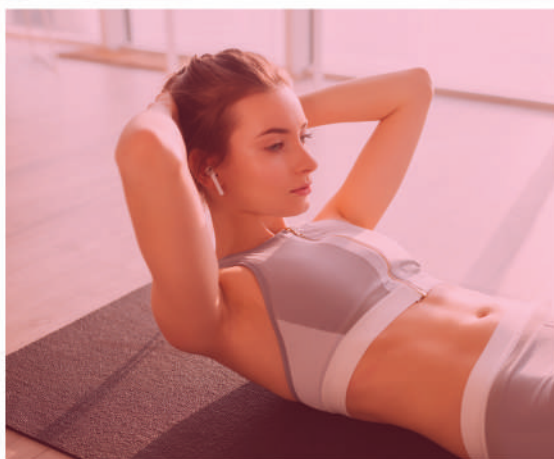
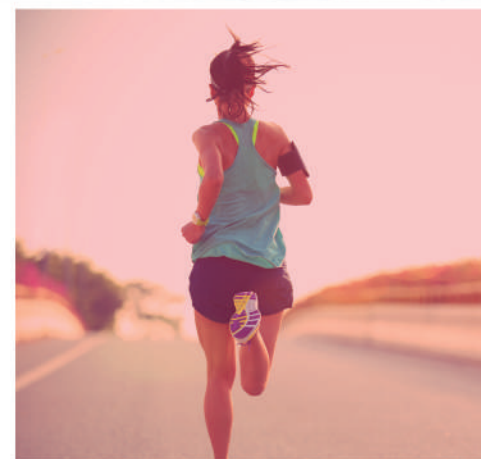


vivezana.com

Guía de EJERCICIOS EN CASA

#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



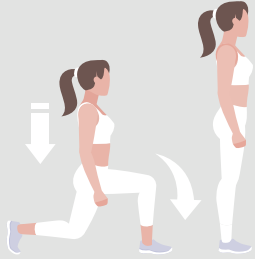
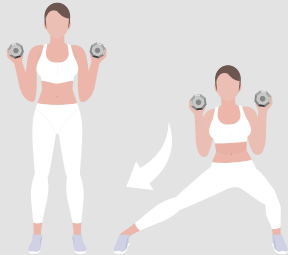
CALENDARIO MENSUAL

MES DE 	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	RUTINA 1  	CAMINATA  	RUTINA 2  	CAMINATA  	RUTINA 3  	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 3 - día 1

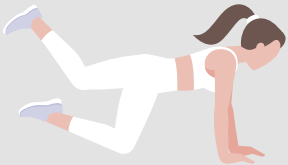
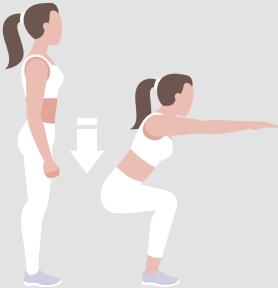
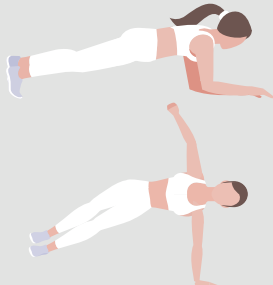
Piernas y glúteos - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
ESTOCADAS POSTERIORES	15 C/L	3	X	45 SEG	
SENTADILLA LATERALES	12 C/L	3	BOTELLA CON AGUA/ MANCUERNAS 1 KG	45 SEG	
SALTO CON PATADAS + SALTO ESCALERAS/ CAJÓN	15 C/L	3	X	45 SEG	
	15	3		45 SEG	
SENTADILLA NORMAL + PLANCHA + ELEVACIÓN DE GLÚTEO	20	3	X	45 SEG	
	30 SEG	3		45 SEG	
CRUNCH CORTO	30	3	X	45 SEG	



Semana 3 - día 3

Piernas y glúteos - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
SENTADILLA CON SALTO AVANZADO	10	4	X	45 SEG	
MOUNTAIN CLIMBERS	30 SEG	4	X	45 SEG	
RODILLA CRUZADA + PUENTE PIERNAS SEPARADAS	15	4		45 SEG	
GLÚTEO PATADA LATERAL	15 C/L	4	X	45 SEG	
SENTADILLA NORMAL	15	4	X	45 SEG	
PLANCHA ALTA + ROTACIÓN	30 SEG	4	X	45 SEG	



Semana 3 - día 5

Cardio - Entrenamiento por intervalos de alta intensidad

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
TALÓN A GLÚTEO	20 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	4	X	45 SEG	
ESTOCADAS POSTERIORES SUPERMAN	20 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	4	X	45 SEG	
ROTACIÓN TRONCO CON MANCUERNAS	20 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	4	BOTELLA CON AGUA / MANCUERNAS 1 KG	45 SEG	
PLANCHA ALTA CON SALTO	20 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	4	X	45 SEG	
SALTO CON IMPULSO	20 SEG EJERCICIO * 15 SEG DESCANSO	4	X	45 SEG	





www.vivezana.com