

Definida y tonificada en 8 semanas

Este programa esta especialmente hecho para mujeres, y tiene como principal objetivo quemar toda la grasa posible en solo 8 semanas. Hay una dieta estricta que seguir para tener los resultados esperados, y tambien una intensa rutina y un plan de suplementación, si cumples estos tres pilares vas a poder estar tonificada en 8 semanas. El programa está diseñado para 8 semanas. Sin embargo, cuando terminas las 8 semanas puedes seguir el programa otras 8 semanas. Los resultados no son tan impactantes como el de la primera sesión pero aún asi tendras buenos resultados. En las secciones de rutina, dieta y suplementación entraremos en detalles específicos del programa. Si estás lista para cambiar tu cuerpo y crees que tu mente es lo suficientemente fuerte para hacerlo, sigue leyendo este programa, si quieres quedarte como estás porque amas los chocolates y postres, hazlo, es tu decisión.

Rutina

La rutina del programa estará enfocada en maximizar quemar calorías, así que si eres de esas mujeres que van al gym arregladas sin sudar ni una sola gota para que los hombres te vean bien, esta rutina definitivamente no es para ti. Vas a sudar y entrenar fuerte durante las 8 semanas, solo con este tipo de entrenamiento vas a llegar al objetivo final de tener un cuerpo de revista. Toda la rutina esta basada en superseries, vas a trabajar un ejercicio seguido de otro siempre.



Primera Fase (semana 1 a 4)

Día	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Grupo muscular	Full upper body	Piernas	Cardio y abs	Full upper body	Piernas	Descanso	Descanso
Ejercicio	Aperturas de pecho con mancuernas/ Elevaciones laterales de hombros	Sentadillas	Crunch abdominal	Aperturas de pecho con mancuernas/ Elevaciones laterales de hombros	Sentadillas		
Repeticiones	15	12	25	15	12		
Series	3	4	5	3	4		
Ejercicio	Remo sentada con cable/ Curl de bíceps con barra	Peso muerto romano	Crunch oblicuos	Remo sentada con cable/ Curl de bíceps con barra	Peso muerto romano		
Repeticiones	15	15	25 (cada lado)	15	15		
Series	3	3	4	3	3		
Ejercicio	Extensiones de tríceps con cuerda/ Press de hombros con mancuerna	Prensa inclinada	45 minutos de trotar en la máquina o en la calle	Extensiones de tríceps con cuerda/ Press de hombros con mancuerna	Prensa inclinada		
Repeticiones	15	15		15	15		
Series	3	3		3	3		
Ejercicio	Lagartijas (Planchas) al fallo/ Curl de biceps inclinado con mancuerna	Extensiones de piernas/ Curl de piernas		Lagartijas (Planchas) al fallo/ Curl de biceps inclinado con mancuerna	Extensiones de piernas/ Curl de piernas		
Repeticiones	15	15		15	15		
Series	3	3		3	3		
Ejercicio	Jalones dorsales/ Fondos en paralelas (en máquina)	Pantorrillas		Jalones dorsales/ Fondos en paralelas (en máquina)	Pantorrillas		
Repeticiones	15	15		15	15		
Series	3	3		3	3		

Segunda Fase (semana 5 a 8)

Día	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Grupo muscular	Full upper body	Piernas	Cardio y abs	Full upper body	Piernas	30 minutos de cardio	30 minutos de cardio
Ejercicio	Elevaciones frontales con barra/ Press de banca con mancuernas	Sentadillas	Crunch abdominal	Aperturas de pecho con mancuernas/ Elevaciones laterales de hombros	Sentadillas		
Repeticiones	15	12	25	15	12		
Series	3	4	5	3	4		
Ejercicio	Remo inclinado con mancuerna/ Curl de martillo	Peso muerto romano	Crunch oblicuos	Remo sentada con cable/ Curl de bíceps con barra	Peso muerto romano		
Repeticiones	15	15	25 (cada lado)	15	15		
Series	3	3	4	3	3		
Ejercicio	Extensiones de tríceps con cuerda/ Press de hombros con mancuerna	Prensa inclinada	45 minutos de trotar en la máquina o en la calle	Extensiones de tríceps con cuerda/ Press de hombros con mancuerna	Prensa inclinada		
Repeticiones	15	15		15	15		
Series	3	3		3	3		
Ejercicio	Lagartijas (Planchas) al fallo/ Curl de biceps inclinado con mancuerna	Extensiones de piernas/ Curl de piernas		Lagartijas (Planchas) al fallo/ Curl de biceps inclinado con mancuerna	Extensiones de piernas/ Curl de piernas		
Repeticiones	15	15		15	15		
Series	3	3		3	3		
Ejercicio	Jalones dorsales/ Fondos en paralelas (en máquina)	Pantorrillas		Jalones dorsales/ Fondos en paralelas (en máquina)	Pantorrillas		
Repeticiones	15	15		15	15		
Series	3	3		3	3		
Rutina de 10 minutos de abs*							

Rutina de abs

Realizar un ejercicio después de otro seguidamente. 3 rondas en total y descansar 45 segundos entre cada una. Mantener una respiración adecuada durante cada ejercicio: expulsa el aire por la boca al momento de contraer el abdomen y enfocarse en sentirla.

- 1) Tocada de dedos: sin utilizar el pecho ni los brazos. 15 repeticiones.
- 2) Elevación de piernas: mantener la tensión durante todo el movimiento. 15 repeticiones.
- 3) Codo a la rodilla: enfocarse en la respiración y contracción, no utilizar la espalda u otros músculos. 25 repeticiones.
- 4) Bicicletas: mantener el abdomen en inclinado y en tensión durante todo el ejercicio. 25 repeticiones.
- 5) Tijeretas: mantener las piernas a la altura del abdomen sin tocar el piso en todo momento. 30 repeticiones.

*Terminador: Planks (1 min-1 serie)



Dieta

El régimen de alimentación en este programa busca ser lo más simple posible para que todas puedan entenderlo a la perfección y aplicarlo sin ningún problema. No complicaremos este asunto más de lo necesario, la meta es clara, por lo que el método para llegar a ella también lo será. Sin embargo, como mencionamos al inicio del programa, no obtendrás los mejores resultados posibles si no trabajas con dedicación, disciplina y perseverancia. Ello también se aplica en el ámbito alimenticio, el cual es quizás el más difícil para algunas personas cuando se trata de cambiar su cuerpo.

Este programa se basa en el principio más simple de todos para la quema de grasa y reducción de peso: el ciclado de carbohidratos. Para las que no conocen este método, se trata de manipular la cantidad de carbohidratos consumidos diariamente de modo que se pueda bajar de peso y, a la vez, no estar constantemente hambrienta ni débil a lo largo del día. Asimismo, con el fin de que tu cuerpo que pueda utilizar sus reservas de grasa como energía, se manipulará el consumo diario de calorías de modo que te encuentres en un déficit calórico. Lo cual significa que estarás consumiendo menos calorías de las que tu cuerpo necesita para mantener su propio peso.

La combinación de ambos métodos permitirá que bajes de peso y reduzcas el porcentaje de grasa en tu cuerpo de manera adecuada y apropiada en términos de salud y estética. Inicia con el plan que más se adecue a tu peso actual y continua con el mismo en caso tu peso se mantenga igual, si bajas de peso en alguna de las etapas, elige el plan que más se adecue a ese peso (el anterior al plan con el que empezaste).

Presta mucha atención a las siguientes indicaciones del plan de nutrición porque debes seguir todo al pie de la letra para obtener los mejores resultados de este programa:

- 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 grasas, sodio y azúcar.
- 4) No está permitido el consumo de alcohol durante este programa.
- 5) Azúcares, 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 pam 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) La proteína será el macronutriente con mayor ingesta durante este programa, el consumo de grasas será bastante moderado (solo esenciales como omega 3, entre otras).

*Para el ciclado de carbohidratos: Los carbohidratos consumidos seguirán un ciclado 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 satisfecha. 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.

55 a 60 kg

Comida	Proteína	Carbohidratos	Grasas	Calorías
Desayuno				
2 rebanadas de pan integral	6	28	2	154
3 claras de huevo	13	0	0	57
1 taza de frutas mixtas	0	29	0	120
Almuerzo				
Fideos integrales (60g)	7	47	1	183
Atún en agua y sal (2 latas)	50	0	0	220
Mayonesa Light (1 & 1/2 cda)	0	0	8	71
Post entrenamiento				
2 scoops de proteína whey	50	1	1	220
1 plátano	1	27	0	105
2 cucharadas de mantequilla de maní	7	7	17	209
Cena				
100g de camote hervido	1	18	0	76
Pechuga de pollo (100g)	22	0	6	145
Total	157	157	35	1560

Días regulares en carbohidratos: 137 g
Días bajos en carbohidratos: 117 g
*Extrae los gramos de cualquiera de las fuentes de carbohidratos.

60 a 65 kg

Comida	Proteína	Carbohidratos	Grasas	Calorías
Desayuno				
2 rebanadas de pan integral	6	28	2	154
3 claras de huevo	13	0	0	57
1 taza y media de frutas mixtas	0	34	0	165
Almuerzo				
Fideos integrales (60g)	7	47	1	183
Atún en agua y sal (2 latas)	50	0	0	220
Mayonesa Light (1 & 1/2 cda)	0	0	8	71
Post entrenamiento				
2 scoops de proteína whey	50	1	1	220
1 plátano	1	27	0	105
2 cucharadas de mantequilla de maní	7	7	17	209
Cena				
100g de camote hervido	1	18	0	76
Pechuga de pollo (120g)	27	0	7	160
Total	162	162	36	1620

Días regulares en carbohidratos: 142 g
Días bajos en carbohidratos: 122 g
*Extrae los gramos de cualquiera de las fuentes de carbohidratos.

65 a 70 kg

Comida	Proteína	Carbohidratos	Grasas	Calorías
Desayuno				
2 rebanadas de pan integral	6	28	2	154
3 claras de huevo	13	0	0	57
2 tazas de frutas mixtas	0	40	0	210
Almuerzo				
Fideos integrales (60g)	7	47	1	183
Atún en agua y sal (2 latas)	50	0	0	220
Mayonesa Light (1 & 1/2 cda)	0	0	8	71
Post entrenamiento				
2 scoops de proteína whey	50	1	1	220
1 plátano	1	27	0	105
2 cucharadas de mantequilla de maní	7	7	17	209
Cena				
100g de camote hervido	1	18	0	76
Pechuga de pollo (150g)	33	0	8	175
Total	168	168	37	1680

Días regulares en carbohidratos: 148 g
Días bajos en carbohidratos: 128 g
*Extrae los gramos de cualquiera de las fuentes de carbohidratos.

70 a 75 kg

Comida	Proteína	Carbohidratos	Grasas	Calorías
Desayuno				
2 rebanadas de pan integral	6	28	2	154
3 claras de huevo	13	0	0	57
1 taza y media de frutas mixtas	0	46	0	265
Almuerzo				
Fideos integrales (60g)	7	47	1	183
Atún en agua y sal (2 latas)	50	0	0	220
Mayonesa Light (1 & 1/2 cda)	0	0	8	71
Post entrenamiento				
2 scoops de proteína whey	50	1	1	220
1 plátano	1	27	0	105
2 cucharadas de mantequilla de maní	7	7	17	209
Cena				
100g de camote hervido	1	18	0	76
Pechuga de pollo (200g)	39	0	10	180
Total	174	174	39	1740

Días regulares en carbohidratos: 154 g
Días bajos en carbohidratos: 134 g
*Extrae los gramos de cualquiera de las fuentes de carbohidratos.

Suplementación

Seguir la rutina y la dieta del programa al pie de la letra es el factor más importante para tener los resultados que deseas. Sin embargo, la suplementación las ayudará a completar sus objetivos más rápida y eficazmente. Para este programa los suplementos que recomendamos son: Un quemador de grasas, omega 3 y proteína whey. La proteína whey de rápida absorción.

Proteína whey: La necesitarás principalmente para cumplir tus objetivos diarios de proteína y también las calorías, esta proteína de rápida absorción te ayudará a construir músculo y también a recuperarte más rápido.

Omega 3: Estas grasas buenas aportarán en tu salud total y también en tu metabolismo, siempre es bueno asegurarte de la salud cuando estás en una dieta, no siempre mirar lo estético

Quemadore de grasas: Sería mejor que tu quemador de grasa contenga cafeína y extracto de té verde, si puede tener CLA, excelente. Todo esto podrá ayudarte a tu



*Disclaimer: Los entrenadores de Team LIFT no se hacen responsables de ningún daño físico o psicológico que pueda ocasionar el seguimiento de este programa. Usted debe consultar con su médico personal o con otro profesional de la salud antes de comenzar con la realización de este o cualquier otro programa de entrenamiento o nutrición para corroborar que sea adecuado a sus necesidades físicas. Team LIFT ofrece información deportiva y nutricional solo para fines educativos. Usted no debe considerar el presente o cualquier otro material elaborado por Team LIFT como sustituto de asesoramiento médico profesional, incluyendo diagnósticos, tratamientos o rehabilitación. Al participar en este programa, el usuario reconoce que es su responsabilidad consultar con un médico profesional sobre su condición física antes de iniciar con la realización del presente programa. Si cuenta con cualquier consulta con respecto a su salud, debe acudir a su médico personal u otro profesional de la salud antes de comenzar con la realización de cualquier programa de entrenamiento o nutricional. El participante también asume la responsabilidad de no desatender cualquier información brindada por profesionales de la salud en relación a la información mostrada en el presente documento. El participante asume exclusivamente cualquier riesgo que pueda correr al utilizar la información proporcionada en el presente material. Por favor, discuta todos los cambios nutricionales en su alimentación con su médico personal o cualquier dietista profesional. No realice ningún ejercicio sin instrucción adecuada. Si experimenta desmayo, mareos, dolor o dificultad para respirar en cualquier momento durante los entrenamientos, debe detenerse inmediatamente y ser visto y evaluado por un médico profesional. La información presentada en este documento no necesariamente está basada en los hallazgos de las investigaciones más recientes sobre nutrición, ejercicio y suplementación. Todos los ejercicios indicados en el presente material pueden causar lesiones o la muerte, dependiendo de su condición médica. Aconsejamos a todos a asumir la plena responsabilidad de su seguridad y conocer sus límites. No tome riesgos más allá de su nivel de experiencia y condición física. No realice ningún ejercicio a menos que se le haya mostrado la técnica apropiada por algún entrenador certificado.