



## ***GET FIT AND BUILD MUSCLE. FASE 1***

### **RESUMEN:**

- Rutina de 5 días a la semana.
- Esta es la fase 1, tiene como objetivo ayudarte a perfeccionar tu técnica en los ejercicios, aumentar tu resistencia y fuerza, y construir músculo de manera efectiva.
- Para mujeres y hombres.
- Distribución: Lunes: Piernas. Martes: pecho/tríceps. Miércoles: abdomen. Jueves: espalda/bíceps. Viernes: hombros
- Puedes hacer esta rutina durante 3-5 meses. Luego puedes pasar a la siguiente fase, nosotros te la daremos.
- Aplica sobrecarga progresiva cada semana (sube el peso poco a poco).
- Ver los videos de cada ejercicio para poder hacerlos de la mejor manera.
- Descansar 2-3 minutos entre serie.



<b>LUNES (LEG DAY) EJERCICIOS</b>	<b>1RA SEMANA</b>	<b>2DA SEMANA</b>	<b>3RA SEMANA</b>	<b>4TA SEMANA</b>	<b>5TA SEMANA</b>	<b>DESCARGA</b>
<p><b>GEMELOS DE PIÉ</b></p> 	<p>Hacer 3 sets:</p> <p><b>1er set:</b> 20 reps</p> <p><b>2ndo set:</b> 15 reps</p> <p><b>3er set:</b> 10 reps</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>Hacer 3 sets:</p> <p><b>1er set:</b> 20 reps</p> <p><b>2ndo set:</b> 15 reps</p> <p><b>3er set:</b> 10 reps</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>Hacer 3 sets:</p> <p><b>1er set:</b> 20 reps</p> <p><b>2ndo Set:</b> 15 reps</p> <p><b>3er set:</b> 10 reps</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>Hacer 3 sets:</p> <p><b>1er set:</b> 20 reps</p> <p><b>2ndo set:</b> 15 reps</p> <p><b>3er set:</b> 10 reps</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>Hacer 2 sets:</p> <p><b>1er set:</b> 20 reps</p> <p><b>2ndo set:</b> 15 reps</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>Hacer 2 sets:</p> <p><b>1er set:</b> 20 reps</p> <p><b>2ndo Set:</b> 15 reps</p> <p>Llegar al fallo.</p>
<p><b>LEG PRESS</b></p> <p><a href="#">CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</a></p> 	<p><b>4 sets de 8-12 reps.</b></p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo</p>	<p><b>3 sets de 8-12 reps.</b></p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo</p>	<p><b>3 sets de 8-12 reps.</b></p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo</p>	<p><b>3 sets de 6-10 reps.</b></p> <p>Llegar muy cerca del fallo, pero no al fallo</p>	<p><b>2 sets de 6-10 reps.</b></p> <p>Llegar muy cerca del fallo, pero no al fallo</p>	<p><b>2 sets de 4-8 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo.</p>
<p><b>SENTADILLA</b></p> <p><a href="#">CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</a></p> 	<p><b>4 sets de 8-12 reps.</b></p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo</p>	<p><b>3 sets de 8-12 reps.</b></p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo</p>	<p><b>3 sets de 8-12 reps.</b></p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo</p>	<p><b>3 sets de 6-10 reps.</b></p> <p>Llegar muy cerca del fallo, pero no al fallo</p>	<p><b>2 sets de 6-10 reps.</b></p> <p>Llegar muy cerca del fallo, pero no al fallo</p>	<p><b>2 sets de 4-8 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo.</p>
<p><b>PESO MUERTO CONVENCIONAL</b></p> <p><a href="#">CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</a></p>  <p>[Alternativa: Trap Bar Deadlift]</p> <p><a href="#">CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</a></p> 	<p><b>4 sets de 8-12 reps.</b></p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo</p>	<p><b>3 sets de 8-12 reps.</b></p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo</p>	<p><b>3 sets de 8-12 reps.</b></p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo</p>	<p><b>3 sets de 6-10 reps.</b></p> <p>Llegar muy cerca del fallo, pero no al fallo</p>	<p><b>2 sets de 6-10 reps.</b></p> <p>Llegar muy cerca del fallo, pero no al fallo</p>	<p><b>2 sets de 4-8 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo.</p>
<p><b>SENTADILLA BÚLGARA</b></p> <p><a href="#">CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</a></p>						

 <p>[Alternativa: Reverse lunge]</p> <p><a href="#">CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</a></p> 	<p><b>4 sets de 10-14 reps.</b></p> <p>Llegar muy cerca del fallo.</p>	<p><b>4 sets de 10-14 reps.</b></p> <p>Llegar muy cerca del fallo.</p>	<p><b>4 sets de 8-12 reps.</b></p> <p>Llegar muy cerca del fallo.</p>	<p><b>4 sets de 8-12 reps.</b></p> <p>Llegar muy cerca del fallo.</p>	<p><b>2 sets de 8-12 reps.</b></p> <p>Llegar muy cerca del fallo.</p>	<p><b>2 sets de 6-10 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>
<p><b>LEG EXTENSION</b></p> <p><a href="#">CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</a></p> 	<p><b>4 sets de 13-17 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>	<p><b>4 sets de 10-14 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>	<p><b>4 sets de 8-12 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>	<p><b>3 sets de 8-12 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>	<p><b>3 sets de 6-10 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>	<p><b>3 sets de 6-10 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>
<p><b>CURL FEMORAL</b></p> <p><a href="#">CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</a></p> 	<p><b>4 sets de 13-17 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>	<p><b>4 sets de 10-14 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>	<p><b>4 sets de 8-12 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>	<p><b>3 sets de 8-12 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>	<p><b>3 sets de 6-10 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>	<p><b>3 sets de 6-10 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>



<b>MARTES (PECHO Y TRICEPS)</b> <b>EJERCICIOS:</b>	<b>1RA SEMANA</b>	<b>2NDA SEMANA</b>	<b>3RA SEMANA</b>	<b>4TA SEMANA</b>	<b>5TA SEMANA</b>	<b>DESCARGA</b>
<b>PRESS BANCA PLANO</b> <a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</a>  <i>si no tienes barra, usa mancuernas</i>	4 sets de 8-12 reps.  Llegar cerca del fallo, no al fallo	3 sets de 8-12 reps.  Llegar cerca del fallo, no al fallo	3 sets de 8-12 reps.  Llegar cerca del fallo, no al fallo	3 sets de 6-10 reps.  Llegar cerca del fallo, no al fallo	2 sets de 6-10 reps.  Llegar cerca del fallo, no al fallo	2 sets de 6-10 reps.  Llegar al fallo
<b>PRESS INCLINADO 45 ° CON MANCUER.</b> <a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</a> 	4 sets de 10-14 reps.  Llegar muy cerca del fallo.	3 sets de 10-14 reps.  Llegar muy cerca del fallo.	3 sets de 8-12 reps.  Llegar muy cerca del fallo.	3 sets de 8-12 reps.  Llegar muy cerca del fallo.	2 sets de 8-12 reps.  Llegar muy cerca del fallo.	2 sets de 6-10 reps.  Llegar al fallo
<b>APERTURAS EN POLEA</b> <a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</a> 	4 sets de 13-17 reps.  Llegar al fallo	4 sets de 10-14 reps.  Llegar al fallo	4 sets de 8-12 reps.  Llegar al fallo	3 sets de 8-12 reps.  Llegar al fallo	4 sets de 6-10 reps.  Llegar al fallo	3 sets de 6-10 reps.  Llegar al fallo
<b>EXTENSION TRICEP, POLEA METAL</b> <a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</a>  	4 sets de 13-17 reps.  Llegar al fallo	4 sets de 10-14 reps.  Llegar al fallo	4 sets de 8-12 reps.  Llegar al fallo	3 sets de 8-12 reps.  Llegar al fallo	4 sets de 6-10 reps.  Llegar al fallo	3 sets de 6-10 reps.  Llegar al fallo
<b>DEAD FRENCH PRESS (TRICEPS)</b> <a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</a>  <i>Alternativa: [Overhead tricep extension]</i>	4 sets de 10-14 reps.  Llegar muy cerca del fallo.	2 sets de 10-14 reps.  Llegar muy cerca del fallo.	3 sets de 8-12 reps.  Llegar cerca del fallo, no al fallo	2 sets de 6-10 reps.  Llegar cerca del fallo, no al fallo	2 sets de 6-10 reps.  Llegar cerca del fallo, no al fallo	2 sets de 4-8 reps.  Llegar al fallo

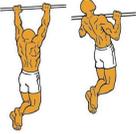
[Click aquí para ver  
la técnica correcta](#)



<b>MIÉRCOLES (ABDOMEN) EJERCICIOS:</b>	<b>1RA SEMANA</b>	<b>2NDA SEMANA</b>	<b>3RA SEMANA</b>	<b>4TA SEMANA</b>	<b>5TA SEMANA</b>	<b>DESCARGA</b>
<p><b>CRUNCH MÁQUINA</b></p>  <p>[Alternativa: Abs crunches]</p> <p><a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</a></p> 	Hacer 3 sets de 20 reps al fallo	Hacer 3 sets de 20 reps al fallo	Hacer 3 sets de 20 reps al fallo	Hacer 3 sets de 20 reps al fallo	Hacer 2 sets de 20 reps al fallo	Hacer 2 sets de 20 reps al fallo
<p><b>ELEVACIÓN DE PIERNAS EN MAQUINA</b></p> <p><a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</a></p>  <p>4 sets de 13-17 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p> <p>Alternativa: Elevaciones de pierna acostado</p> <p><a href="#">Click aqui para ver la tecnica correcta</a></p> 	4 sets de 13-17 reps.  Llegar al fallo	4 sets de 10-14 reps.  Llegar al fallo	4 sets de 8-12 reps.  Llegar al fallo	3 sets de 10-14 reps.  Llegar al fallo	3 sets de 10-14 reps.  Llegar al fallo	3 sets de 8-10 reps.  Llegar al fallo
<p><b>ROTACIÓN EN POLEA PARA OBLICUOS</b></p> <p><a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</a></p>						

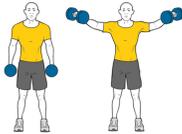
 <p>Alternativa: <i>Russian twist</i></p> <p><a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</a></p> 	<p><b>4 sets de 13-17 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>	<p><b>4 sets de 10-14 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>	<p><b>4 sets de 8-12 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>	<p><b>3 sets de 10-14 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>	<p><b>3 sets de 10-14 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>	<p><b>3 sets de 8-10 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>
<p><b>PLANCHA ABDOMINAL</b></p> 	<p><b>3 sets.</b></p> <p>Llegar cerda del fallo</p>	<p><b>3 sets.</b></p> <p>Llegar cerda del fallo</p>	<p><b>3 sets.</b></p> <p>Llegar cerca del fallo</p>	<p><b>3 sets.</b></p> <p>Llegar cerda del fallo</p>	<p><b>2 sets.</b></p> <p>Llegar cerda del fallo</p>	<p><b>2 sets.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>



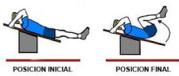
<b>JUEVES (ESPALDA Y BÍCEPS) EJERCICIOS:</b>	<b>1RA SEMANA</b>	<b>2NDA SEMANA</b>	<b>3RA SEMANA</b>	<b>4TA SEMANA</b>	<b>5TA SEMANA</b>	<b>DESCARGA</b>
<p><b>REMO EN BARRA</b></p> <p><a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</a></p>  <p><i>si no tienes barra, usa mancuernas</i></p>	<p><b>4 sets de 8-12 reps.</b></p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo</p>	<p><b>3 sets de 8-12 reps.</b></p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo</p>	<p><b>3 sets de 8-12 reps.</b></p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo</p>	<p><b>3 sets de 6-10 reps.</b></p> <p>Llegar muy cerca del fallo, pero no al fallo</p>	<p><b>2 sets de 6-10 reps.</b></p> <p>Llegar muy cerca del fallo, pero no al fallo</p>	<p><b>2 sets de 4-8 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo.</p>
<p><b>PULL UPS</b></p>  <p><a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</a></p> <p>[Alternativa: jalon al pecho agarre abierto]</p> <p><a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</a></p> 	<p><b>Hacer 4 sets:</b></p> <p><b>1er set:</b> 10 reps</p> <p><b>2ndo Set:</b> 8 reps</p> <p><b>3er set:</b> 6 reps</p> <p><b>4to set:</b> 4 reps</p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo</p>	<p><b>Hacer 3 sets:</b></p> <p><b>1er set:</b> 10 reps</p> <p><b>2ndo Set:</b> 8 reps</p> <p><b>3er set:</b> 6 reps</p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo.</p>	<p><b>Hacer 3 sets:</b></p> <p><b>1er set:</b> 10 reps</p> <p><b>2ndo Set:</b> 8 reps</p> <p><b>3er set:</b> 6 reps</p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo</p>	<p><b>Hacer 3 sets:</b></p> <p><b>1er set:</b> 8 reps</p> <p><b>2ndo Set:</b> 6 reps</p> <p><b>3er set:</b> 4 reps</p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo</p>	<p><b>Hacer 2 sets:</b></p> <p><b>1er set:</b> 8 reps</p> <p><b>2ndo set:</b> 6 reps</p> <p>Llegar muy cerca del fallo, no al fallo</p>	<p><b>Hacer 2 sets:</b></p> <p><b>1er set:</b> 8reps</p> <p><b>2ndo Set:</b> 8 reps</p> <p>Llegar al fallo</p>
<p><b>CURL BARRA</b></p> <p><a href="#">CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</a></p>  <p><i>si no tienes barra, usa mancuernas</i></p>	<p><b>4 sets de 10-14 reps.</b></p> <p>Llegar muy cerca del fallo.</p>	<p><b>3 sets de 10-14 reps.</b></p> <p>Llegar muy cerca del fallo.</p>	<p><b>2 sets de 8-12 reps.</b></p> <p>Llegar muy cerca del fallo.</p>	<p><b>3 sets de 8-12 reps.</b></p> <p>Llegar muy cerca del fallo.</p>	<p><b>2 sets de 8-12 reps.</b></p> <p>Llegar muy cerca del fallo.</p>	<p><b>2 sets de 6-10 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>
<p><b>JALÓN AL PECHO AGARRE SUPINO</b></p> <p><a href="#">CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</a></p>	<p><b>4 sets de 13-17 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>	<p><b>4 sets de 10-14 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>	<p><b>4 sets de 8-12 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>	<p><b>3 sets de 8-12 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>	<p><b>3 sets de 6-10 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>	<p><b>3 sets de 6-10 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>

						
<p><b>CURL BANCO SCOTT</b></p> <p><b>CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</b></p>  <p>variantes: barra, maquina o mancuernas</p>	<p><b>4 sets de 13-17 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>	<p><b>4 sets de 10-14 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>	<p><b>4 sets de 8-12 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>	<p><b>3 sets de 8-12 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>	<p><b>3 sets de 6-10 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>	<p><b>3 sets de 6-10 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>



<b>VIERNES (HOMBROS) EJERCICIOS:</b>	<b>1RA SEMANA</b>	<b>2NDA SEMANA</b>	<b>3RA SEMANA</b>	<b>4TA SEMANA</b>	<b>5TA SEMANA</b>	<b>DESCARGA</b>
<p><b>PRESS MILITAR</b></p> <p><a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</a></p>  <p>Puedes hacerlo con barra o mancuernas. Elige una.</p>	<p>Hacer 4 sets:</p> <p>1er set: 10 reps</p> <p>2ndo Set: 8 reps</p> <p>3er set: 6 reps</p> <p>4to set: 4 reps</p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo.</p>	<p>Hacer 3 sets:</p> <p>1er set: 10 reps</p> <p>2ndo Set: 8 reps</p> <p>3er set: 6 reps</p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo.</p>	<p>Hacer 3 sets:</p> <p>1er set: 10 reps</p> <p>2ndo Set: 8 reps</p> <p>3er set: 6 reps</p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo</p>	<p>Hacer 3 sets:</p> <p>1er set: 8 reps</p> <p>2ndo Set: 6 reps</p> <p>3er set: 4 reps</p> <p>Llegar cerca del fallo, no al fallo</p>	<p>Hacer 2 sets:</p> <p>1er set: 8 reps</p> <p>2ndo Set: 6 reps</p> <p>Llegar muy cerca del fallo, no al fallo</p>	<p>Hacer 2 sets:</p> <p>1er set: 8reps</p> <p>2ndo Set: 8 reps</p> <p>Llegar al fallo</p>
<p><b>ELEVACIONES LATERALES</b></p> <p><a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</a></p> 	<p>4 sets de 13-17 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>4 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>4 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>4 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>
<p><b>JALÓN A LA CARA</b></p> <p><a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</a></p> 	<p>4 sets de 13-17 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>4 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>4 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>4 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>
<p><b>PÁJARO</b></p>  <p><a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</a></p>	<p>4 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar muy cerca del fallo.</p>	<p>3 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar muy cerca del fallo.</p>	<p>3 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar muy cerca del fallo.</p>	<p>3 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar muy cerca del fallo.</p>	<p>2 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar muy cerca del fallo.</p>	<p>2 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>



<b>SÁBADO (OPCIONAL) ABDOMEN + CARDIO) EJERCICIOS:</b>	1RA SEMANA	2NDA SEMANA	3RA SEMANA	4TA SEMANA	5TA SEMANA	DESCARGA
<p><b>CRUNCH MÁQUINA</b></p>  <p>Alternativa: Abs crunches</p> <p><a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</a></p> 	Hacer 3 sets de 20 reps al fallo	Hacer 3 sets de 20 reps al fallo	Hacer 3 sets de 20 reps al fallo	Hacer 3 sets de 20 reps al fallo	Hacer 2 sets de 20 reps al fallo	Hacer 2 sets de 20 reps al fallo
<p><b>ELEVACIÓN DE PIERNAS EN BANCO INCLINADO</b></p> <p><a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</a></p>  <p>Alternativa: Elevaciones de pierna acostado</p> <p><a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</a></p> 	4 sets de 13-17 reps.  Llegar al fallo	4 sets de 10-14 reps.  Llegar al fallo	4 sets de 8-12 reps.  Llegar al fallo	3 sets de 10-14 reps.  Llegar al fallo	3 sets de 10-14 reps.  Llegar al fallo	3 sets de 8-10 reps.  Llegar al fallo
<p><b>ROTACIÓN EN POLEA PARA OBLICUOS</b></p> <p><a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</a></p>  <p>Alternativa: Russian twist</p> <p><a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</a></p>	4 sets de 13-17 reps.  Llegar al fallo	4 sets de 10-14 reps.  Llegar al fallo	4 sets de 8-12 reps.  Llegar al fallo	3 sets de 10-14 reps.  Llegar al fallo	3 sets de 10-14 reps.  Llegar al fallo	3 sets de 8-10 reps.  Llegar al fallo

CORRECTA



**PLANCHA  
ABDOMINAL**



<b>3 sets.</b>	<b>2 sets.</b>	<b>2 sets.</b>				
Llegar cerda del fallo	Llegar cerda del fallo	Llegar cerca del fallo	Llegar cerda del fallo	Llegar cerda del fallo	Llegar cerda del fallo	Llegar al fallo

**IMPORTANTE:**

- Es importante hacer **sobrecarga progresiva** para construir musculo, ósea ir subiendo el peso poco a poco.
  - **Descansar 2-3 minutos** entre serie en cada ejercicio. *Por ejemplo: hacemos una serie de sentadillas de 10 reps, descansamos 2-3 minutos para hacer la siguiente.*
  - Es importante hacer cada ejercicio con intensidad y exigirse para ir mejorando cada vez más. Respetar las indicaciones de “llegar al fallo” “llegar cerca del fallo” o “llegar muy cerca del fallo”
  - **Calentar** antes de empezar la rutina, ya sea haciendo unos minutos de cardio o ejercicios de movilidad.
  - Esta rutina consiste en entrenar 5 veces a la semana. Te sorprenderás con los resultados si la haces de forma consistente.
  - **La rutina se divide así:** Lunes: Piernas. Martes: pecho/tríceps. Miércoles: abdomen. Jueves: espalda/bíceps. Viernes: hombros.
  - Los días de descanso no significa que no puedes hacer actividad física. Puedes salir a correr o caminar, esto sería de mucha ayuda.
-

**Kit de suplementos para tener mejores resultados más rápido. Escoge el que mejor se adapte a tu objetivo:**

1. **LEAN MASS:** Kit de suplementos para aumentar masa muscular y perder grasa:



- **Forza Whey Pro:** Ideal para construir musculo, tonificar, mantener peso o bajar de peso.
- **Pre-Entreno BULK:** Ideal para días en los que se ocupa energía extra. Este pre-entreno aumenta la energía, fuerza y concentración.
- **Quemador de grasa RECOMP:** Ideal para personas que desean quemar grasa, acelerar el metabolismo y reducir antojos durante el día.
- **Creatina:** Esencial para mejorar el rendimiento, aumentar fuerza, acelerar la recuperación y construir musculo.

## 2. **MASS GAINER:** kit de suplementos para aumentar de peso y masa muscular



- **Lean Gainer:** Proteína ideal para personas que desean aumentar de peso y masa muscular.
- **Pre-Entreno BULK:** Ideal para días en los que se ocupa energía extra. Este pre-entreno aumenta la energía, fuerza y concentración.
- **Creatina:** Esencial para mejorar el rendimiento, aumentar fuerza, acelerar la recuperación y construir musculo.
- **Vegan greens + reds:** Optimiza la digestión, fortalece la salud y aporta micronutrientes esenciales.

### 3. QUEMA FÁCIL: Kit de suplementos para perder peso y grasa



- **Proteína Whey Isolada:** Ideal para construir músculo, tonificar, mantener peso o bajar de peso. Proteína libre de lactosa, de rápida absorción.
- **Pre Entreno BULK:** Ideal para días en los que se ocupa energía extra. Este pre-entreno aumenta la energía, fuerza y concentración.
- **Quemador de grasa RECOMP:** Ideal para personas que desean quemar grasa, acelerar el metabolismo y reducir antojos durante el día.
- **Creatina:** Esencial para mejorar el rendimiento, aumentar fuerza, acelerar la recuperación y construir músculo.

#### 4. **POWER BOOST:** Kit de suplementos para mejor rendimiento y resistencia.



- **Proteína Whey Isolada:** Proteína de rápida absorción, perfecta para construir músculo, tonificar, mantener o perder peso. Acelera la recuperación post-entrenamiento.
- **Pre-Entreno BULK:** Ideal para días en los que se ocupa energía extra. Este pre-entreno aumenta la energía, fuerza y concentración.
- **Creatina:** Esencial para mejorar el rendimiento, aumentar fuerza, acelerar la recuperación y construir músculo.

## 5. **Salud Total:** Kit de suplementos para fortalecer la salud.



- **Colageno:** Mejora la salud de la piel, cabello, uñas y articulaciones. Además reduce la inflamación, el envejecimiento, apoya la hidratación y elasticidad de la piel.
- **Krill oil (omega 3):** Favorece la salud del corazón, cerebro y articulaciones, con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.
- **Multivitaminas :** Ofrece vitaminas y minerales de fuentes orgánicas. Ayuda a mantener un estilo de vida saludable. Apoya la salud de la piel, el sistema inmunológico y la vista, contribuyendo al bienestar general.
- **Vegan Greens + Reds :** Apoya la digestión y mejora la salud general con una mezcla de vegetales y frutas ricas en nutrientes.

**Las unidades de suplementos son limitadas.**

**¡Consigue el tuyo hoy para no perder esta oportunidad!**

**¡Escríbenos!**