

vivezana.com

Guía de

EJERCICIOS EN GIMNASIO

#metodozana



Introducción

Te acompañamos a transformarte en tu mejor versión.

Un entrenador en tu mano ajustado a tus necesidades, gustos y ritmo.

En ViveZana estamos comprometidos con tu salud y bienestar.

Sabemos que estar en forma no es lo más sencillo del mundo y por eso creamos esta guía de entrenamientos básica para que comiences el camino a transformarte en tu mejor versión: no sólo verte mejor, sino además tener una mejor calidad de vida y sentirte bien contigo misma.

¿Qué necesitas para seguir esta guía?

¡Nada de implementos! Sólo ropa cómoda y ganas de entrenar.

Para sacar el máximo provecho a esta guía, te recomendamos complementarla con una pauta alimentaria personalizada.

Es necesario acompañar el ejercicio con una alimentación equilibrada y adecuada a tus necesidades. Así, tu esfuerzo recibirá su recompensa y obtendrás resultados mejores y más rápido.



Antes de Empezar

Vamos a seguir 7 reglas de oro

1. Medir el progreso.
2. Entrenar 3 veces a la semana.
3. No pasar más de 3 días sin entrenar.
4. Calentar antes y elongar después de entrenar.
5. Nunca perderse un lunes.
6. Tomar mucha agua.
7. Descansar y dormir suficientes horas.



Medir el progreso

Sobre todo cuando empiezas a ejercitarte, los pequeños cambios quizás pasan desapercibidos para ti. Como te ves al espejo todos los días, ¡pensarás que no estás avanzando!

Por eso, te pedimos que te saques fotos cada 4 semanas. Éstas tienen que ser de frente, de lado y de espalda, en ropa ajustada o interior.

Te recomendamos incluso que crees una cuenta de Instagram (puede ser privada), así puedes ir viendo tus avances y permanecer siempre motivada.

Además, debes pesarte como máximo cada 15 días, siempre a la misma hora, el mismo día y con ropa similar: el peso puede fluctuar mucho durante el día.

Recuerda: toma 4 semanas para que tu notes los cambios en tu cuerpo, 8 semanas para que tu familia y amigos noten los cambios en tu cuerpo y 12 semanas para que el resto del mundo los note.



Luego de sacarte tus fotos para el progreso,

¡Estamos listas para empezar!

Para esto cada semana debes cumplir con estos ejercicios:

- 3 entrenamientos
(Piernas, Brazos y abdominales, Cuerpo completo)
- 3 caminatas de 30-40 min
- 1 día de descanso

Te dejamos el calendario recomendado de ejercicios y uno vacío que puedes imprimir y llenar cuando completes las actividades. Así puedes llevar un registro del cumplimiento.

CALENDARIO MENSUAL							
MES DE JULIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	RUTINA 1  	CAMINATA 2  	RUTINA 3  	CAMINATA 4  	RUTINA 5  	CAMINATA 6  	DESCANSO 7  
SEMANA 2	RUTINA 2 8  	CAMINATA 9  	RUTINA 3 10  	CAMINATA 11  	RUTINA 4 12  	CAMINATA 13  	DESCANSO 14  
SEMANA 3	RUTINA 5 15  	CAMINATA 16  	RUTINA 6 17  	CAMINATA 18  	RUTINA 7 19  	CAMINATA 20  	DESCANSO 21  
SEMANA 4	RUTINA 8 22  	CAMINATA 23  	RUTINA 9 24  	CAMINATA 25  	RUTINA 10 26  	CAMINATA 27  	DESCANSO 28  



OBJETIVO NO LOGRADO

OBJETIVO LOGRADO



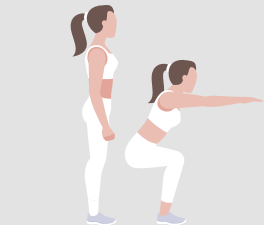
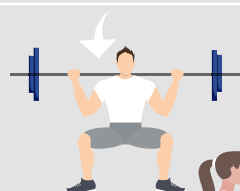
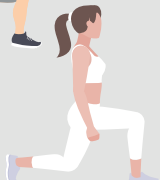
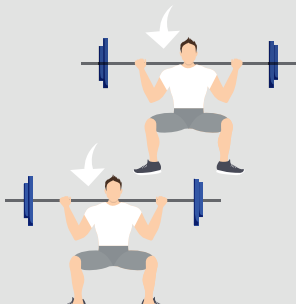
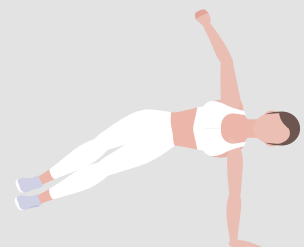
CALENDARIO MENSUAL

MES DE 	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	RUTINA 1  	CAMINATA  	RUTINA  	CAMINATA  	RUTINA 1  	CAMINATA  	DESCANSO  
SEMANA 2	RUTINA 2  	CAMINATA  	RUTINA 3  	CAMINATA  	RUTINA 4  	CAMINATA  	DESCANSO  
SEMANA 3	RUTINA 5  	CAMINATA  	RUTINA 6  	CAMINATA  	RUTINA 7  	CAMINATA  	DESCANSO  
SEMANA 4	RUTINA 8  	CAMINATA  	RUTINA 9  	CAMINATA  	RUTINA 10  	CAMINATA  	DESCANSO  



Semana 2 - día 1

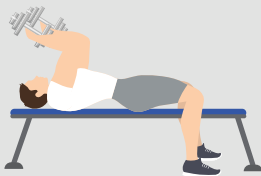
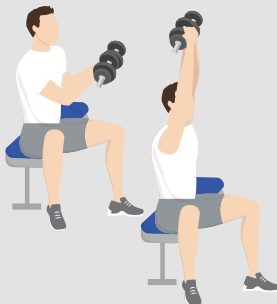
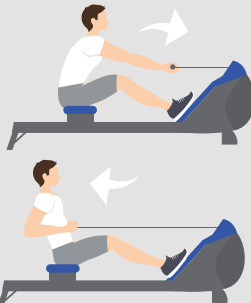
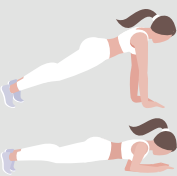
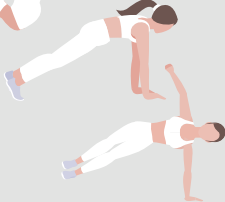
EEII + ABS

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
SENTADILLA NORMAL	15	3	X	1 MIN	
PLANCHA BAJA + FLEXIONES RODILLA + ROTACIONES CON MANCUERNAS	12	3	BARRA 10 KG	1 MIN	
	8 C/L	3		1 MIN	
SENTADILLA CON BARRA ANTERIOR	12	3	BARRA 10 KG	1 MIN	
PLANCHA LATERAL	20 SEG C/L	3	X	1 MIN	
PLANCHA SOBRE BOSU	20 SEG	3	X	1 MIN	



Semana 2 - día 3

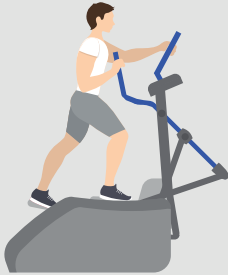
EES + ABS

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
PRESS PECHO BANCA	8	3	3 KG C/L	1 MIN	
PRESS HOMBRO CON PESAS	10	3	BOTELLA CON AGUA/ PESAS 3 KG	1 MIN	
PRESS DE PIE	8	3	BOTELLA CON AGUA/ PESAS 10 KG	1 MIN	
EXTENSIÓN TRÍCEPS + FLEXIONES DE BRAZOS	10	3	BOTELLA CON AGUA/ PESAS 5 KG	1 MIN	
	10	3	X 30 SEG	1 MIN	
ABS TOCAR PUNTA DE PIE + PLANCHAS LATERALES CON MOVIMIENTO	20	3	X	1 MIN	
	30 SEG	3	X	1 MIN	



Semana 2 - día 5 Cardio HIIT 2

Elíptica/Bicicleta (Elegir 3 velocidades, velocidad lenta, carga suave, velocidad media, carga media y velocidad rápida, carga pesada).

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO		IMAGEN REFERENCIAL
VELOCIDAD LENTA CARGA SUAVE	3 MIN	1	VER CARGAS	X	
VELOCIDAD MEDIA CARGA MEDIA	2 MIN	1	VER CARGAS	X	
VELOCIDAD RÁPIDA CARGA ALTA	1 MIN	1	VER CARGAS	X	
VELOCIDAD LENTA CARGA SUAVE	2 MIN	1	VER CARGAS	X	
VELOCIDAD MEDIA CARGA MEDIA	4 MIN	1	VER CARGAS	X	
VELOCIDAD RÁPIDA CARGA ALTA	3 MIN	1	VER CARGAS	X	



