.	4	10		1´
Elevaciones laterales con mancuernas de pie (Hombros)	Antes de comenzar aleja tus hombros de las orejas todo lo que puedas y a partir de ahí mantén la posición sin encogerlos en ningún momento. Inclina ligeramente el tronco hacia delante y apunta con tus pulgares hacia abajo. No eleves más de la altura de los hombros. En este ejercicio no debes mover cargas demasiado pesadas, sino una carga que te permita hacer el movimiento sin tener que impulsarte.	3	12		45”

CIRCUITO CORE A → Realiza **3-4 rondas** de este circuito. **Descansa 40” entre rondas** y **10” entre ejercicios.**

1. De cuadrupedia a plancha → 30”
2. Plancha lateral isométrica → 20” por lado
3. Nadador con piernas alternas→ 10 por lado

Estiramientos → Haz Clic Aquí para ver el Vídeo

SESIÓN 6 — FULL BODY

Horario	Grupos de alimentos y suplementación	Preparaciones
Ayuno	-PÓCIMA MÁGICA	
Comida 1	-Verdura: opcionales. -Carbohidratos: 80g de pan integral o 4 tostadas tipo Wasas o 60g de harina de avena. -Proteínas: 80g de pechuga de pavo 95% carne o 60g de jamón serrano o 2 huevos o (1 huevo + 40g de pechuga de pavo 95% carne). -Fruta: 1 pieza de fruta. -Grasa: Una ración (Ej: 1 cdta de AOVE o 30g de aguacate o 1 cdta de crema de frutos secos o (½ cdta de cacao + 1 onza de chocolate negro). -Bebida de desayuno*.	**Ej 1: TOSTADA IBÉRICA.** Ingredientes: 80g de pan integral + 60g de jamón serrano + tomate (opcional) + 30g de aguacate. +Una pieza de fruta. **Ej 2: "PAN" DE AVENA.** Ingredientes: 60 g harina de avena, 1 cdta de semillas de chía 1 cdta de semillas de lino, 1 cda de yogur proteico natural (extra), 1 huevo, sal, ½ cdta de levadura. Preparación: En un bowl, mezcla todos los ingredientes. Coloca la mezcla en tu sartén y deja cocinar por unos minutos cada lado. Retira, deja enfriar unos minutos y rellena con 30g de aguacate, rodajas de tomate y 40g de pechuga de pavo 95% carne. +Una pieza de fruta.
Comida 2	-Fruta: 1 pieza de fruta. -Grasa: 15g de frutos secos o 1 onza de chocolate negro.	**Esta comida es opcional, puedes tomarla como snack de media mañana, añadirla al desayuno o dejarla como postre de la comida 3.**
Comida 3	-Verdura: 50% del plato -Carbohidratos: 30 g de pan integral o 1 fajita integral. -Legumbres: 80 g de lentejas crudas o garbanzos crudos (240 g en cocido) -Proteínas: 140g de pollo o 140g de pavo o 120g de tiras de Heura. -Grasas: Una ración (Ej: 50ml de leche de coco + 1 cdta de AOVE). -Postre: 1 pieza de fruta.	**SALTEADO DE HEURA CON VERDURAS.** Ingredientes: ½ cebolla morada, 2 dientes de ajo, 1/2 pimiento morrón verde mediano, 150g de champiñones, 1/2 manojo de espárragos verdes finos, 120g tiras de Heura, sal, 2-3 cdas de salsa de soja. Preparación: Pela la cebolla y pícala en daditos, pela los dientes de ajo y córtalos en láminas, retira el pedúnculo y las semillas del pimiento y córtalo en daditos. Limpia los champiñones y córtalos en pequeñas cuñas o en láminas. Lava los espárragos y trocéalos, manteniendo por separado las puntas. Pon a calentar una sartén o cazuela grande con un chorrito de aceite de oliva virgen extra, e incorpora la cebolla, el pimiento verde y el ajo antes de que esté caliente, para que se vayan ablandando. Cuando estén pochados, incorpora los champiñones y los espárragos, añade sal al gusto y cocina cinco minutos a fuego medio-alto, moviendo a menudo. A continuación añade el Heura, las puntas de espárragos, la mezcla de especias, la salsa de soja, mezcla bien y saltea durante unos cuatro o cinco minutos. Prueba para rectificar de sal si fuera necesario, o de alguna especia, y retira del fuego. Acompaña con 80 g de garbanzos (peso crudo) o 240 g cocidos y salteados + 30 g de pan integral.
Comida 4	-Carbohidratos: 30g de copos de avena o cereal sin azúcar (espelta, muesli, cereal hinchado o crunchy de avena). -Proteínas: (120g de yogur vegetal o kéfir + 10g de proteína en polvo o cacahuete en polvo) o (100g de yogur proteico + 10g de cacahuete en polvo) o 150g de yogur proteico o 20g de proteína en polvo. -Fruta y/o grasas: 1 pieza de fruta o 10g de frutos secos o 1 cdta de crema de frutos secos o 1 onza de chocolate negro.	**Ej 1: FIT BOWL DE CACAHUETE PRIMAVERAL.** Ingredientes: 100g de yogur proteico + 10g de cacahuete en polvo + 1 tz (100-120g) de fresas + 30g de avena o cereal. **Ej 2: UN YOGURCITO.** 120g de yogur proteico + ½ tz de frutos rojos (frescos o congelados) + 30g de copos de avena. **Ej 3: BATIDO S.O.S.** 20g de proteína en polvo diluida en 220ml de bebida vegetal + 2 cdas (30g) de harina de avena + 1 pieza de fruta.
Comida 5	-COMIDA LIBRE.	

SESIÓN 6 — FULL BODY + CORE

Calentamiento → [Haz Clic Aquí para ver el Vídeo]

Ejercicio	Explicación	Series	Reps.	Ritmo	Descanso
Completa **3** rondas de este circuito. Descansa **15" entre ejercicios y 1' al completar cada ronda**. **A partir de la 3ª semana puedes aumentar a 4 rondas.*					
Elevaciones frontales con mancuernas de pie (Hombro)	Mantén la espalda recta y sin balancearte. Colócate con las rodillas en semiflexión para	3-4	12		15"
Sentadilla lateral con mancuerna (glúteo, adductor y cuádriceps)	Como si quisieras sentarte sobre el talón de la pierna que flexionas.		12/12		15"
Remo unilateral con mancuerna (espalda y bíceps)	Coloca las manos en una silla justo debajo de los hombros, espalda recta y mantén la cadera arriba. El CORE debe estar activo para evitar balanceos de espalda. Agarre neutro: palma de la mano mira hacia el cuerpo.El codo debe sobrepasar la línea de la espalda.		12/12		15"
Plancha de isquiotibiales elevada alternando piernas (glúteo e isquiotibial)	Con **apoyo en talones.** Activa los glúteos, cuádriceps y abdomen para conseguir una posición correcta.		20"		15"
Fondos de tríceps en banco con piernas flexionadas (tríceps)	**Es importante que los codos no se abran hacia los lados, sino que vayan hacia atrás.** Con las piernas flexionadas el ejercicio es más fácil, con rodillas extendidas es más intenso.		12		15"
Thrusters con mancuernas (hombros, glúteos y cuádriceps)	Aprovecha el impulso de rodillas y cadera para elevar hombros. El agarre de mancuernas es neutro, con las palmas de las manos hacia dentro.		12		1'

CIRCUITO CORE B → Realiza **4 rondas** de este circuito. **Descansa 30" entre rondas**. Entre ejercicios no hay descansos.

IMPORTANTE: llevar una respiración fluida y constante durante los ejercicios. Exhala todo el aire para activar el transverso abdominal y el suelo pélvico.

1. **V isométrica con piernas flexionadas** → 25"
2. **Bird dog** → 10 por lado

*En caso de no realizar este 6º día nunca, alterna cada semana el comienzo de los circuitos para no repetir siempre el circuito A) 2 veces.

Ejemplo: Semana 1 → A, B, A (en los días de fuerza donde corresponden hacerlos). Semana 2 → B, A, B, etc.

Estiramientos → [Haz Clic Aquí para ver el Vídeo]

SESIÓN 7	DESCANSO

Horario	Grupos de alimentos y suplementación	Preparaciones
Ayuno	-PÓCIMA MÁGICA	
Comida 1	-Carbohidratos: 60g de pan integral o 40g de avena. -Proteínas: 80g de pechuga de pavo o 60g de jamón serrano o (1 huevo + 30g de jamón serrano) o (1 huevo + 100g de yogur proteico) o 2 huevos. -Fruta: 1 pieza de fruta. -Grasa: Una ración (Ej: 1 onza de chocolate negro o 1 cdta de crema de cacahuete o 10g de frutos secos o 30g de aguacate o 10ml de AOVE) -Bebida de desayuno*.	**Ej 1: BUÑUELOS DE CALABAZA.** Ingredientes: 120 g de calabaza asada, 40 g de harina de avena, 2 huevos, 4 g de levadura, pizca de sal, 10 ml aceite de oliva virgen, edulcorante. Preparación: Tritura todos los ingredientes. Pasa la mezcla a moldes para muffins o para donuts y cocina por 12-15 minutos en el horno. +Una pieza de fruta. **Ej 2: COMIDA 1 DE TU PREFERENCIA.**
Comida 2	-Fruta: 1 pieza de fruta. -Grasa: 15g de frutos secos o 1 onza de chocolate negro.	**Esta comida es opcional, puedes tomarla como snack de media mañana, añadirla al desayuno o dejarla como postre de la comida 3.**
Comida 3	-Verdura: 50% del plato. -Carbohidratos: 25 g de arroz integral o 25g de quinoa o 100g de patata. -Proteínas: 140g de pollo o 140g de pavo o 120g de tiras de Heura o (2 huevos + 60g de bonito).	**ENSALADILLA RUSA.** Ingredientes: 1 patata mediana (100g), 1 zanahoria (100g), 1 lata de bonito al natural (60g), 1 cda de alcaparras o pepinillo picado. MAYONESA DE HUEVO DURO: 1 huevo cocido, 1 cda de de aceite de oliva, 1 cda de agua, ½ cdta de zumo de limón o vinagre, sal y pimienta molida al gusto, 1 cdta de mostaza. Preparación: Pon en una cazuela con agua fría y sal la patata con piel y la zanahoria pelada partida por la mitad. Deja cocer durante 20-25 minutos o hasta que se atraviesen fácilmente con un cuchillo. Retira las verduras y deja que se enfríen. Aprovecha el agua para cocer los huevos durante 12 minutos. Pela y parte la patata en cubos pequeños, trocea también la zanahoria. Pon todo en una ensaladera. Echa el bonito escurrido y las alcaparras. MAYONESA: Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora. Tritura hasta que obtengas una textura de mayonesa. Pruébala y rectifica de sal. Añade la cantidad que consideres a la ensaladilla.
Comida 4	-Op 1: -Fruta: 1 pieza de fruta. -Grasa: 10g de frutos secos o 1 onza de chocolate negro. -Op 2: -Carbohidratos: 2 Tortitas de arroz. -Grasa: 5g de cacao o 1 onza de chocolate negro.	
Comida 5	-Verdura: 50% del plato. -Proteínas: 130g de pollo o 120g de Heura o 130g de pescado blanco o semigraso. -Grasas: Una ración. -Postre: 1 pieza de fruta.	**LUBINA CON TRIGUEROS.** Ingredientes: 130g de lomo de lubina, 4 espárragos trigueros, 2 cdas de AOVE, sal, perejil. Preparación: Calienta 2 cucharadas de aceite en una cazuela. Limpia los espárragos, córtales las puntas y resérvalas. Corta los tallos en rodajas, añádelos a la cazuela y rehógalos durante un par de minutos. Agrega 10g del arroz, cubre con agua (2 dedos por encima), sazona y cocina los espárragos con el arroz durante 18-20 minutos. Pasa la mezcla al vaso americano y tritura bien. Mientras cocina el resto del arroz como guarnición. Calienta una plancha. Sazona los lomos de las lubinas. Colócalos (dejando la parte de la piel hacia arriba) sobre la plancha y cocínalos durante 5 minutos (2 1/2 por cada lado). Sazona las puntas de los espárragos y colócalas al lado del pescado y cocínalas a la vez que el pescado. Reparte la crema de espárragos en la base del plato, coloca 1 lomo de lubina y 4 puntas de espárrago encima de cada uno y decóralos con unas hojas de perejil.

MENSAJE FIT-TRAINER

Querido Cuerpazo:

Este es el Mes Pre-Fitmybody, un mes de Acondicionamiento Físico y deseamos que estés a tope y con muchas ganas, como nosotras 💪🏽 😊

Antes de comenzar, te dejamos por aquí el **material** que sería necesario para comenzar con la rutina de entrenamiento:

- Kit 20 kg decathlon
- Banda de resistencia 25 kg
- Set de mini bandas elásticas
- Kettlebell 12 kg

A continuación, te dejamos una serie de **adaptaciones** que deberás tener en cuenta durante el primer mes, así como algunos conceptos claves 👇🏽

→ **Cómo ajustar el peso en los ejercicios:**

Debes usar un peso con el que seas capaz de completar todas las series con sus correspondientes repeticiones llegando siempre al final de cada una de ellas un poco limitada, pero dejando en la "recámara" como si pudieses realizar 1 o 2 repeticiones más.

La intensidad debe notarse en todas las series y ejercicios. Si no cuesta, sube más el peso. Si no tienes más pesos, haz más lenta cada repetición para aumentar el tiempo de tensión.

→ **Cómo adaptar los ejercicios si entreno en gimnasio:**

La rutina de ejercicios y actividades de este mes será la misma, pero con los materiales que ofrezca el gimnasio.

En el caso de algunos ejercicios, como por ejemplo el *jalón con banda de resistencia*, se podría sustituir por la máquina que hay en el gimnasio replicando exactamente el mismo movimiento.

No obstante, dado que este primer mes es de acondicionamiento y no se personaliza, es mejor limitarse a realizar los ejercicios tal y como están puestos.

→ **EPE (*Escala de Percepción del Esfuerzo*):**

En una escala del 1 al 10, siendo 1 lo más bajo y 10 lo más alto, debes ajustar tu sensación de esfuerzo durante el ejercicio o actividad en cuestión, según el número que se te indique en el programa.

MENSAJE FIT-TRAINER

→ **Cómo adaptar la rutina en caso de entrenar menos días:**

Entrenar 3 días es muy poco. Por tanto, no lo contemplamos.

Sin embargo, entendemos que quizás solo puedas sacar de 4 a 5 días para entrenar. En ese caso te damos ambas opciones.

- **4 DÍAS:**
  - **Día 1 → Sesión 1**
  - **Día 2 → Sesión 2**
  - **Día 3 → Sesión 3**
  - **Día 4 → Sesión 5 + Opción C de la sesión 4**

- **5 DÍAS:**

  - **Día 1 → Sesión 1**
  - **Día 2 → Sesión 2**
  - **Día 3 → Sesión 3**
  - **Día 4 → Sesión 4**
  - **Día 5 → Sesión 5**

Es decir, tanto si entrenas 4 como si entrenas 5 días, se suprimirá la sesión 6.

CONSEJOS:

- **Comienza de menos a más**, tanto en las cargas de los ejercicios de fuerza, como en las sesiones de cardio subiendo el ritmo poco a poco.
- **Tómate tu tiempo si necesitas descansar más** en algún momento.
- **Establece un horario** en el que vayas a poder cumplir con cada entrenamiento
- **Asegúrate de realizar los calentamientos y estiramientos** para evitar lesiones
- **Completa el programa con una buena rutina de sueño** que garantice un descanso reparador

"La mejor manera de predecir el futuro es crearlo" 💫

MENSAJE FIT-NUTRI

Hola Cuerpazo:

Soy tu Fit-Nutri y voy a definirte los pasos clave para seguir el plan a la perfección 👌, ¡seguro que te servirán de ayuda!

- Es importante tener en cuenta el cronograma deportivo y la combinación adecuada de nutrientes en la **Comida 3** para cada **tipo** de entrenamiento.
    - En el caso de entrenamientos de **FUERZA**, se recomienda combinar carbohidratos, proteínas y grasas para maximizar los resultados del entrenamiento.
    - En cuanto a los días de entrenamiento de **CARDIO**, se recomienda combinar legumbres, proteínas y grasas para obtener el máximo beneficio del entrenamiento y una mayor recuperación energética.
    - Los días de entrenamiento de cuerpo completo o **FULL BODY**, es importante combinar legumbres o pseudocereales, carbohidratos, proteínas y grasas en la Comida 3. De esta manera, se asegura una adecuada ingesta de nutrientes que ayudan al cuerpo a recuperarse y maximizar los resultados del entrenamiento de fuerza.

- Hemos diseñado un plan de nutrición muy sencillo para que tú misma puedas adaptarlo a tu estilo de vida. De esta forma, puedes seguir las recetas que te proponemos cada día, o bien, diseñar tú misma los platos escogiendo un alimento de cada grupo (proteínas, carbohidratos, grasa, fruta, lácteos y verduras).

- La comida libre, es por supuesto para que la disfrutes, pero no por ello que abuses o pierdas el control.

- El objetivo es que **disfrutes** cada día, con cada comida y sobre todo, que disfrutes de comer saludable y de cuidarte.

¡Vamos a por todas con energía y determinación!

Con cariño, tu Fit-Nutri 💗

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- En bebida de desayuno podemos utilizar:

    a. 100ml Bebida vegetal al gusto (preferentemente) + café o Infusiones libres
    b. Podemos añadir cacao puro, canela, curcuma chai a la bebida

- En desayuno como grasas usaremos 1 de estas opciones: 5ml de Aove (Aceite de Oliva Virgen Extra), 10g de frutos secos, 8g de semillas, 8g de crema de cacahuete o de fruto seco, 8-9 aceitunas, 30g de guacamole, 1/3 de Aguacate (30g) o 15g de Hummus. (45kcal)

- En comidas y cenas usaremos 1 de estas opciones: 10ml de Aove, 15g de frutos secos, 15g de semillas, 15g de crema de cacahuete o de fruto seco, 60g de Guacamole, 18 aceitunas, 2/3 de Aguacate (60g), 60g de leche evaporada o leche de coco. (90kcal)

- Evita las salsas ya que contienen una cantidad excesiva de sal y azúcar. Puedes hacerlas tú a partir de alimentos saludables.

- Si quieres endulzar, hazlo con stevia o una cucharadita de miel ecológica. Evita edulcorantes artificiales, azúcar (blanco o moreno), siropes o miel falsa (miel de supermercado).

- Es recomendable reducir/controlar (pero no eliminar) el uso de sal de mesa. Para reducir su consumo, el empleo de especias será de gran utilidad.

- Es importante pesar las cantidades indicadas (se trata de cantidades en crudo antes de cocinar o cocer). Las verduras te aportan fibra y vitaminas y son en cantidad libre.

- Los lácteos que incorporamos en la dieta son naturales, sin edulcorantes ni azúcares.

- Evita consumir alcohol y si sales fuera mejor tomarse un café solo, té verde, manzanilla, agua con gas.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Los frutos secos a elegir son CRUDOS Y SIN SAL AÑADIDA. Puedes tostarlos tú misma en la sartén.

- Métodos de cocinado: a la plancha, hervido, en el horno.

- Evita alimentos precocinados, prepara tus comidas con productos frescos.

- La comida libre intenta que sea saludable y no demasiado copiosa. Puedes alternarla a otro día del fin de semana.

- Bebe entre 1,5 y 2,5 litros de agua al día, dependiendo de tu actividad física. Ten la botella a la vista, y nada más levantarte bebe un vaso de agua.
- Opcional: Justo después de levantarte (En ayunas) puedes beber la **pócima mágica de María antiinflamatoria**: Un vaso de agua con 1/2 limón exprimido, 1 pizca de cúrcuma molida, 1 pizca de jengibre molido, 1 pizca de pimienta molida.

- PREPARACIONES: En todos los tiempos de comida tienes una preparación de ejemplo con su receta; sin embargo, dependiendo de tu disponibilidad de tiempo y de alimentos, puedes realizar una preparación sencilla como: PROTEÍNA A LA PLANCHA + CARBOHIDRATO COCIDO (Arroz, quinoa, patata, cous cous) + ENSALADA BÁSICA (Lechuga, tomate, pepino, rabanitos, zanahoria rallada)

- Los pesos de los productos / alimentos son en crudos, al menos que se indique lo contrario y se señale que ese peso es ya una vez cocinado.

LISTA DE LA COMPRA

LÁCTEO
Bebidas vegetales: bebida de almendras/coco/soja/avena/arroz, yogur proteico o vegetal, kéfir de cabra u oveja.
FRUTA
Pera, manzana, frambuesas, moras, arándanos, plátano, piña, limón, melón, dátiles.
VERDURA
Ajo, berenjenas, brócoli, calabaza, calabacín, champiñones, canónigos, cebolla, coliflor, espárragos, espinacas, judías verdes, lechuga, pepino, pimientos, puerros, remolacha, rábano, rúcula, tomates, zanahorias.
PROTEÍNAS
Carnes rojas: ternera. Aves: pollo, pavo, hamburguesas. Pescados: pescados blancos (merluza, lubina, bacalao, mero, dorada). Enlatados: bonito enlatado natural, pollo en lata natural. Huevo entero. Claras de huevo. Quesos: queso cottage, queso proteico rallado. Embutidos: jamón cocido, pavo, pollo (>95%), jamón ibérico o serrano o lomo embuchado. Proteína vegana: soja texturizada, tiras de heura.
GRASAS
Aceite de oliva virgen extra (aove), aguacate, aceitunas negras, frutos secos, crema de cacahuete o frutos secos, guacamole, hummus.
CARBOHIDRATOS
Legumbres (judías, alubias, judiones, lentejas, garbanzos, guisantes, edamames), quinoa, arroz integral, avena en copos, harinas integrales, copos tostados de maíz o cereal tipo corn flakes, cereales hinchados de arroz / espelta/ quinoa/ sarraceno, tortita hinchada de arroz/maíz, pan integral (centeno/ espelta/ trigo), pan wasa, tortilla mexicana integral, macarrones integrales o de trigo sarraceno, cous cous, patata entera, boniato.
ESPECIAS
Salsa de soja, pimienta negra, comino, ajo en polvo, cebolla en polvo, pimentón dulce, perejil, canela en polvo.

PRODUCTOS

LINKS

- Plant protein (Baïa) https://cutt.ly/gFsDvmT (15% de descuento con el código: FITMYLEGS)
- Yogur proteico natural (Hacendado): https://cutt.ly/zbx9E6U
- Yogur vegetal de soja natural (Sojasun) https://cutt.ly/DbmLkva
- Yogur vegetal de soja y coco (Alpro) https://cutt.ly/AbTqMIP
- Kéfir de cabra 0% natural desnatado y ecológico: https://cutt.ly/2bwFARl
- Kéfir de oveja desntado Bio: https://cutt.ly/VbwFi7u
- Cereales integrales espelta 0% https://cutt.ly/Pb5rBOD
- Cereal hinchado: https://www.carrefour.es/supermercado/espelta-hinchada-ecocesta-125-g/R-590205525/p
- Tostadas de fibra y sésamo (Hacendado) puedes usar otro pan integral wasa https://cutt.ly/Bbx9ArD
- Soja texturizada (Ej. Mercadona, Carrefour, herbolarios, etc.) https://cutt.ly/ubmL7rX
- Tortilla mexicana integral (Hacendado): https://es.openfoodfacts.org/producto/8480000808684/10-tortillas-integrales-hacendado
- Crackers de espelta: https://es.openfoodfacts.org/producto/8710482532303/espelta-crackers-bachman
- Muesli crujiente sin azúcar (Mercadona): https://es.openfoodfacts.org/producto/84800000944513/muesli-sin-azucares-hacendado
- Base fina de pizza (Mercadona): https://tienda.mercadona.es/product/63648/bases-pizza-artesanas-extrafinas-crujientes-hacendado-ultracongeladas-con-aceite-oliva-paquete
- Maxi tortilla de avena (Mercadona): https://tienda.mercadona.es/product/80531/tortillas-avena-51-hacendado-paquete

FITMYLEGS