



**FIT**  
**AT HOME**

**FASE III**

*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 III: MANTENIMIENTO

---

Felicidades por llegar a la Fase 3! Seguimos CON TODO! En esta fase nos enfocaremos en mantener los resultados logrados. Vamos seguir fortaleciendo nuestro Sistema muscular y cardiovascular. Tiene una duración de 4 semanas.

Vamos a trabajar para mantener la masa muscular y resistencia cardiovascular. Nos enfocaremos en usar peso medio para hacer ejercicios de resistencia con ejercicios aeróbicos incluidos. Haremos entrenamiento funcional fortaleciendo la musculatura de forma global. También mejoraremos movilidad, equilibrio, fuerza y resistencia. Haremos ejercicios en alta intensidad e involucraremos movimientos para activar varios grupos musculares.

En esta fase usaremos peso o resistencia medio al realizar cada ejercicio. Debes usar un peso que te permita mantener la intensidad del ejercicio. Los descansos serán cortos e incluiremos ejercicios aeróbicos y anaeróbicos. Debes concentrarte en mantener una buena técnica y respiración. Escucha a tu cuerpo y ve a tu ritmo.

Las estructura de nuestros entrenamientos seran en circuitos,y AMRAP.Haremos tren inferior los lunes (enfoco cuádriceps, femorales y abductores), miércoles (enfoco 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 cuádriceps, femorales y abductores)

*Equipo: Mancuerna y silla o banco*

## Circuito #1

- 12 Bulgarian Squats (por pierna)
- 12 Romanian Deadlift
- 12 Jumping Jacks
- 12 Double Sumo Bounce
- 1 Min Frog Jumps

*Repite 3 veces*

## Circuito #2

- 12 Step-ups (por pierna)
- 12 Single Leg Deadlif (por pierna)
- 12 Jumping Lunges
- 12 Side Lunges (por pierna)
- 1 Min High Knees

*Repite 3 veces*

## Finisher

45 Segundos on/ 15 off

- Wall Sit (con o sin peso)

*Repite 3 veces*

## Instrucciones:

Vamos a trabajar por circuitos y tienes 1 finisher. Debes realizar cada circuito por 3 rondas y luego cambias al siguiente. Al terminar ambos circuitos, haces el finisher.

# MARTES

---

Tren Superior & Abs (Hombros, Biceps y Triceps)

*Equipo: Mancuernas*

Circuito #1 (1 minuto por ejercicio)

- Lateral Raises
- Bicep Curls
- Bicycle Crunches
- Triceps Kickbacks
- Burpees

*Repite 3 veces*

Circuito #2 (1 minuto por ejercicio)

- Front Raises
- Hammer Curl
- Leg Raise + Hip Raise
- Triceps Extensions
- Half Burpees

*Repite 3 veces*

Finisher de abs

- 100 Sit-ups

Instrucciones:

Vamos a trabajar por circuitos y tienes 1 finisher. Debes realizar cada circuito por 3 rondas y luego cambias al siguiente. Al terminar ambos circuitos, haces el finisher.

# MIÉRCOLES

---

Tren Inferior (glúteos)

*Equipo: Banda de resistencia, tobilleras*

Circuito #1 (solo tobilleras sin bandas)

- 10 Rainbow Kickbacks
- 10 Extended Fire Hydrant
- 10 Extended Kickbacks
- 10 Fire Hydrant + kick

*\*Primero haces todas las patadas con una pierna y luego con la otra\**

*Repite 3 veces*

Circuito #2

- 30 Glute Bridges
- 30 Glute Bridge Bounces
- 30 Glute Bridge + Clams
- 30 Clams

*Repite 3 veces*

Finisher

- 20 Segundos Air Squat
- 20 Segundos Squat Jumps
- 20 Segundos Squat Hold

*Repite 3 veces*

Instrucciones:

Vamos a trabajar por circuitos y tienes 1 finisher. Debes realizar cada circuito por 3 rondas y luego cambias a la siguiente. Al terminar ambos circuitos, haces el finisher.

# JUEVES

---

Tren Superior & Abs (Hombros, triceps y espalda)

*Equipo: Macuernas*

Circuito #1 (1 minuto por ejercicio)

- Shoulder Press
- Mountain Climbers
- Triceps Dips (banco o piso)
- Dumbbell Row
- Cross Jacks

*Repite 3 veces*

Circuito #2 (1 minuto por ejercicio)

- Devil Press
- Flutter Kicks
- Triceps Kickbacks (variation)
- Reverse Grip Dumbbell Row
- Plan jacks

*Repite 3 veces*

Finisher Abs

- 1 min Star V-ups

*Repite 3 veces (descanso minimo)*

Instrucciones:

Vamos a trabajar por circuitos y tienes 1 finisher. Debes realizar cada circuito por 3 rondas y luego cambias a la siguiente. Al terminar ambos circuitos, haces el finisher. Trata de realizar los ejercicios con descanso mínimo, descansa 1 minuto entre rondas y 2 minutos entre circuitos.

# VIERNES

---

Full-Body

*Equipo: Mancuernas*

AMRAP #1 (15 minutos)

- 8 Thrusters
- 8 Sumo High-pull
- 30 High Knees
- 30 Shoulder Taps
- 8 Reverse Lunge + Front Raise

AMRAP #2 (15 minutos)

- 8 Deadlift + Thruster
- 8 Sumo Squat + Bicep Curls
- 30 Butt Kicks
- 10 Plank Hip Dips
- 8 Front Lunge + Press

Finisher

- 1 minuto Burpees (30 seg de descanso)

*Repite 3 veces*

Instrucciones:

Vamos a trabajar con AMRAP y tienes 1 finisher. Debes realizar cada AMRAP durante el tiempo sugerido. Al terminar ambos circuitos, haces el finisher. Trata de realizar los ejercicios con descanso mínimo, descansa 2 minutos entre AMRAP.