

#WEDO*transformations*
LUCE BIEN • SIENTETE MEJOR • GANA DINERO



GUÍA DE EJERCICIOS PARA HOMBRES

RUTINA DEL DÍA - SEMANA 1

LUNES - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

45 segs. - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Sentadilla con salto
- Cangrejos
- Medio burpee
- Zancada frontal
- Pechadas (Push ups)



MARTES - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

45 segs. - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Sentadilla Frontal + Press de hombros
- Plancha dinámica levantando pierna y con brazo cruzado
- Flexiones spider
- Peso muerto
- Elevación de pelvis alternado



MIÉRCOLES - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

45 segs. - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Jumping Jacks
- Squats / Sentadilla
- Mountain climbers/ Escaladoras
- Burpees modificados
- Reverse lunges / Zancada inversa



RUTINA DEL DÍA - SEMANA 1

JUEVES - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

45 segs. - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Sentadilla con elevación de rodilla alterna
- Plancha con codos extendidos y elevación de brazos al frente
- Crunch con piernas extendidas y flexión/ extensión de brazos
- Rodilla a codo con zancada posterior alternando
- Burpees modificado



VIERNES - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

45 segs. - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Plancha dinámica con paso de objeto
- Estocada con salto + rotación de tronco
- Flexiones + Plancha dinámica
- Peso muerto a una pierna
- Espinales Berrinche



SÁBADO - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

45 segs. - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- High knees/Elevación de rodillas
- Plancha dinámica
- Supported crunches/ Abdominales con apoyo
- Side to side squat /Sentadilla de lado a lado
- Push ups / Flexiones de pecho



RUTINA DEL DÍA - SEMANA 1

DOMINGO - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

45 segs. - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Sentadilla Profunda con elevación de brazos al frente
- Plancha de oruga o Inchworm Plank
- Lunges o Zancada Anterior alterna
- Reverse Mountain Climber o Escaladora Invertida
- Navaja Suiza



RUTINA DEL DÍA - SEMANA 2

LUNES - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

45 segs. - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Plancha + extensión de cadera
- Sentadillas búlgara
- Flexiones 3 posiciones
- En cuadrúpeda espinales levanto del mismo lado
- Abdominales Rotación de tronco + tijeras



MARTES - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

45 segs. - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Toe touch crunch/ Abdominales tocando puntas de los pies
- Lunges explosivos / jumping lunges
- Side lunges/Estocada lateral
- Burpees
- Elevación de pies



MIÉRCOLES - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

45 segs. - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Push ups o Pechadas
- Reverse lunges o Zancada posterior
- Puente con Elevación de cadera con una pierna , alternando 3 x 3 repeticiones
- Sentadillas Sumo o Sumo Squad
- Giro Ruso o Russian Twist con extensión de rodillas



RUTINA DEL DÍA - SEMANA 2

JUEVES - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

45 segs. - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Plancha dinámica abro y cierro piernas
- Sentadillas + rotación de tronco
- Flexiones toque de hombros
- Jalón tumbado
- Salticado



VIERNES - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

45 segs. - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Spider push ups/ Flexiones de araña
- Squat holds / Sentadilla Sostenida
- Plancha con toque posterior
- Sit ups / Abdominales
- Jumping squats/ Sentadillas con salto



SÁBADO - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

45 segs. - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Sentadilla sostenida con un paso al frente y un paso hacia atrás
- Plancha dinámica con movimiento de objeto cruzado al frente
- Peso muerto sin peso con una pierna alternando
- Mountain Climber o Escaladora
- Crunch con toque lateral de talones alternos



DOMINGO - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

45 segs. - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Skipping rodillas arriba
- Plancha isométrica en extensión
- Sentadillas + salto estrella
- Superman isométrico
- Skipping bajo repiqueteo



RUTINA DEL DÍA - SEMANA 3

LUNES - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

45 segs. - 20 segs. de descanso - X 4 Series

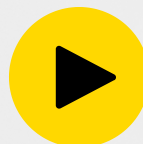
- Plank jacks
- Squat + Lunges/ Sentadilla+Zancada
- Skipping / Repiqueteo
- Dips/ Fondos
- Inchworm push up/ flexión de oruga



MARTES - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

45 segs. - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Plancha sobre los codos con elevación de piernas alternas
- Flexión de cadera desde puente elevado 3x3 repeticiones, alternando
- Push UP o Pechadas
- Bicycle Crunch o Crunch Codo rodilla alterno
- Jumping Squad o Sentadillas con salto



MIÉRCOLES - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

15 Repeticiones - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Escalador cruzado toco rodilla
- Estocada con salto + sentadillas
- Plancha levanto cruzado isométrico
- Espinales berrinche
- Abdominales bolitas



RUTINA DEL DÍA - SEMANA 3

JUEVES - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

45 segs. - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Elevación de cadera / puente
- Crunches / Abdominales
- Reverse lunges / Estocada Posterior
- Elevación de pies alterno
- Burpees



VIERNES - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

45 segs. - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Sentadilla con salto
- Cangrejos
- Medio burpee
- Zancada frontal
- Pechadas (Push ups)



SÁBADO - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

45 segs. - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Empuje de codos
- Flexiones con inclinación del torso
- Jalón tumbado
- Flexiones+plancha con elevación lateral
- Saltos estrellas



RUTINA DEL DÍA - SEMANA 3

DOMINGO - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

45 segs. - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Russian twist / Giro Ruso
- Shoulder taps / toque de hombros
- Jumping squats / Sentadillas con salto
- Inchworm plank / plancha de oruga
- Tyson push ups/ Flexiones tyson



DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

No somos nutricionistas certificados y tampoco pretendemos ser uno. Las necesidades y restricciones dietéticas de cada individuo son exclusivas del mismo. Usted es en última instancia responsable de todas las decisiones relacionadas con su salud. La información en este E-Book no pretende ser un sustituto del consejo médico profesional, diagnóstico o tratamiento. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de salud calificado en atención a cualquier pregunta que pueda tener sobre una condición médica. El autor niega la responsabilidad por los efectos adversos que puedan resultar de la información que se encuentra en este E-Book.

Esta guía es únicamente para los efectos del reto WeDoTransformations. En adición a cualquier limitación o eliminación de responsabilidad, se deja expresa constancia que cualquier uso no autorizado y por fuera del contexto del reto, no vincula en ningún sentido a sus organizadores, administradores y empresas afiliadas.

Los resultados no son típicos. Las personas que siguen este programa y adoptan un estilo de vida saludable (como reducir la ingesta de calorías, comer una dieta saludable y realizar actividad física regularmente), pueden esperar perder generalmente alrededor de medio kilo a un kilo por semana.

Si usted ha recibido esta guía por parte de un tercero, consulte a su médico, fisiatra y/o nutricionista de forma previa a su utilización.