

# 30 DÍAS PARA ABDOMINALES EN 3D

www.officialteamlift.com



## Plan de entrenamiento de 30 días

	<b>Día 1</b> <b>Pecho y abdominales</b>	<b>Día 2</b> <b>Espalda y oblicuos</b>	<b>Día 3</b> <b>Descanso Activo</b>	<b>Día 4</b> <b>Hombros, trapecios y abdominales</b>
Ejercicio	Press de banca	Dominadas	En estos días puedes	Press militar
Reps/Series	15-15-12-12 repeticiones/4 series	Al fallo/ 4 sets	realizar cualquier tipo de	15-15-12-12 repeticiones/4 series
Descanso	1 minuto	1 minuto	entrenamiento de cardio que	1 minuto
Notas	Drop set en el último set	Agregarle peso a voluntad propia	prefieras(A o B). También	Drop set en el último set
			puedes nadar, jugar fútbol	
Ejercicio	Press inclinado con mancuernas	Remo de mancuerna con una mano	cualquier deporte que te	Elevaciones laterales/Elevaciones frontales con barra
Reps/Series	12-12-10-10 repeticiones/ 3 series	10-12 repeticiones/ 4 series	mantenga activo	12-15 repeticiones/ 3 series
Descanso	1 minuto	1 minuto		1 minuto
Notas	Drop set en el último set	Drop set en el último set		Superserie
Ejercicio	Fondos en paralelas	Remo con barra T/ Jalones frontales en polea al pecho con agarre cerrado		Elevaciones posteriores con cable/ Elevaciones frontales con pesa rusa
Reps/Series	Al fallo/ 5 sets	15-15-12-12 repeticiones/ 4 series		12-15 repeticiones/ 3 series
Descanso	30 segundos	1.5 a 2 minutos		1 minuto
Notas	Agregarle peso a voluntad propia	Superserie		Superserie
Ejercicio	Aperturas Inclinas/Aperturas planas	Remo sentado/ Jalon de cuerda a la cara		Encojimiento con mancuernas
Reps/Series	15 repeticiones/ 4 series	10-12 repeticiones/ 3 series		12 repeticiones/4 series
Descanso	1 minuto	1 minuto		1 minuto
Notas	Entrenamiento ABS en 3D	Superserie		Superserie
Ejercicio	Entrenamiento ABS en 3D	Entrenamiento Oblicuos en 3D		Entrenamiento ABS en 3D
Cardio	Cardio entrenamiento A	Cardio entrenamiento B		Cardio entrenamiento A
	<b>Día 5</b> <b>Bíceps, tríceps y oblicuos</b>	<b>Día 6</b> <b>Piernas</b>	<b>Día 7</b> <b>Descanso Activo</b>	
Ejercicio	Curl con barra	Sentadillas	En estos días puedes	
Reps/Series	12-15 repeticiones/4 series	15-15-12-12 repeticiones/4 series	realizar cualquier tipo de	
Descanso	1 minuto	1 minuto	entrenamiento de cardio que	
Notas	Drop set en el último set	Drop set en el último set	prefieras(A o B). También	
			puedes nadar, jugar fútbol	
Ejercicio	Press de banca con grip cerrado	Extensiones de pierna/Curl de pierna hechado	cualquier deporte que te	
Reps/Series	12-15 repeticiones/4 series	12-15 repeticiones/4 series	mantenga activo	
Descanso	1 minuto	1 minuto		
Notas	Drop set in last set	Superserie		
Ejercicio	Curl de martillo/ Jalones con cuerda	Zancadas (Lunges)		
Reps/Series	12 repeticiones/3 series	12-15 repeticiones/ 5 series		
Descanso	1 minuto	1 minuto		
Notas	Superserie	-		
Ejercicio	Curl Concentrado/ Press frances barra Z	Elevación de pantorrillas sentado/Elevación de pantorrillas parado		
Reps/Series	12 repeticiones/4 series	15-20 repeticiones/ 4 series		
Descanso	1 minuto	1 minuto		
Notas	Superserie	Superserie		
Ejercicio	Entrenamiento Oblicuos en 3D	Entrenamiento ABS en 3D		
Cardio	Cardio entrenamiento B	Cardio entrenamiento A		

### Especificaciones del entrenamiento

#### Cardio entrenamiento A

Consiste en trotar de 30 a 40 minutos, ya sea en la caminadora o en cualquier lugar justo después de entrenar

#### Cardio entrenamiento B

Consiste en aplicar el principio de entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT por sus siglas en ingles) Serán 20 minutos de los cuales se camina por 2 minutos, y después se corre rápidamente por 45 segundos, y( así sucesivamente hasta llegar a los 20)

#### Entrenamiento ABS en 3D

Superserie:  
Crunch con peso en banca declinada 5 series/15 repeticiones  
45 segundos de descanso  
Elevación de piernas colgando 5 series/ 15 repeticiones  
45 seconds de descanso  
Para finalizar 1 minuto de plank

#### Entrenamiento Oblicuos en 3D

Superserie:  
Crunch de oblicuos colgado de la barra 5 sets / hasta el fallo, descanso de 45 seg.  
Crunch de oblicuos con polea 5 series/15 repeticiones, descanso de 45 seg

## Plan nutricional de 30 días

En el plan de nutrición nos vamos a enfocar más en contar macros que calorías, vamos a bajar gradualmente la ingesta de carbohidratos semana por semana, y comer un montón de proteínas. Pensamos que sería más fácil contar los macros que las calorías en este tipo de dieta ya que estamos enfocándonos en disminuir los carbohidratos. Un día a la semana va a haber un día de altos carbohidratos (cualquier día) para incrementar el metabolismo, rellenar los depósitos de glucógeno e incrementar los niveles de la hormona leptina. En todos los otros días de la semana se van a consumir pocos carbohidratos. Tienes que consumir 2 gramos por libra de peso en este día de altos carbohidratos todos los demás macros se mantienen. Consume todos los vegetales verdes que puedas durante el día para mantenerte lleno

Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
1.50 gramos de proteína por libra	1.50 gramos de proteína por libra	1.50 gramos de proteína por libra	1.50 gramos de proteína por libra
1 gramo de carbohidrato por libra*	0.85 gramos de carbohidratos por libra*	0.75 gramos de carbohidratos por libra*	0.60 gramos de carbohidratos por libra*
0.30 gramos de grasa por libra	0.30 gramos de grasa por libra	0.25 gramos de grasa por libra	0.20 gramos de grasa por libra
*2 gramos por libra una vez a la semana	*2 gramos por libra una vez a la semana	*2 gramos por libra una vez a la semana	*2 gramos por libra una vez a la semana

### Ejemplo de distribución de macros de la semana 1

Distribución de macros para 200 libras	Distribución de macros para 190 libras	Distribución de macros para 180 libras	Distribución de macros para 170 libras
Proteína: $200 \times 1.50 = 300$ gramos	Proteína: $190 \times 1.50 = 285$ gramos	Proteína: $180 \times 1.50 = 270$ gramos	Proteína: $170 \times 1.50 = 255$ gramos
Carbohidratos: $200 \times 1 = 200$ gramos	Carbohidratos: $190 \times 1 = 190$ gramos	Carbohidratos: $180 \times 1 = 180$ gramos	Carbohidratos: $170 \times 1 = 170$ gramos
Grasa: $200 \times 0.30 = 60$ gramos	Grasa: $190 \times 0.30 = 57$ gramos	Grasa: $180 \times 0.30 = 54$ gramos	Grasa: $170 \times 0.30 = 51$ gramos
Total : 2540 Calorías	Total : 2413 Calorías	Total : 2286 Calorías	Total : 2159 Calorías

### Ejemplo de distribución de macros de la semana 2

Distribución de macros para 200 libras	Distribución de macros para 190 libras	Distribución de macros para 180 libras	Distribución de macros para 170 libras
Proteína: $200 \times 1.50 = 300$ gramos	Proteína: $190 \times 1.50 = 285$ gramos	Proteína: $180 \times 1.50 = 270$ gramos	Proteína: $170 \times 1.50 = 255$ gramos
Carbohidratos: $200 \times 0.85 = 170$ gramos	Carbohidratos: $190 \times 0.85 = 162$ gramos	Carbohidratos: $180 \times 0.85 = 153$ gramos	Carbohidratos: $170 \times 0.85 = 145$ gramos
Grasa: $200 \times 0.30 = 60$ gramos	Grasa: $190 \times 0.30 = 57$ gramos	Grasa: $180 \times 0.30 = 54$ gramos	Grasa: $170 \times 0.30 = 51$ gramos
Total : 2420 Calorías	Total : 2301 Calorías	Total : 2178 Calorías	Total : 2059 Calorías

### Ejemplo de distribución de macros de la semana 3

Distribución de macros para 200 libras	Distribución de macros para 190 libras	Distribución de macros para 180 libras	Distribución de macros para 170 libras
Proteína: $200 \times 1.50 = 300$ gramos	Proteína: $190 \times 1.50 = 285$ gramos	Proteína: $180 \times 1.50 = 270$ gramos	Proteína: $170 \times 1.50 = 255$ gramos
Carbohidratos: $200 \times 0.75 = 150$ gramos	Carbohidratos: $190 \times 0.75 = 143$ gramos	Carbohidratos: $180 \times 0.75 = 135$ gramos	Carbohidratos: $170 \times 0.75 = 128$ gramos
Grasa: $200 \times 0.25 = 50$ gramos	Grasa: $190 \times 0.25 = 48$ gramos	Grasa: $180 \times 0.25 = 45$ gramos	Grasa: $170 \times 0.25 = 43$ gramos
Total : 2250 Calorías	Total : 2151 Calorías	Total : 2025 Calorías	Total : 1914 Calorías

### Ejemplo de distribución de macros de la semana 4

Distribución de macros para 200 libras	Distribución de macros para 190 libras	Distribución de macros para 180 libras	Distribución de macros para 170 libras
Proteína: $200 \times 1.50 = 300$ gramos	Proteína: $190 \times 1.50 = 285$ gramos	Proteína: $180 \times 1.50 = 270$ gramos	Proteína: $170 \times 1.50 = 255$ gramos
Carbohidratos: $200 \times 0.60 = 120$ gramos	Carbohidratos: $190 \times 0.60 = 114$ gramos	Carbohidratos: $180 \times 0.60 = 108$ gramos	Carbohidratos: $170 \times 0.60 = 102$ gramos
Grasa: $200 \times 0.20 = 40$ gramos	Grasa: $190 \times 0.20 = 38$ gramos	Grasa: $180 \times 0.20 = 36$ gramos	Grasa: $170 \times 0.20 = 34$ gramos
Total : 2040 Calorías	Total : 1938 Calorías	Total : 1836 Calorías	Total : 1734 Calorías

\* Esta distribución de macros es para 6 días a la semana, ya que hay un día en el cual se consumen 2 gramos de carbohidratos por libra

## Macros

### Proteínas

Trata de consumir todos tus requerimientos de proteína de fuentes limpias, aquí tenemos unos ejemplos de excelentes fuentes de proteína de donde puedes satisfacer todas tus necesidades diarias. Como debes saber, la proteína crea el músculo, así que no pienses en comer un gramo menos de lo recomendado.

Pechuga de pollo	Carne	Huevos	Pavo
Pescado (atún, salmón, tilapia)	Soya	Proteína whey	Queso cottage

### Carbohidratos

Como puedes ver, tenemos un plan bien restringido en términos de carbohidratos. Por ende, tenemos que asegurarnos que esas pequeñas porciones de carbohidratos sean de calidad. Y por calidad nos referimos a carbohidratos complejos, como camotes, avena, pan integral. Recomendamos seriamente que comas la mayoría de tus carbohidratos antes de tu entrenamiento y preferiblemente, antes de la noche.

### Grasa

También queremos que mantengas tu ingesta de grasa relativamente baja, y al igual que en los carbohidratos, tiene que ser de buenas fuentes, grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, con esto nos referimos a paltas, mantequilla de maní, almendras, nueces etc. Nada de hamburguesas ni pizza.

### Ejemplo de dieta para una persona de 180 libras en su tercera semana

	Calorías	Gramos de grasas/carbohidratos/proteínas
Comida 1: 5 claras de huevo y un shake de whey	570	3/5/42
Comida 2: 2 latas de atún y un camote	387	3/40/50
Pre entrenamiento: Shake de whey	139	3/4/24
Post entrenamiento: Shake de whey y plátano	231	3/26/25
Comida 3: Pollo, camote y palta	479	15/46/40
Comida 4: Pescado y brócoli	169	5/6/25
Comida 5: Pollo y mantequilla de maní	336	16/8/40
Comida 6: Shake de caseína	121	1/3/25
Total	2065	49/135/271

## Plan de suplementación

### Necesarios

Estos son los suplementos que realmente necesitas para completar el programa eficientemente, si no tomas estos suplementos tal vez no tengas los resultados que esperas del programa. No especificamos ninguna marca de suplementos, pero vamos a recomendar un par.

#### Proteína whey

Como debes saber, tomar un batido de proteína es excelente para el crecimiento y la reparación muscular. Pero tomar un batido de proteínas antes de tu entrenamiento también es una buena opción, ya que vas a ir a entrenar con proteína y aminoácidos en tu sistema y tendrás un entrenamiento increíble. Aquí hay ejemplos de proteínas que puedes adquirir.

ON Gold Standard Whey Protein	MuscleTech Platinum Whey	Dymatize Elite 100% Whey Protein
-------------------------------	--------------------------	----------------------------------

#### BCAA

Vas a necesitar un buen sorbo de aminoácidos apenas te levantas para prevenir el catabolismo muscular, y también después de tu entrenamiento para reparar tus músculos rápido y también prevenir catabolismo. Aquí hay ejemplos de aminoácidos BCAA que puedes comprar.

Muscle Pharm BCAA 3:1:2	Labrada's BCAA Power Powder	Evolution Nutrition BCAA 5000
-------------------------	-----------------------------	-------------------------------

#### Glutamina

La glutamina es muy útil cuando estas intentando prevenir la pérdida de músculo, ya que por sus propiedades previene el catabolismo muscular y promueve el anabolismo. Vas a tomar 5 gramos de glutamina 4 veces al día.

Beast Sports Nutrition Glutamine	RSP Nutrition Glutamine	GAT L-Glutamine
----------------------------------	-------------------------	-----------------

#### Itinerario de suplementos

**Apenas te levantas:** Glutamina, aminoácidos y quemador de grasa  
**Pre entrenamiento:** Glutamina, proteína whey  
**Post entrenamiento:** Glutamina, aminoácidos, y proteína whey  
**Pre comida:** Quemador de grasa  
**Justo antes de dormir:** Glutamina

#### Quemador de grasa

Para tener abdominales más visibles, tienes que quemar grasa. Y qué mejor para esto que un quemador de grasa? Aquí les damos unas opciones

MuscleTech Hydroxycut Next-Gen	RSP Nutrition Quadra Lean	Evolution Nutrition Lean Mode
--------------------------------	---------------------------	-------------------------------

#### Opcional

Estos suplementos te van a dar una ayuda extra en alcanzar tus metas, y tal vez un poco más. Pero como decimos, no son "necesarios". Sin embargo, si tienes una buena cantidad de dinero para gastar, deberías comprarlos

#### Multivitamínico

#### Proteína de Caseína

#### Creatina





