

# DEFINICIÓN EXTREMA



## REVISIÓN DEL PROGRAMA

Perder grasa y definir el cuerpo, de eso se trata este programa. Definición extrema es un programa de 12 semanas de duración diseñado específicamente para cualquier persona que está buscando bajar de peso, perder grasa corporal y definir los músculos. Aun así, tanto las rutinas de entrenamiento como el plan de nutrición y de suplementación de este programa están diseñados especialmente para evitar cualquier tipo de pérdida muscular. Por lo contrario, este programa busca preservar la mayor cantidad de masa muscular posible, así como aumentar la resistencia cardiovascular y muscular, mientras se pierde peso y se disminuye el porcentaje de grasa corporal. Por otro lado, no esperes obtener resultados sin disciplina ni consistencia, ambas son clave para tener éxito en este programa. Muchas veces tendrás rendirte, trapear en tu dieta, no hacer cardio, etc. Sin embargo, si realmente quieres lograr tus objetivos, seguirás todo el programa al pie de la letra y terminarás 100% definido, con un sólido six pack y un bajo porcentaje de grasa corporal. En los siguientes tres meses, tu vida cambiará por completo, y la persona que fuiste al inicio de este programa, será completamente diferente a la persona que serás cuando lo termines. Prepárate para los tres meses más intensos de tu vida, donde aprenderás a amar el trabajo duro y el sacrificio, donde encontrarás placer y satisfacción en el esfuerzo, y donde tu cuerpo y mente evolucionarán a un nuevo nivel. Este programa se divide en dos fases, con 6 semanas de duración cada una. Cada fase será diferente y la exigencia será mucho mayor en segunda 2. Muchos probablemente tren la taalla a la mitad del programa, pero si estás aquí, es porque hay algo en ti que deseas cambiar, hay algo en ti que no funciona más y que tiene mejoror. Si terminas este viaje siguiendo todas las indicaciones, al finalizar el programa, ni siquiera recordará quién eras al inicio.

## PLAN DE NUTRICIÓN

El plan de nutrición en este programa es clave. Puedes entrenar todo lo que quieras, pero si no tienes una adecuada alimentación, no obtendrás ningún resultado. El plan de nutrición de Definición Extrema se basa completamente en calorías. Lo más importante con respecto a tu nutrición durante este programa serán las calorías que quemes vs. las calorías que consumas. En ese sentido, estarás consumiendo menos calorías de las que quemas diariamente. Por lo tanto, consumirás menos calorías de las que tu cuerpo necesita para mantener su propio peso y por ende, tu cuerpo utilizará sus reservas de energía (grasa corporal) para poder llevar a cabo sus actividades diarias. De esa manera, perderás grasa y bajarás de peso. Asimismo, los macronutrientes en el plan de dieta también son importantes en este programa, puesto que se busca mantener la mayor cantidad de masa muscular posible mientras se pierde peso. Por lo tanto, la ingesta de proteína durante este programa será bastante alta, mientras que el consumo de carbohidratos será moderado y el de grasas será bastante bajo (no obstante, consumirás las grasas esenciales para la salud como los omega-3 y otros). Todo esto asegurará que bajes tu porcentaje de grasa corporal, luzcas definido y musculoso a la vez. En lo que respecta al consumo de carbohidratos, es necesario consumir una baja cantidad de éstos para poder bajar de peso. Sin embargo, también es importante consumir una cantidad adecuada de los mismos puesto que son indispensables para tener energía, poder entrenar sin problemas, sentirte bien, etc. Por ello, el plan nutricional de este programa incluye un ciclo de carbohidratos para asegurar que obtengas los mejores resultados posibles sin que te cueste mucho seguir la dieta ni que te sientas muy cansado o hambriento durante toda lo que dura este programa.

Presta mucha atención a las siguientes indicaciones del plan de nutrición porque debes seguir todo al pie de la letra:

- 1) Cada comida debe ser consumida tres horas después de la última comida.
- 2) Bebe por lo menos un galón de agua al día.
- 3) Utiliza únicamente aderezos bajos en grasa, sodio y azúcar.
- 4) No está permitido el consumo de alcohol durante este programa.
- 5) Azúcar, chocolate, harina, gaseosas, y demás deben ser evitados.
- 6) Evita el consumo de cualquier tipo de droga durante este programa (incluido el cigarro).
- 7) Una comida trampa a la semana está permitida (una comida, no un día entero).
- 8) Las Comidas que requieran freír algún alimento, deben ser hechas con aceite pan de spray libre de grasas (0 colesterol-calorías).
- 9) Si no puedes conseguir alguna de las comidas indicadas en el plan de nutrición, busca reemplazarlas por comidas con un valor nutricional similar (Ejemplo: arroz integral por pasta integral, pollo por pavo, etc).
- 10) Escoge uno de los tres planes de dieta de acuerdo a tu peso actual.

\*Para el ciclo de carbohidratos:

Los carbohidratos consumidos seguirán un ciclo de 2-1, esto quiere decir que tendrás dos días de bajo-regular consumo de carbohidratos y luego un día de alto consumo de carbohidratos para recuperar energía y poder sentirte satisfecho. En los días de bajo consumo de carbohidratos, deberás ingerir 60 gramos menos de tu ingesta de carbohidratos en los días de alto consumo, y en los días regulares, 30 gramos menos.

Ejemplo -> Día bajo en carbohidratos (Lunes-Jueves-Domingo): 120 gramos/Día regular en carbohidratos (Martes-Viernes): 150 gramos/Día alto en carbohidratos (Miércoles-Sábado): 180 gramos.

## PLAN DE DIETA PARA 70-80 KG

Comidas	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasas (g)	Calorias
Desayuno:				
-Un vaso de jugo de frutas mixtas				
-1 taza de avena hervida	30	58	5	420
-7 claras de huevo				
Comida de media mañana:				
-1 lata de atún	25	0	7	170
Almuerzo:				
-100 gramos de camote hervido				
-100 gramos de brócoli hervido	35	22	7	333
-150 gramos de pechuga de pollo				
Comida de media tarde:				
-2 rebanadas de pan integral con mantequilla de maní	35	33	18	435
-150 gramos de pechuga de pavo				
Cena:				
-100 gramos de espárragos	35	39	6	239
-150 gramos de pechuga de pollo				
Post entrenamiento:				
-2 scoops de proteína de suero de leche	50	28	2	303
-1 banana				
<b>Total</b>	<b>210</b>	<b>180</b>	<b>45</b>	<b>1900</b>
		Días regulares en carbohidratos: 150 g		
		Días bajos en carbohidratos: 120 g		
		*Extrae los gramos de cualquiera de las fuentes de carbohidratos.		

## PLAN DE DIETA PARA 80-90 KG

Comidas	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasas (g)	Calorias
Desayuno:				
-Un vaso de jugo de frutas mixtas				
-1 taza de avena hervida	30	58	5	420
-7 claras de huevo				
Comida de media mañana:				
-1 lata de atún	25	15	7	194
100 gramos de arroz integral				
Almuerzo:				
-100 gramos de camote hervido				
-100 gramos de brócoli hervido	46	22	8	419
-200 gramos de pechuga de pollo				
Comida de media tarde:				
-2 rebanadas de pan integral con mantequilla de maní	43	33	20	539
-200 gramos de pechuga de pavo				
Cena:				
-100 gramos de espárragos	46	39	8	325
-200 gramos de pechuga de pollo				
Post entrenamiento:				
-2 scoops de proteína de suero de leche	50	28	2	303
-1 banana				
<b>Total</b>	<b>240</b>	<b>195</b>	<b>50</b>	<b>2200</b>
		Días regulares en carbohidratos: 165 g		
		Días bajos en carbohidratos: 135 g		
		*Extrae los gramos de cualquiera de las fuentes de carbohidratos.		

## PLAN DE DIETA PARA 90-100 KG

Comidas	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasas (g)	Calorías
<b>Desayuno:</b>				
-Un vaso de jugo de frutas mixtas				
-1 taza de avena hervida	30	58	5	420
-7 claras de huevo				
<b>Comida de media mañana:</b>				
-1 lata de atún	25	30	7	269
-200 gramos de arroz integral				
<b>Almuerzo:</b>				
-100 gramos de camote hervido				
-100 gramos de brócoli hervido	58	22	9	494
-250 gramos de pechuga de pollo				
<b>Comida de media tarde:</b>				
-2 rebanadas de pan integral con mantequilla de maní	49	33	22	614
-250 gramos de pechuga de pavo				
<b>Cena:</b>				
-100 gramos de espárragos	58	39	10	400
-250 gramos de pechuga de pollo				
<b>Post entrenamiento:</b>				
-2 scoops de proteína de suero de leche	50	28	2	303
-1 banana				
<b>Total</b>	<b>270</b>	<b>210</b>	<b>55</b>	<b>2500</b>
		Días regulares en carbohidratos: 180 g		
		Días bajos en carbohidratos: 150 g		
		*Extrae los gramos de cualquiera de las fuentes de carbohidratos.		

## PLAN DE ENTRENAMIENTO

El plan de entrenamiento es crucial en este programa, puesto que impulsará la pérdida de grasa así como la preservación de la masa muscular. Las rutinas de entrenamiento serán diferentes en cada fase, ya que, en la primera fase, trabajarás cada grupo muscular una vez por semana, realizando 2 sesiones de cardio a la semana. Luego, conforme los meses avancen, las sesiones de cardio se incrementarán y los grupos musculares se juntarán en un mismo entrenamiento; de ésta manera, trabajarás tus músculos dos veces por semana mientras realizas 3 sesiones de cardio por semana. Las sesiones de cardio deben ser realizadas en las mañanas apenas te despiertas, antes de tomar tu desayuno; es decir, en ayunas. Esto ayudará a que el cuerpo utilice sus reservas de grasa como energía, puesto que no tendrás de dónde sacar energía para llevar a cabo las sesiones de cardio más que de las reservas de grasa (ya que no habrán calorías en tu sistema puesto que estarás con el estómago vacío). Aún así, para evitar cualquier tipo de pérdida de masa muscular, las sesiones de cardio deberán ser de baja intensidad, a una velocidad que no acelere demasiado tu ritmo cardíaco, puesto que a más rápido vayas, más energía necesitará tu cuerpo, y por ende, quemarás más músculo para utilizarlo como energía en lugar de quemar grasa. No importa si realizas el cardio en una caminadora elíptica, en una bicicleta elíptica, o si sales a correr al parque por tu casa, o a la playa, lo único que debes hacer para asegurarte que estás realizando un cardio de baja intensidad es revisando tu respiración. Si tu respiración está muy acelerada, es porque la intensidad del cardio que estás haciendo es demasiado alta, por lo que debes bajarle un poco la velocidad para poder entrar en el rango de quema de grasa. Una herramienta bastante útil para medir tu respiración es hablando, si puedes sostener una conversación con otra persona o contigo mismo sin ningún problema, entonces la intensidad de tu cardio es adecuada y lo suficientemente baja para permitirle a tu cuerpo utilizar la gema como energía. Luego de tus sesiones de cardio, trabajarás tus abdominales, ya que, al estar con el estómago vacío, la contracción de tus músculos abdominales será mucho más efectiva y por ende, trabajarán mucho mejor y crecerán más rápido. Las repeticiones en tus entrenamientos con pesas están diseñadas especialmente para preservar masa muscular así como para incrementar la resistencia de los músculos.

Presta mucha atención a las siguientes indicaciones del plan de entrenamiento para que puedas llevar a cabo todo lo indicado de manera correcta:

- 1) En la tercera fase, no habrá día de descanso, ya que los días donde solo se realice cardio serán considerados como "días de descanso activo".
- 2) El plan de entrenamiento de este programa no es para principiantes, se requiere una experiencia de 4 meses en el gimnasio como mínimo.
- 3) Cuando la cantidad de repeticiones en un ejercicio disminuye, se espera que aumentes el peso en dicho ejercicio de manera gradual.
- 4) Los drop sets deben ser ejecutados en la última serie de cada ejercicio hasta el fallo muscular.
- 5) La línea de división ("/") indica que el ejercicio es una súper-serie.
- 6) Estira todo el cuerpo antes y después de cada entrenamiento.

## Semana 1-6: Fase 1

	Cardio&Abdominales	Pecho&Tríceps	Espalda&Bíceps	Piernas	Hombros	Cardio&Abdominales	Día de descanso
Calentamiento	30-45 minutos de cardio de baja intensidad	Planchas hasta el fallo	Domnadas hasta el fallo	20 Saltos de box	Press militar con barra olímpica sin peso: 20 repeticiones	30-45 minutos de cardio de baja intensidad	
<b>Ejercicio#1</b>	Sit ups con peso	Press de banca plana con barra olímpica	Jalón de dorsales frontales con agarre abierto	Sentadillas	Press de hombros con mancuernas	Sit ups con peso	
Series	4	4	4	4	4	4	
Repeticiones	Hasta el fallo (Drop set con peso corporal en cada serie hasta el fallo)	12-10-8-6(dp)	10 a 12 (Drop set al 65% del peso)	12-10-8-6 (dp)	8 a 10 (Drop set al 65% del peso)	Hasta el fallo (Drop set con peso corporal en cada serie hasta el fallo)	
<b>Ejercicio#2</b>	Elevación de piernas/Crunches de lado parado con mancuerna	Press de banca inclinada con mancuernas	Remo inclinado con barra olímpica	Pressa inclinada	Elevaciones laterales con mancuernas	Elevación de piernas/Crunches de lado parado con mancuerna	
Series	4	4	4	4	4	4	
Repeticiones	12 a 15	10 a 12 (Drop set al 65% del peso)	10 a 12 (Drop set al 65% del peso)	8 a 10 (Drop set al 65% del peso)	10 a 12 (Drop set al 65% del peso)	12 a 15	
<b>Ejercicio#3</b>	Plank	Aperturas con mancuernas en banca plana	Remo con sentado con cable	Extensiones de piernas	Elevaciones frontales con barra	Plank	
Series	1	4	4	4	4	1	
Repeticiones	1 min	10 a 12	8 a 12 (dp)	10 a 12 (Drop set al 65% del peso)	10 a 12 (Drop set al 65% del peso)	1 min	
<b>Ejercicio#4</b>		Aperturas con cables en polea alta	Pull over con cuerda en polea alta	Peso muerto rumano con barra	Aperturas inversas en peck deck		
Series	4	4	4	4	4		
Repeticiones		10-12 (Drop set al 65% del peso)	12 a 15	8 a 10 (Drop set al 65% del peso)	12 a 15 (dp)		
<b>Ejercicio#5</b>		Fondos en paralelas	Peso muerto	Curis de piernas	Remo al cuello con barra		
Series		3	4	4	3		
Repeticiones		Hasta el fallo	12-10-8-6(dp)	10 a 12 (Drop set al 65% del peso)	10		
<b>Ejercicio#6</b>		Extensiones de tríceps con cuerda/Extensiones de tríceps con cuerda sobre la cabeza	Curis alternados con mancuernas sentado	Elevaciones de pantorrillas/Extensiones de pantorrillas	Encogimientos con mancuernas		
Series		4	4	4	4		
Repeticiones		8 a 12 (dp)	10 a 12	12 a 15 (Drop set al 65% del peso)	12 a 15 (dp)		
<b>Ejercicio#7</b>		Extensiones de tríceps con cable con un brazo con agarre supino	Curl martillo con mancuerna				
Series		3	4				
Repeticiones		12 a 15	8 a 10				



## Semana 6-12: Fase 2

	Cardio&Abdominales	Cuerpo superior	Cuerpo Inferior	Cardio&Abdominales	Cuerpo superior	Cuerpo Inferior	Cardio&Abdominales
Calentamiento	30-45 minutos de cardio de baja intensidad	Planchas y domnadas hasta el fallo	20 Saltos de box	30-45 minutos de cardio de baja intensidad	Planchas y domnadas hasta el fallo	20 Saltos de box	30-45 minutos de cardio de baja intensidad
<b>Ejercicio#1</b>	Crunches con cuerda/Elevación de piernas	Press de banca inclinada con barra olímpica/Remo de un brazo con mancuerna	Sentadillas	Crunches con cuerda/Elevación de piernas	Press de banca inclinada con barra olímpica/Remo de un brazo con mancuerna	Sentadillas	Crunches con cuerda/Elevación de piernas
Series	4	4	4	4	4	4	4
Repeticiones	12 a 15	10 a 12 (Drop set al 65% del peso)	10 a 12 (Drop set al 65% del peso)	12 a 15	10 a 12 (Drop set al 65% del peso)	10 a 12 (Drop set al 65% del peso)	12 a 15
<b>Ejercicio#2</b>	Giro de oblicuos en banca declinada con disco	Press de banca plana con mancuernas/Remo con barra T con agarre cerrado	Lunges	Giro de oblicuos en banca declinada con disco	Press de banca plana con mancuernas/Remo con barra T con agarre cerrado	Lunges	Giro de oblicuos en banca declinada con disco
Series	4	4	4	4	4	4	4
Repeticiones	20-25	8 a 10 (dp)	8 a 10 (Drop set al 65% del peso)	20-25	8 a 10 (dp)	8 a 10 (Drop set al 65% del peso)	20-25
<b>Ejercicio#3</b>	Plank con peso	Aperturas con mancuernas en banca plana/Jalón de dorsales frontales con agarre abierto	Extensiones de piernas unilaterales	Plank con peso	Aperturas con mancuernas en banca plana/Jalón de dorsales frontales con agarre abierto	Extensiones de piernas unilaterales	Plank con peso
Series	1	4	4	1	4	4	1
Repeticiones	1 min	10 a 12 (Drop set al 65% del peso)	10 a 12 (Drop set al 65% del peso)	1 min	10 a 12 (Drop set al 65% del peso)	10 a 12 (Drop set al 65% del peso)	1 min
<b>Ejercicio#4</b>		Pull over con mancuerna/Fondos en paralelas con peso	Peso muerto rumano con mancuernas		Pull over con mancuerna/Fondos en paralelas con peso	Peso muerto rumano con mancuernas	
Series		4	4		4	4	
Repeticiones		8 a 10	8 a 10 (Drop set al 65% del peso)		8 a 10	8 a 10 (Drop set al 65% del peso)	
<b>Ejercicio#5</b>		Press de hombros con mancuernas	Curis de piernas unilaterales		Press de hombros con mancuernas	Curis de piernas unilaterales	
Series		4	4		4	4	
Repeticiones		10 a 12 (Drop set al 65% del peso)	10 a 12 (Drop set al 65% del peso)		10 a 12 (Drop set al 65% del peso)	10 a 12 (Drop set al 65% del peso)	
<b>Ejercicio#6</b>		Elevaciones laterales/Face pulls	Elevaciones de pantorrillas/Extensiones de pantorrillas		Elevaciones laterales/Face pulls	Elevaciones de pantorrillas/Extensiones de pantorrillas	
Series		4	4		4	4	
Repeticiones		10 a 12 (Drop set al 65% del peso)	12 a 15 (Drop set al 65% del peso)		10 a 12 (Drop set al 65% del peso)	12 a 15 (Drop set al 65% del peso)	
<b>Ejercicio#7</b>		Extensiones de tríceps con barra recta en polea alta/Curis con barra recta/Curis martillo con cuerda en polea baja			Extensiones de tríceps con barra recta en polea alta/Curis con barra recta/Curis martillo con cuerda en polea baja		
Series		4			4		
Repeticiones		8 a 12 (dp)			8 a 12 (dp)		

## GUÍA DE SUPLEMENTACIÓN

La siguiente lista, detalla cuáles son los suplementos esenciales para obtener los mejores resultados de éste programa. Cada uno tiene una función diferente, pero todos se complementan perfectamente para que logres un físico definido y musculoso. Algunos de éstos suplementos promoverán la pérdida de grasa en el cuerpo, mientras que otros ayudarán a preservar la mayor cantidad de masa muscular posible. Recuerda que ninguno de éstos suplementos pueden reemplazar los entrenamientos ni las dietas, simplemente son ayuda extra que permiten potenciar al máximo tus resultados.

¿Qué suplemento?	Proteína de suero de leche	Pre entreno	Glutamina	BCAAs	L-Carnitina	Cafeína	Te verde
¿En qué momento?	2 scoops después de entrenar	1 servicio antes de entrenar	1 servicio en el desayuno y otro después de entrenar	1 servicio antes de las sesiones de cardio y otro durante el entrenamiento con pesas	1 servicio antes de las sesiones de cardio y otro antes del entrenamiento con pesas	200 miligramos antes de las sesiones de cardio	1 servicio antes de las sesiones de entrenamiento con pesas
¿Por qué?	Permite obtener la cantidad necesaria de proteína para aumentar masa muscular.  Aumenta la fuerza en los músculos.  Promueve la recuperación muscular.	Brinda al cuerpo la energía necesaria para poder entrenar.  Promueve el flujo de sangre en los músculos.  Despierta el cuerpo y lo prepara para actividad física.	Evita el catabolismo muscular.  Promueve la recuperación muscular.  Aminoácido de rápida absorción.	Promueve la recuperación de los músculos.  Evita el catabolismo muscular.  Brinda energía a las fibras musculares.	Promueve la movilización de las células de grasa en el cuerpo. Ayuda a convertir la grasa en energía. Incrementa la resistencia muscular.	Ayuda a quemar más calorías en las actividades diarias.  Incrementa la pérdida de grasa en el cuerpo.  Promueve el buen humor.	Ayuda a quemar más calorías.  Brinda antioxidantes al cuerpo.  Limpia el sistema inmunológico.

\*Disclaimer: Los entrenadores de Team LIFT no nos hacemos responsables por cualquier daño físico que pueda ocasionar el seguir éste programa. Los usuarios son completamente libres de elegir cómo llevar a cabo éste programa de la manera que mejor les parezca. Todo lo mostrado en éste documento es meramente una recomendación, el usuario es quien decide finalmente qué información seguir. Si cuentas con alguna discapacidad o condición física o mental, no debes seguir éste programa. Antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento, debes consultar con tu médico personal si es seguro para tu salud seguir un programa como éste.