

**PECTORAL**



Press de Banca

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Press inclinado

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Press declinado

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Press horizontal

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Press inclinado

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Press declinado

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Aperturas horizontales

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



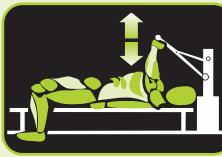
Aperturas inclinadas

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



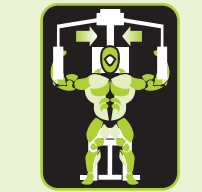
Aperturas declinadas

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Press en Máquina

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Contractor

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



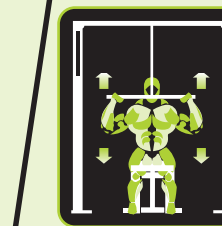
Cruces de Polea

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



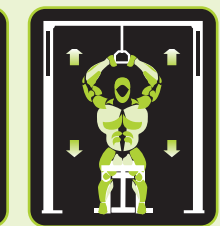
Fondos

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Jalón Polea al pecho

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Jalón Polea estrecho

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.

**TRAPECIO**



Rotaciones

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Trapezio con Barra

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Patadas de triceps

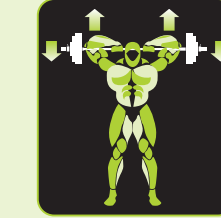
Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.

**TRICEPS**



Press francés

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Press francés de pie

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Press con mancuernas

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Press a una mano tumbado

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Press a una mano

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



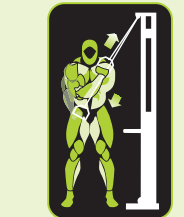
Extensiones en polea

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Fondos

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Polea invertida

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Tirón de polea

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.

**DORSAL**



Dominadas dorsal

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Jalón Polea tras nuca

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Jalón Polea 45°

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Remo Gironda

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Remo con barra

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Remo a una mano

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



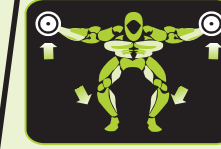
Remo en polea

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Pullover

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Pájaro

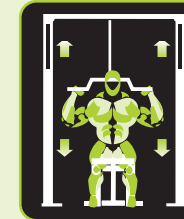
Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.

**HOMBRO**



Press tras nuca

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



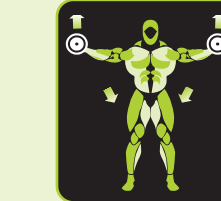
Press en máquina

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



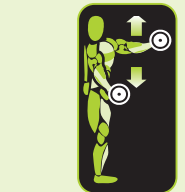
Press militar

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



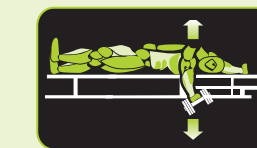
Elevaciones Laterales

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Elevaciones Frontales

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Deltoides posterior

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Press con mancuernas

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Elevación Lateral

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Elevación Lateral

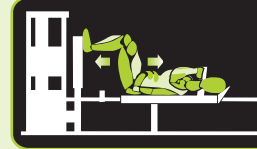
Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.

**PIERNAS**



Sentadilla 90°

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Prensa horizontal

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



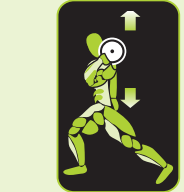
Prensa declinada

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Extensiones

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Splits

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Prensa inclinada

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Femoral

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Aductores

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Abductores

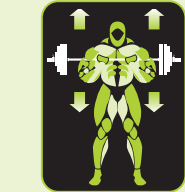
Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Glúteos

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.

**BICEPS**



Curl de bíceps

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Curl alterno

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Curl martillo

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



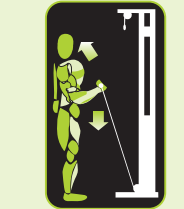
Curl en máquina

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Curl concentrado

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



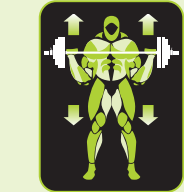
Curl en polea

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Polea a una mano

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Curl invertido

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.

**GEMELOS**



Gemelos de pie

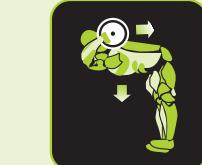
Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Gemelos sentados

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.

**LUMBARES**



Buenos días

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Extensiones lumbares

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.



Peso muerto

Serie 1 2 3 4 5 6 Rep.

# ABDOMINALES



Elevaciones de tronco

Serie ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

Rep.



Concentraciones

Serie ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

Rep.



Elevaciones de piernas

Serie ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

Rep.



Patadas de rana

Serie ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

Rep.



Elevaciones de piernas

Serie ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

Rep.



Elevaciones de piernas

Serie ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

Rep.



Abdominal máquina

Serie ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

Rep.



Giros de cintura

Serie ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

Rep.



Twists

Serie ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

Rep.

# OBLICUOS



Flexiones laterales

Serie ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

Rep.



Elevaciones de tronco con giro

Serie ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

Rep.

## TABLA CALÓRICA

El primer paso para confeccionar una dieta es escoger los alimentos que vais a consumir. TABLA CALORICA con el valor nutricional de cada alimento:

ALIMENTO (100 g.)	CALORIAS	PROTEINAS	GRASA	CARBOHIDRATOS
Arroz blanco	354	7,6	1,7	77
Arroz integral	350	8	1,1	77
Arroz vaporizado	343	8	1,2	75
Papilla de cereales	386	7,9	0,4	85,3
Pan blanco	255	7	0,8	55
Pan integral	239	8	1,2	49
Galletas	436	7	14,5	74
Patata cocida	86	2	0,1	19
Garbanzos	361	18	5	61
Lentejas	336	24	1,8	56
Soja en grano	422	35	18	30
Almendras	620	20	54	17
Avellanas	656	14	60	15
Nueces	660	15	60	15
Leche entera	68	3,5	3,9	4,6
Leche semidesnatada	49	3,5	1,7	5
Leche desnatada	36	3,6	0,1	5
Yogur natural	45	4,2	1,1	4,5
Yogur natural desnatado	42	4,6	0,48	5,4
Buey semigraso	158	21,3	7,4	0
Caballo	110	21	2	1
Conejo	162	22	8	-
Pavo	223	31,9	9,6	0
Pollo	121	20,5	4,3	-
Ternera	168	19	10	-
Lenguado	73	16	1	-
Merluza	86	17	2	-
Mero	118	16	6	-
Rape	86	17	2	-
Salmón	114	16	8	-
Trucha	94	18	3	-
Clara de huevo	48	11	0,2	0,7
Aceite de oliva	900	0	100	0
Dátil	279	2,2	0,4	71
Manzana	52	0,3	0,3	12
Naranja	44	0,7	0,2	9
Melocotón	52	0,5	0,1	12
Pera	61	0,4	0,4	14
Piña	51	0,5	0,2	12
Plátano	90	1,4	0,5	20
Uva	81	1	1	17
Pasas	324	3	1,3	75



## CÁLCULO PROTÉICO

aproximado para una persona con un entrenamiento diario de tipo medio.

Ejemplo para una persona de 80 kg. - Necesidades proteicas: 2,5 g. / Kg. x 80 Kg. = 200 g. (diarios).

## CÁLCULO DEL TOTAL CALÓRICO DIARIO

Se debe multiplicar el peso corporal por 40 calorías (si sois adiposos o altos en grasa) y por 50 calorías (si sois musculados por naturaleza).

Ejemplo para una persona de 80 kg., de estado medio.

Peso corporal: 80 Kg. x 45 cal = 3.600 cal (al día).

## Las Proteínas

Las proteínas son "cadenas" compuestas de aminoácidos que desempeñan muchísimas funciones en las células de todos los seres vivos. Forman parte indispensable de la estructura básica de los tejidos (músculos, tendones, piel, uñas, etc.). Su ingesta diaria en las proporciones adecuadas garantizan un buen tono muscular y un adecuado nivel de fuerza. La mayor cantidad de proteínas se encuentra en alimentos como la leche, huevos frescos, carnes y pescados.

## Hidratos de Carbono

Los hidratos de carbono tienen también como función primordial aportar energía, aunque con un rendimiento 2,5 veces menor que el de la grasa. Son fundamentales en el metabolismo de los centros nerviosos pues el cerebro, en condiciones normales, solamente utiliza glucosa como fuente de energía. Existen dos grupos principales de hidratos de carbono en los alimentos: monosacáridos y disacáridos o azúcares simples (glucosa, fructosa, sacarosa, lactosa, etc.) y polisacáridos, como el almidón.

## Los Suplementos Dietéticos

Los suplementos dietéticos son alimentos especiales destinados a complementar tu dieta, ayudarte a mejorar tu tono muscular y reducir el nivel de grasa. Existen varias formas de suplementos en función de tu objetivo, bien sea aumentar de peso muscular, aumentar tu energía o reducir tu nivel adiposo. Te detallamos a continuación varios complementos testados y probados en atletas que te ayudaran a mejorar tus resultados deportivos al tiempo que complementarán tu dieta habitual:

## Aumento de Masa Muscular y Fuerza

Si este es tu objetivo principal deberás aumentar la ingesta de proteínas en tu dieta. Te recomendamos cualquiera de estos productos:

- Xtreme Tank Evolution:** 1 Sobre diario después del entrenamiento.
- Egg & Whey:** Proteína de suero y huevo. 50 gr. De producto antes o después del entrenamiento.
- Super Egg:** Proteína de suero con caseinato. 50 gr. De producto antes o después del entrenamiento.
- Nitro Whey Tank:** Proteína de suero lácteo. 50 gr. De producto antes o después del entrenamiento.
- BCAA Tank:** Aminoácidos Ramificados. 3 Tabletas antes del entrenamiento.

## Aumento de Energía y Potencia

- Fuel Tank:** Complejo de Carbohidratos. 100-200 gr. De producto repartido en las comidas.
- Cell Bolic Tank o Volumax Tank:** 25 gr. De producto antes del entrenamiento.
- Gluta Tank:** 2-3 tabletas después del entrenamiento.
- Amino Tank:** Aminoácidos en tabletas. 3 tabletas después del entrenamiento.

## Reducción de grasa

- Carni Tank caps o Burner Tank:** 2 Cápsulas al día.
- Mega L-Carnitine:** 1 ampolla al día antes del entrenamiento.
- Carni Chew Tank:** Carnitina masticable sabor naranja. 2 Tabletas al día antes de entrenar.

# Rutina de ENTRENAMIENTO

## CAMBIATUFISICO.COM

Rutinas de Entrenamiento, Nutrición y Dietas.

Visítanos en: <http://www.cambiatufisico.com>

Twitter: @cambiatufisico

Socio N.º \_\_\_\_\_ Nombre \_\_\_\_\_  
 Apellidos \_\_\_\_\_  
 Constitución \_\_\_\_\_ Peso \_\_\_\_\_ Talla \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_  
 Entrenador \_\_\_\_\_

## CALENTAMIENTO

Bicicleta vertical	min.
Bicicleta horizontal	min.
Remo	min.
Máquina de step	min.
Cinta correr	min.
Máquina de escalada	min.
Step - Escalera	min.
Comba	min.
<b>TOTAL</b>	

## MODO DE ENTRENAMIENTO

	A	M	B
Velocidad de ejecución			
Descanso entre series			
Descanso entre músculos			

A=Alta M=Media B=Baja

## Duración de la rutina

Enero		Julio	
Febrero		Agosto	
Marzo		Septiembre	
Abril		Octubre	
Mayo		Noviembre	
Junio		Diciembre	

MEDIDAS A: \_\_\_\_\_ B: \_\_\_\_\_  
 C: \_\_\_\_\_ D: \_\_\_\_\_ E: \_\_\_\_\_

OBSERVACIONES \_\_\_\_\_

