

Piernas de playa en 12 semanas

Está bastante claro que levantar mancuernas rosaditas de 4 libras no te ayudará a obtener ese cuerpo tan sensual, atractivo y definido que siempre has querido. Por lo tanto, hemos elaborado este programa en el cual tendrás 12 semanas para entrenar y comer como realmente lo debes hacer para conseguir la figura de una diosa. No obstante, este programa está enfocado en el crecimiento de las piernas, por lo que serán trabajadas al máximo en los entrenamientos y puestas al límite para que puedan crecer en tamaño y fuerza lo más que se pueda. De esta manera, al finalizar los 3 meses de duración de este programa, podrás ir a la playa y lucir un cuerpo absolutamente deseable y unas piernas que dejarán a todos boquiabiertos. Presta atención a la siguiente información porque debes seguir todo al pie de la letra para obtener los mejores resultados de este programa. Recuerda que sin disciplina ni perseverancia, no llegarás a ningún lado; necesitas tanta fuerza mental como muscular para cumplir tus objetivos en este programa. ¿Crees que cuentas con lo necesario? ¡Entonces comencemos!

Entrenamiento

El programa de entrenamiento se divide en dos fases diferenciadas por el nivel de exigencia. En ese sentido, durante la primera fase, el nivel de dificultad en los entrenamientos será relativamente medio, mientras que la segunda fase le exigirá al máximo a tu cuerpo para que, junto con la alimentación y suplementación de este programa, puedas alcanzar ese cuerpo de playa tan sensual que siempre has querido. Cada fase tiene una duración de 6 semanas; sin embargo, si sientes que todavía no estás preparada para pasar a la siguiente fase, puedes extender la primera por cuanto consideres necesario, la idea es que puedas realizar estos entrenamientos con cierta exigencia pero sin sobre exigirte. Es importante mencionar que el programa de entrenamiento estará focalizado en trabajar el cuerpo inferior, principalmente las piernas, ya que es el objetivo principal de este programa. En ese sentido, las piernas serán el único grupo muscular que será trabajado más de 1 vez por semana, lo cual permitirá promover al máximo su crecimiento y desarrollo, permitiéndote lucir como una diosa para este verano. A continuación, te presentaremos algunos puntos que tienes que tener en cuenta para los entrenamientos en este programa.

- 1) Estira todo tu cuerpo (inferior o superior) antes y después de cada entrenamiento.
- 2) Descansa 45-60 segundos entre cada serie o superserie.
- 3) El símbolo “/” indica que el ejercicio es una superserie (un ejercicio inmediatamente después de otro sin descanso).
- 4) Si no puedes realizar algún ejercicio de peso corporal como dominadas o fondos en paralelas, realiza ejercicios equivalentes en máquinas por 12-15 repeticiones.
- 5) Los abdominales se realizan bajo la modalidad de circuito: realizar cada ejercicio inmediatamente después de otro sin descanso, 4 rondas en total con 60 segundos de descanso entre cada una.
- 6) En la segunda fase, realiza drop sets en la última serie de cada ejercicio con el 65% del peso hasta el fallo muscular.
- 7) En los días de descanso activo, realiza alguna actividad física fuera del gimnasio como yoga, natación, correr, etc.

Etapa 1

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Grupo muscular	Día de empuje	Cuerpo inferior	Día de jale	Abdomen	Quadríceps&Pantorrillas	Femorales&Glúteos	Descanso activo
Ejercicio	Flexiones	Sentadillas con barra olímpica sin peso	Dominadas	Bicicletas	Salto de box	Peso muerto	
Series	2	2	2	4	2	2	
Repeticiones	Hasta el fallo	20	Hasta el fallo	30	20	20	
Ejercicio	Press de banca plana con mancuernas	Sentadillas con barra olímpica con peso	Jalones frontales al pecho en polea con agarre ancho pronado	Elevaciones de piernas echada	Press de piernas en prensa	Peso muerto rumano	
Series	4	4	4	4	4	4	
Repeticiones	8 a 10	8 a 10	8 a 10	15	8 a 10	8 a 10	
Ejercicio	Aperturas de pecho en banca inclinada con mancuernas	Extensiones de piernas	Remo sentada con cables	Planks laterales	Lunges caminando con mancuernas	Curl de piernas unilaterales parada	
Series	4	4	4	4	4	4	
Repeticiones	10 a 12	10 a 12	10 a 12	45 seg cada lado	10 a 12	10 a 12	
Ejercicio	Fondos en paralelas	Curl de piernas echada	Face-pull	Planks regulares	Extensiones de piernas unilaterales	Curl de piernas sentada	
Series	3	4	4	4	4	4	
Repeticiones	Hasta el fallo	10 a 12	10 a 12	1 min	8 a 12	8 a 12	
Ejercicio	Press de hombros con mancuernas sentada	Puentes de glúteos apoyada en banca con barra	Pull overs con mancuerna en banca plana		Elevaciones de pantorrillas	"Buenos días" con barra	
Series	4	3	3		3	3	
Repeticiones	8 a 12	8 a 12	8 a 12		12 a 15	12 a 15	
Ejercicio	Elevaciones laterales con mancuernas	Elevaciones de pantorrillas	Curls alternados con mancuernas		Extensiones de pantorrillas	Patada de glúteos en polea baja con cables	
Series	4	3	3		3	3	
Repeticiones	12 a 15	12 a 15	12 a 15		12 a 15	12 a 15	

Dieta

Si quieres tener piernas grandes y un trasero bien puesto, vas a tener que comer comida de verdad. Las ensaladitas no sirven para esto, si quieres el cuerpo de una mujer de verdad, tienes que comer como una. Hemos hecho un correcto balance entre proteínas, carbohidratos y grasas para que puedas llegar a tener tus piernas listas para la playa en 12 semanas, toda la comida es fácil de preparar y encontrar en cualquier tienda. Cualquier receta adicional se encontrará en la parte de abajo del programa. Algo importante que añadir, si pesas menos de 45 kilos, entras inmediatamente al rango de 45-50 kilos, si pesas más de 65, entras al rango de 60-65 kilos. Si en algún momento del programa te estancas y dejas de ganar peso, pasa al siguiente rango de peso (por ejemplo si estabas en 50-55 y no ganas peso, pasa a 55-60). Si estás en el último rango de peso y no subes más peso, comunícate con nosotros a www.officialteamlift.com/es/contactanos

de 45 a 50 kilos

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
Media mañana				
2 panqueques de avena*	12	50	10	414
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
Pre entrenamiento				
1 manzana y un platano y pre entrenamiento	2	40		168
Post entrenamiento				
2 scoops de proteína whey y 5g de glutamina	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

de 50 a 55 kilos

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
Media mañana				
2 panqueques de avena*	12	50	10	414
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
Pre entrenamiento				
1 manzana y un platano y pre entrenamiento	2	40		168
Post entrenamiento				
2 scoops de proteína whey y 5g de glutamina	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	9	213

de 55 a 60 kilos

de 60 a 65 kilos

Comida	Proteína	Carbohidratos	Grasas	Calorías	Comida	Proteína	Carbohidratos	Grasas	Calorías
Desayuno					Desayuno				
2 rebanadas de pan integral	6	28	2	154	2 rebanadas de pan integral	6	28	2	154
4 claras de huevo	17	0	0	65	5 claras de huevo	21	0	0	80
1 taza y media de frutas mixtas	0	34	0	165	1 taza y media de frutas mixtas	0	34	0	165
Media mañana					Media mañana				
2 panqueques de avena*	12	50	10	414	2 panqueques de avena*	12	50	10	414
Almuerzo					Almuerzo				
Fideos integrales (60g)	7	47	1	183	Fideos integrales (85g)	10	63	1	292
Atún en agua y sal (2 latas)	50	0	0	220	Atún en agua y sal (2 latas)	50	0	0	220
Mayonesa Light (1 & 1/2 cda)	0	0	8	71	Mayonesa Light (1 & 1/2 cda)	0	0	8	71
Pre entrenamiento					Pre entrenamiento				
1 manzana y un platano y pre entrenamiento	2	40		168	1 manzana y un platano y pre	2	40		168
Post entrenamiento					Post entrenamiento				
2 scoops de proteína whey y 5g de glutamina	50	1	1	220	2 scoops de proteína whey y 5g de glutamina	50	1	1	220
1 plátano	1	27	0	105	1 plátano	1	27	0	105
2 cucharadas de mantequilla de maní	7	7	17	209	2 cucharadas de mantequilla de maní	7	7	17	209
Cena					Cena				
100g de camote hervido	1	18	0	76	100g de camote hervido	1	18	0	76
Pechuga de pollo (150g)	33	0	9	213	Pechuga de pollo (150g)	33	0	9	213
Palta (50g)	1	4.5	7.5	89.5	Palta (50g)	1	4.5	7.5	89.5
Total	187	256.5	65.5	2352.5	Total	194	272.5	55.5	2476.5

Suplementación

Vas a tener que suplementarte bien para tener esas piernas deseadas. No es 100% necesario, pero es muy recomendable hacerlo ya que hará que tengas mejor recuperación y llegues a tus objetivos más fácilmente. LIFT te recomienda estos suplementos para el programa (en orden de importancia)

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.

Pre entrenamiento: Un suplemento de pre-entreno como un óxido nítrico es excelente para que puedas alcanzar tus objetivos. Te va a dar la fuerza necesaria para hacer esa última repetición donde realmente se construye el músculo, también te ayudará a motivarte para ir al gimnasio y darlo todo.

Glutamina: La glutamina es un aminoácido que el cuerpo produce, pero dado que los alimentos de este programa no son muy altos en glutamina, decidimos recomendarte usar una aparte. La glutamina te ayudará a recuperarte de tus duros entrenamientos, para que puedas hacer los siguientes de la mejor manera.

*Disclaimer: Los entrenadores de Team LIFT no se hacen responsable 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.