

FIT AT HOME

FASE II

Strong BY CARLA

DISCLAIMER

Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse de ninguna forma ni por ningún medio, incluida la impresión, el escaneo, la fotocopia o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito del titular de los derechos de autor.

El autor ha intentado presentar información lo más precisa y concreta posible. El autor no es médico y no escribe en calidad de médico. Todas las decisiones médicas deben tomarse bajo la guía y el cuidado de su médico de atención primaria.

El autor no será responsable de ninguna lesión o pérdida en la que incurra el lector a través de la aplicación de la información contenida en este documento. El autor deja en claro que el campo de la medicina está evolucionando rápidamente con nuevos estudios que se realizan continuamente, por lo tanto, la información en este libro es solo una colaboración investigada de información precisa en el momento de escribirlo.

Con la naturaleza cambiante de los temas incluidos, el autor espera que el lector pueda apreciar el contenido que se ha cubierto en esta guía. Si bien se han hecho todos los intentos para verificar cada parte de la información proporcionada en esta publicación, el autor no asume ninguna responsabilidad por cualquier error, omisión o interpretación contraria del tema presente en este documento.

Tenga en cuenta que cualquier ayuda o consejo proporcionado aquí no reemplaza el consejo médico autorizado. El lector acepta la responsabilidad en el uso de cualquier información y toma los consejos dados en este libro bajo su propio riesgo. Si el lector está bajo supervisión de medicamentos o ha tenido complicaciones con riesgos relacionados con la salud, consulte a su médico de atención primaria lo antes posible antes de seguir los consejos que se brindan en esta guía.

FASE II: TONIFICAR

Felicidades por llegar a la Fase 2! Seguimos CON TODO! En esta fase nos enfocaremos en tonificar nuestros musculos. Esta disenada para lograr objetivos un poco diferentes a los de la Fase 1. Tiene duracion de 4 semanas.

Vamos a aumentar la intensidad del entrenamiento de Resistencia. Trabajaremos grupos musculares específicos para aumenta la fuerza y tonificar los músculos, de esta manera estamos acelerando la pérdida de grasa. Recuerda que el musculo es un tejido activo que necesita gastar calorias para mantenerse.

En esta fase usaremos peso o resistencia medio/alto al realizar cada ejercicio. Debes usar un peso retador pero que te permita mantener una buena técnica. Si haces las repeticiones con mucha facilidad debes aumentar el peso. De igual manera, si no puedes llegar al numero de repiticiones sugeridas, debes bajar el peso. Debes concentrarte en conectar mente con musculo, entrenar conscientemente y hacer repeticiones pausadas.

Las estructura de nuestros entrenamientos seran en biseries, triseries y superset. Haremos tren inferior los lunes (enfoque cuádriceps, femorales y abductores), miércoles (enfoque glúteos) y viernes (piernas y glúteos). Los martes y jueves haremos enfoque en tren superior (biceps, triceps, hombros y espalda) y abdomen (core). Vamos a realizar 3 rondas durante las semanas 1 y 2, y 4 rondas en las semanas 3 y 4.

RECOMENDACIONES

El ejercicio no solo cambia tu cuerpo, cambia tu mente, tu actitud y tu humor.

Aquí les comparto algunos TIPS a la hora de entrenar.

1. Sé paciente a la hora de entrenar, no te frustres si te cansas rápido. Realiza menos repeticiones o hazlo sin peso.
2. Si necesitas tomar más tiempo de descanso del sugerido, hazlo! Escucha siempre a tu cuerpo.
3. Si hay un movimiento que te cuesta mucho, cámbialo o trata de hacerlo a tu ritmo.
4. Si quieres hacer tu entrenamiento más intenso y retador, trata de no parar mientras se trabaja o aumenta el peso. Recuerda que tú le pones la intensidad, velocidad y peso.
5. Si no cuentas con equipo en casa, agarra lo que sea. Ponte creativa! Puedes usar botellas de agua, termos, detergentes, libros, bolso o morral lleno de cosas, etc.
6. Haz un esfuerzo de entrenar de 3-4 veces por semana. Mejor si puedes hacer 5 días.
7. Cuando te quedan pocas repeticiones y sientas que no puedes más, es ahí cuando uno hace el último esfuerzo para terminarlas. Todas las repeticiones cuentan!
8. Si hay un movimiento que desconoces, observa bien el video y entiende la técnica.
9. Si hay algún movimiento que no te genere seguridad, modifícalo o no lo hagas
10. Si hay algún ejercicio que te que causa un dolor extraño, bájale el peso o no lo hagas.

LUNES

Tren inferior (enfoque cuadriceps, femorales y abductores)
Equipo: Mancuerna y silla o banco

Triserie #1 (cuadriceps)
- 12 Front Squats
- 10 Lunges Estacionarios (por pierna)
- 10 Step-ups (por pierna – no alternas la pierna)

Retipe 3 veces

Triserie #2 (abductores)
- 12 Sumo Squats (2 segundos abajo)
- 10 Side Lunges (por pierna)
- 5 Narrow to wide sumo squat (por pierna)

Repite 3 veces

Triserie #3 (Femorales)
- 12 Romanian Deadlift
- 12 Good Morning
- 10 Single Leg Deadlift

Repite 3 veces

Finisher de cardio
- 10 Jumping Lunges (por pierna)
- 30 High Knees (por pierna)
- 10 Jumping Squats
- 30 Saltos Laterales

Repite 3 veces

Instrucciones:
Vamos a trabajar aislamiento de cada grupo muscular. Debes realizar cada triserie por 3 rondas y luego cambias a la siguiente. Al terminar las 3 triseries, haces el finisher de cardio. Trata de realizar los ejercicios con descanso minimo y descansa 1 min entre rondas.

MARTES

Tren Superior & Abs (Hombros, triceps y biceps)
Equipo: Mancuernas y silla o banco

Triserie #1 (hombros)
- 12 Shoulder Press
- 12 Bent Over Flies
- 12 Front + Lateral Raise Combo

Repite 3 veces

Triserie #2 (Triceps)
- 12 Triceps kickbacks Unilaterales (por brazo)
- 12 Triceps Extensions
- 12 Triceps Bench Dips

Repite 3 veces

Triserie #3 (biceps)
- 12 Hammer Curls
- 8 Flex Curls
- 12 Bicep Curls

Repite 3 veces

Finisher de abs
- 20 Sit-ups
- 20 Open Leg Crunches
- 20 Star V-ups

Repite 3 veces

Instrucciones:
Vamos a trabajar aislamiento de cada grupo muscular. Debes realizar cada triserie por 3 rondas y luego cambias a la siguiente. Al terminar las 3 triseries, haces el finisher de abs (sin descanso). Trata de realizar los ejercicios con descanso minimo y descansa 1 min entre rondas.

MIÉRCOLES

Tren Inferior (gluteos)
Equipo: Banda de resistencia, tobilleras y silla o banco

Biset #1
- 12 Glute Kickback (izquierda)
- 12 Fire Hydrant (izquierda)
- 12 Glute Kickback (derecha)
- 12 Fire Hydrant (derecha)

Repite 3 veces

Biset #2
- 12 Hip Thrust + Bounce
- 20 Bounces
- 12 Hip Thrust + clams
- 20 Clams

Repite 3 veces

Biset #3
- 12 Floor Lareral Raises (izquierda)
- 12 Clamshells (izquierda)
- 12 Floor Lareral Raises (derecha)
- 12 Clamshells (derecha)

Repite 3 veces

Finisher
30 Segundos Wall Sit Clams
30 Segundos Squat Jacks
Repite 3 veces

Instrucciones:
Vamos a trabajar aislamiento de cada grupo muscular. Debes realizar cada Biset por 3 rondas y luego cambias a la siguiente. Al terminar los 3 Biset, haces el finisher (poco descanso). Trata de realizar los ejercicios con descanso minimo y descansa 1 min entre rondas.

JUEVES

Tren Superior & Abs (Hombros, biceps y triceps)
Equipo: Macuernas

Superset #1
- 12 Upright Row
- 12 Hammer Curls
- 12 Triceps Kickback
- 45 Segundos Bicycle Crunches

Repite 3 veces

Triserie #2
- 12 Around the World
- 12 Bicep Curls
- 12 Triceps Extension

Repite 3 veces

Superset #3
- 12 Bent Over Row
- 12 Flex Curls
- 10 Triceps Pushups
- 45 Segundos Short Crunches

Repite 3 veces

Finisher Cardio
- 1 Minuto Jumping Jacks
- 1 Minuto Burpees
- 1 Minuto Crossjacks

Repite 3 veces

Instrucciones:
Vamos a trabajar aislamiento de cada grupo muscular. Debes realizar cada superset por 3 rondas y luego cambias a la siguiente. Al terminar los 3 bloques, haces el finisher (poco descanso). Trata de realizar los ejercicios con descanso minimo y descansa 1 min entre rondas.

VIERNES

Tren Inferior (piernas y gluteos)
Equipo: Banda de resistencia & Mancuernas

Superset #1
- 12 Deadlift
- 10 Reverse Lunges (por pierna)
- 10 Double Bounce Sumo Squats
- 20 Segundos Jumping Squats

Repite 3 veces

Superset #2
- 6 Squats + Step up (por pierna)
- 6 Sumo Deadlift + Sumo Squat
- 6 Good morning + Squat
- 20 Segundos Jumping Lunges

Repite 3 veces

Superset #3
- 12 Standing Kickback (derecha)
- 12 Standing Lateral Raise (derecha)
- 12 Standing Kickback (izquierda)
- 12 Standing Lateral Raise (izquierda)
- 12 Glute Bridge + Bounce + Clam
- 20 Segundos Low Sumo Jumps

Repite 3 veces

Finisher
- 30 Segundos Squats
- 30 Segundos Squat Bounces
- 30 Segundos Squat Hold

Repite 3 veces
Instrucciones:
Vamos a trabajar aislamiento de cada grupo muscular. Debes realizar cada superset por 3 rondas y luego cambias a la siguiente. Al terminar los 3 bloques, haces el finisher (poco descanso). Trata de realizar los ejercicios con descanso minimo y descansa 1 min entre rondas.

¿QUÉ SIGUE?

Usarás estos mismos 5 entrenamientos durante las próximas 4 semanas. Es importante que “progreses” de semana en semana. Y hay algunas maneras de hacerlo:

1. Haz una ronda más del entrenamiento que la semana anterior.

2. Aumenta de manera segura la resistencia o peso que usaste la semana anterior.

3. Completa una repetición más de lo que hiciste la semana pasada si no pudiste llegar al numero sugerido.

4. Toma descansos más cortos, en caso de haber tomado mas tiempo de descanso del sugerido.

Cualquiera de las 4 opciones anteriores te permitirá progresar y mejorar. ¡Después de completar 4 semanas de estos entrenamientos, es hora de pasar a la siguiente fase del programa