

21

DÍAS

TOTAL-BODY  
**FITNESS**  
CHALLENGE!



# Contenido

FS

¡Bienvenido/a al Total Body Challenge de 21 días!	<b>1</b>
Tu plan de entrenamiento	<b>3</b>
Así funciona nuestro Total Body Challenge de 21 días	<b>4</b>
Catálogo de ejercicios	<b>9</b>
Parte superior del cuerpo A	
Parte inferior del cuerpo A	<b>13</b>
Parte superior del cuerpo B	<b>16</b>
Parte inferior del cuerpo B	<b>19</b>
Semana 1 - Empieza tu entrenamiento a tope	<b>23</b>
Semana 2 - ¡Aguanta!	<b>25</b>
Semana 3 - ¡Siéntete orgulloso/a de ti mismo/a!	<b>27</b>
Tu lista de control nutricional	<b>29</b>



# ¿Listo/a para un reinicio?

FS

¿Quieres ponerte en forma, convertir el ejercicio en un hábito y empezar a comer más sano? ¡Nuestro Total Body Challenge de 21 días es el punto de partida perfecto para tu nuevo estilo de vida! Te espera un programa de entrenamiento de 3 semanas que trabajará todo tu cuerpo, te ayudará a desarrollar la musculatura y entrenará también tu resistencia. En la segunda parte recibirás valiosos consejos sobre nutrición saludable y sobre cómo puedes ponerlos en práctica en tu vida diaria.



**¿PREPARADO/A?**

**¡Comencemos con la parte del entrenamiento!**

## NECESITAS:

2 mancuernas, 1 kettlebell o pesa rusa, comba para saltar

## ENTRENARÁS:

5 veces por semana

## TU PLAN DE ENTRENAMIENTO:

**Lunes** - Parte superior del cuerpo A

**Martes** - Parte inferior del cuerpo A

**Miércoles** - Día de descanso

**Jueves** - Parte superior del cuerpo B

**Viernes** - Parte inferior del cuerpo B

**Sábado** - Día de descanso

**Domingo** - Cardio (30-60 minutos de carrera al trote, bicicleta, caminata, remo, etc.)



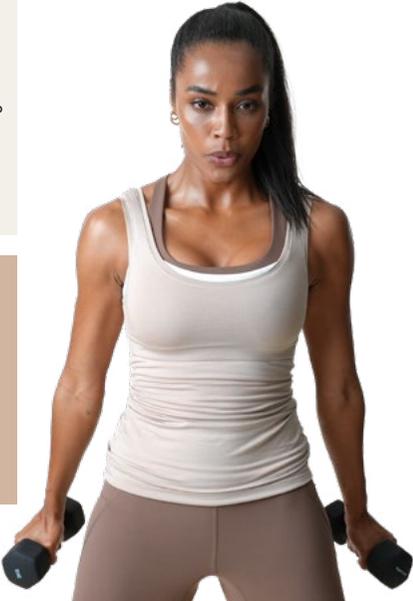
## CONSEJOS:

¿No tienes mancuernas a mano? Utiliza botellas llenas de agua en su lugar. ¡Las pesas rusas tampoco son imprescindibles!

En el catálogo de ejercicios te mostraremos una alternativa.

# TOTAL BODY CHALLENGE

## DE 21 DÍAS

<p><b>DAY</b> <b>1</b></p> <p>3x High Plank 3x Side Plank 3x10-12 Dumbbell Bent-Over Row 3x Push-Up 3x12-15 Shoulder Raise Complex 1 min Burpees</p>	<p><b>DAY</b> <b>2</b></p> <p>3x10-12 Glute Bridge 3x10-12 Lunge 3x10-12 Air Squat 3x10-12 Split Squat 4x 20 sec High Knees &amp; Jumping Jacks</p>	<p><b>DAY</b> <b>3</b></p> <p><b>Rest day</b></p>	<p><b>DAY</b> <b>4</b></p> <p>3x Flutter Kicks 3x Bear Plank 3x 3-1-1 Tempo Push-Up 3x12 Dumbbell Bent-Over Row &amp; Dumbbell Shoulder Press 3x12 Biceps Curl &amp; Triceps Extension</p>	<p><b>DAY</b> <b>5</b></p> <p>3x8-10 Air Squat Hold 3x10-12 Front Squat &amp; Lunge 3x10-12 Lateral Lunge 3x10 Kettlebell Swing 1 min Burpees</p>
<p><b>DAY</b> <b>6</b></p> <p><b>Rest day</b></p>	<p><b>DAY</b> <b>7</b></p> <p>30-60 min Cardio</p>	<p><b>DAY</b> <b>8</b></p> <p>4x High Plank 4x Side Plank 4x10-12 Dumbbell Bent-Over Row 4x Push-Up 4x12-15 Shoulder Raise Complex 2 min Burpees</p>	<p><b>DAY</b> <b>9</b></p> <p>4x10-12 Glute Bridge 4x10-12 Lunge 4x10-12 Front Squat 4x10-12 Split Squat 6x 20 sec High Knees &amp; Jumping Jacks 3-5 min Jump Rope</p>	<p><b>DAY</b> <b>10</b></p> <p><b>Rest day</b></p>
<p><b>DAY</b> <b>11</b></p> <p>4x Flutter Kicks 4x Bear Plank 4x 3-1-1 Tempo Push-Up 4x12 Dumbbell Bent-Over Row &amp; Dumbbell Shoulder Press 4x12 Biceps Curl &amp; Triceps Extension</p>	<p><b>DAY</b> <b>12</b></p> <p>3-5 min Jump Rope 4x8-10 Air Squat Hold 4x10-12 Front Squat &amp; Lunge 4x10-12 Lateral Lunge 3x20 Kettlebell Swing 2 min Burpees</p>	<p><b>DAY</b> <b>13</b></p> <p><b>Rest day</b></p>	<p><b>DAY</b> <b>14</b></p> <p>30-60 min Cardio</p>	<p><b>DAY</b> <b>15</b></p> <p>4x High Plank 4x Side Plank 5x10-12 Dumbbell Bent-Over Row 5x Push-Up 5x12-15 Shoulder Raise Complex 3 min Burpees</p>
<p><b>DAY</b> <b>16</b></p> <p>4x10-12 Glute Bridge 4x10-12 Lunge 5x10-12 Front Squat 5x10-12 Split Squat 8x 20 sec High Knees &amp; Jumping Jacks 5 min Jump Rope</p>	<p><b>DAY</b> <b>17</b></p> <p><b>Rest day</b></p>	<p><b>DAY</b> <b>18</b></p> <p>4x Flutter Kicks 4x Bear Plank 5x 3-1-1 Tempo Push-Up 5x12 Dumbbell Bent-Over Row &amp; Dumbbell Shoulder Press 4x12 Biceps Curl &amp; Triceps Extension</p>		
<p><b>DAY</b> <b>19</b></p> <p>5 min Jump Rope 4x8-10 Air Squat Hold 5x10-12 Front Squat &amp; Lunge 4x10-12 Lateral Lunge 4x20 Kettlebell Swing 3 min Burpees</p>	<p><b>DAY</b> <b>20</b></p> <p><b>Rest day</b></p>	<p><b>DAY</b> <b>21</b></p> <p>30-60 min Cardio</p>		



# Total Body Challenge de 21 días para tu cuerpo

Más fuerza, más músculo y la mejor forma física de tu vida,  
en solo 3 semanas.



Puedes lograr muchas cosas en solo tres semanas de ejercicio cuando el programa que sigues se adapta a tu objetivo y está diseñado para plantearte retos progresivos semana tras semana, sin importar tu nivel ni tu género. No hay nada comparable a los resultados que verás con meses y años de constancia, pero tres semanas es un punto de partida perfecto para cualquiera.

¿Eres principiante total (de los/las que no ha cogido una mancuerna en su vida)?  
Empieza entonces con nuestra [guía de musculación para principiantes en 5 pasos](#).

Si tu objetivo es fortalecerte, desarrollar músculo y optimizar tu composición corporal, lo que necesitas es un entrenamiento de fuerza tradicional alternado con sesiones de ejercicio de alta intensidad y cardio de mayor duración y menor intensidad.

## En qué consiste



El tradicional componente de entrenamiento de fuerza de este programa es la base de tu nuevo comienzo. Realizarás una combinación de ejercicios funcionales multiarticulares (como las sentadillas) y de ejercicios de aislamiento (como los curls), para desarrollar la musculatura y la fuerza. Estas rutinas de fuerza se dividen en dos días de la semana para la parte superior del cuerpo y otros dos para la parte inferior, de forma que se garantiza que todos los grupos musculares entrenen. También se intercalan en todo el programa movimientos de fortalecimiento del core, para reforzar la zona media.



A lo largo del programa, hay series compuestas o superseries que combinan dos ejercicios de fuerza consecutivos sin descanso. Así se reduce la duración del entrenamiento a la vez que aumenta significativamente la intensidad con la que trabajas. Cada semana hay desafíos de burpees que exigen cada vez más repeticiones, a medida que avanzas. Así aumentará tu ritmo cardíaco, pondrás a prueba varios músculos a la vez, mejorarás la resistencia y te enfrentarás a un reto también a nivel mental.



Por último, cada semana termina con cualquier combinación de cardio que elijas para quemar calorías a lo grande, como una carrera larga y de baja intensidad, remo, esquí o bicicleta.

# Instrucciones



Empieza el programa de forma conservadora en lo que se refiere a la cantidad de resistencia o los pesos que uses. Céntrate en llevar a cabo los ejercicios lentamente y con precisión. Cada semana, puedes aumentar ligeramente la cantidad de resistencia que usas o seguir refinando la calidad del movimiento de la semana anterior. Si eres capaz de realizar con facilidad los ejercicios durante el número indicado de repeticiones o si tienes más de tres o cuatro repeticiones en el tintero, es el momento de aumentar de peso.

Recuerda: la alternativa a aumentar el peso es ralentizar el ritmo del movimiento. Por ejemplo, en lugar de hacer una sentadilla en dos segundos, hazla en cuatro.

Ten en cuenta que es importante calentarse antes de cada ejercicio: 10 minutos te sentarán de maravilla. Si no tienes un calentamiento de referencia, te sugerimos que pruebes éste.

¿Eres de los/as que se salta el cool-down? ¡No descuides la fase de enfriamiento! En cuanto se pone en marcha la regeneración el sistema cardiovascular se va desactivando de forma progresiva, haciendo que los músculos entren en estado de recuperación.

Descubre en este artículo [cómo realizar correctamente el cool down](#) o enfriamiento.



# Nuestros consejos para obtener los mejores resultados:



## NÚMERO DE REPETICIONES Y PAUSAS ENTRE SERIES:

3 series de 10 remos inclinados con mancuernas significa que haces un total de 3 series de este ejercicio, con 10 repeticiones por serie. Descansa 30 segundos entre series. Para los ejercicios que se realizan con el propio peso del cuerpo, como las flexiones o las planchas, haz tantas repeticiones o mantén la posición tanto tiempo como puedas con una ejecución limpia.

## DÍAS DE DESCANSO:

Durante estos días hay que recuperarse. Tus músculos necesitan tiempo de recuperación para fortalecerse. No obstante, en tus días de descanso puedes seguir en movimiento y realizar algunos ejercicios de movilidad.

## LA EJECUCIÓN CORRECTA:

Encontrarás la foto correspondiente a todos los ejercicios en el plan. Puedes consultarlo en el vídeo con un solo clic.



## LOS SUPLEMENTOS ADECUADOS:

¿Quieres aprovechar al máximo tu reto? Estamos aquí para ti y estaremos encantados de apoyarte en tu viaje de fitness. Nuestras principales recomendaciones para el desafío

Total Body de 21 días son:

### Proteína Whey o Proteína Vegana

#### L-glutamina

#### Energy Aminos

#### Workout Aminos

### Snacks proteicos como barritas proteicas o bolitas proteicas



¿Dudas sobre cómo y cuándo utilizar nuestros productos? ¡No te preocupes! Sigue leyendo y te explicaremos cómo puedes combinarlos con tu entrenamiento

# Total Body Challenge de 21 días: Te esperan estos ejercicios

## ENTRENAMIENTO DE LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

A

### HIGH PLANK



Coloca las manos debajo de los hombros, tu cuerpo forma una línea recta y se mantiene en paralelo al suelo.

**Músculos:** Core

**Más fácil:** Apoya las rodillas en el suelo.

**Más difícil:** Levanta una pierna de forma alterna.

**Nota:** ¡Más vale calidad que cantidad! Mantén el apoyo del antebrazo todo lo que puedas sin descuidar una técnica de ejecución limpia.

## SIDE PLANK



[Ver vídeo](#)

La plancha lateral se realiza de forma estática y mejora la estabilidad del core y de los hombros. Realiza ambos lados de forma consecutiva y mantén la posición todo lo que puedas.

**Músculos:** Core, hombros

**Más fácil:** Apoya las rodillas en el suelo.

**Más difícil:** Levanta, además, la pierna superior.

**Nota:** Tu codo queda justo por debajo de tu hombro.

## REMO INCLINADO CON MANCUERNAS



[Ver vídeo](#)

Para el remo inclinado necesitas dos mancuernas. Ponte de pie con los pies separados a la altura de las caderas e inclina la parte superior del cuerpo hacia delante.

**Músculos:** El músculo ancho de la espalda, la parte superior de la espalda, el músculo deltoides posterior

**Nota:** Asegúrate de que la parte superior del cuerpo esté recta y trabaja sin impulsarte.

## PUSH UPS O FLEXIONES DE BRAZOS



Ver vídeo

Coloca las palmas de las manos bajo los hombros y tensa todo el cuerpo. Baja hacia el suelo de forma controlada. Haz tantas repeticiones por serie como puedas.

**Músculos:** Pecho, hombros, tríceps

**Más fácil:** Apoya las rodillas en el suelo.

**Más difícil:** Coloca los pies sobre una superficie elevada.

**Nota:** Tus codos quedan pegados al cuerpo.

## SHOULDER RAISE COMPLEX

Aquí se combinan tres ejercicios: elevaciones frontales, elevaciones laterales y Reverse Flies (vuelos inversos). Los haces uno tras otro, 12-15 repeticiones. Y sólo después, haz una pausa de 60 segundos. Después comienzas con la segunda ronda.

### FRONT RAISE



Ver vídeo

Ponte de pie y separa los pies a la altura de los hombros. Levanta la pesa hasta la altura del pecho. Aguanta un poco y vuelve a bajar los brazos extendidos.

**Músculos:** Parte frontal del hombro

**Nota:** Trabaja sin impulsarte y mantén las muñecas rectas.

## SIDE LATERAL RAISE



[Ver vídeo](#)

Sostén una mancuerna en cada mano con las palmas hacia ti. Levanta las pesas de lado hasta que tus brazos estén a la altura de los hombros.

**Músculos:** Parte media del músculo del hombro

**Nota:** Tu espalda permanece recta. Tira conscientemente de los omóplatos hacia atrás y hacia abajo.

## REVERSE FLIES O VUELOS INVERSOS



[Ver vídeo](#)

Dobla ligeramente las rodillas e inclina la parte superior del cuerpo en posición recta hacia delante hasta que quede paralela al suelo. Eleva las mancuernas hacia arriba a ambos lados del cuerpo. Al final del movimiento junta los omóplatos.

**Músculos:** Hombro posterior, músculo trapecio, músculo romboide

**Nota:** Mantén la espalda recta y actúa sin impulsarte.

## BURPEES



Ver vídeo

¿Listo/a para esforzarte a tope? Dalo todo y haz todos los burpees que puedas en el tiempo indicado. Asegúrate de que lo haces de forma limpia y tómate un descanso cuando lo necesites.

**Músculos:** Core, pecho, tríceps

**Más fácil:** Omite las flexiones. Si no puedes hacer el salto, puedes dar un gran paso hacia atrás o hacia delante.

**Nota:** Controla el grado de tensión de tu cuerpo.

## ENTRENAMIENTO DE LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO

A



## GLUTE BRIDGES O PUENTES DE GLÚTEOS

Ver vídeo

Túmbate de espaldas, coloca los pies en el suelo y extiende las caderas hacia arriba. Contrae los glúteos.

**Músculos:** Glúteos, nalgas, parte trasera de los muslos o isquiotibiales, lumbares

**Más difícil:** Haz el ejercicio sobre una sola pierna.

**Nota:** Tu espalda forma una línea recta y tus talones se mantienen en el suelo.

## LUNGES O ZANCADAS



Ver vídeo

Para la zancada necesitas dos mancuernas. Da un paso amplio hacia atrás, dobla las piernas y lleva la rodilla trasera al suelo de forma controlada.

**Músculos:** isquiotibiales, glúteos

**Nota:** Mantén el tronco erguido y la rodilla delantera alineada con el pie adelantado.

## AIR SQUATS O SENTADILLAS LIBRES



Ver vídeo

Colócate con los pies separados a la anchura de la cadera. Lleva la parte posterior de los muslos hacia abajo, detrás de ti, y los brazos hacia delante.

**Músculos:** muslos, glúteos

**Más difícil:** Opta por las sentadillas con salto y salta hacia arriba.

**Nota:** Mantén las rodillas ligeramente orientadas hacia fuera y evita doblarlas hacia dentro.

## SPLIT SQUATS O SENTADILLAS BÚLGARAS



Ver vídeo

Utiliza algo elevado, por ejemplo, un escalón, y apoya la pierna adelantada en él.

Músculos: Muslos, glúteos

**Más fácil:** Cuanto más alto sea el escalón, más difícil será el ejercicio. Ajusta la altura a tu nivel de forma física.

**Nota:** Mantén las caderas rectas y la rodilla delantera alineada con el pie adelantado.

## A: HIGH KNEES (ELEVACIONES DE RODILLAS) Y B: JUMPING JACKS (SALTOS DE TIJERA)



Ver vídeo

Ver vídeo

Esta combinación de ejercicios de elevación de rodillas y saltos de tijera aumentará tu ritmo cardíaco. Haz los dos ejercicios uno tras otro sin pausa. Cada ejercicio durante 20 segundos. Descansa 30 segundos y pasa a la siguiente ronda.

Músculos: Todo el cuerpo

Más fácil: Reduce el ritmo.

Nota: Postura erguida, glúteos tensos.

# ENTRENAMIENTO DE LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

B



[Ver vídeo](#)

Los aleteos de piernas o Flutter Kicks harán arder tus abdominales. Tumbate de espaldas, estira las piernas y muévelas hacia arriba y hacia abajo alternativamente. Haz tantas repeticiones por serie como puedas.

**Músculos:** Músculos abdominales rectos

**Más fácil:** Cuanto más bajo se encuentren las piernas, más exigente será el ejercicio.

Ajusta la altura a tu nivel de forma física.

**Nota:** Mantén la parte inferior de la espalda en el suelo para evitar arquearla.

## BEAR PLANK



[Ver vídeo](#)

El Bear Plank es un ejercicio estático que hace que tus músculos centrales se esfuercen considerablemente. Mantén la posición todo el tiempo que puedas. Inspira y expira de forma regular.

**Músculos:** Core

**Más difícil:** Extiende una pierna hacia atrás de forma alterna.

**Nota:** Tu espalda debe permanecer recta.

## 3-1-1 TEMPO PUSH-UP O FLEXIONES CONTRARRELOJ



Ver vídeo

En esta variación de la flexión de brazos, bajas lentamente contando hasta 3, mantienes brevemente la tensión en la posición más baja y vuelves a empujar hacia arriba de forma explosiva. Haz tantas repeticiones por serie como puedas.

**Músculos:** Pecho, hombros, tríceps

**Más fácil:** Haz las flexiones clásicas o apoya las rodillas.

**Más difícil:** Coloca los pies sobre algo elevado.

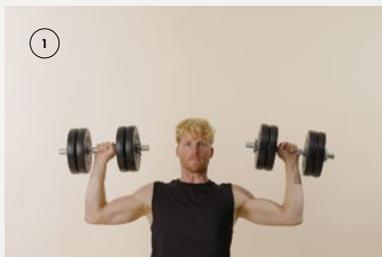
**Nota:** Tus codos se quedan pegados al cuerpo.

### A: DUMBBELL BENT-OVER ROW Y

### B: DUMBBELL SHOULDER PRESS

Necesitas dos mancuernas y combinar dos ejercicios: remo inclinado y press de hombros. Haz de 10 a 12 repeticiones de cada ejercicio sin descansar entre ellas. Después de la serie completa, recupera durante 30 segundos y comienza la siguiente ronda. Para ver una descripción detallada y un vídeo del ejercicio de remo inclinado con mancuernas, consulta el entrenamiento A de la parte superior del cuerpo.

## DUMBBELL SHOULDER PRESS



[Ver vídeo](#)

**Músculos:** Hombro, tríceps, trapecio, serrato

**Nota:** Tensa todo tu cuerpo. No inclines la parte superior del cuerpo demasiado hacia atrás. Asegúrate de que tu muñeca no se doble.

### A: CURL DE BÍCEPS Y

### B: EXTENSIÓN DE TRÍCEPS

¡Ahora le toca a la parte superior de tus brazos! Esta combinación de curl de bíceps y extensión de tríceps entrena el flexor y el extensor del brazo. Completa 12 repeticiones de cada ejercicio sin hacer ningún descanso entre ellas. Luego recupera durante 30 segundos y comienza la siguiente ronda.

## CURL DE BÍCEPS



[Ver vídeo](#)

**Músculos:** Bíceps, braquial, braquiorradial

**Nota:** Evita tomar impulso y mantén las muñecas rectas.

## EXTENSIÓN DE TRÍCEPS



[Ver vídeo](#)

**Músculos:** Tríceps

**Nota:** La parte superior de tus brazos no se debe mover.

## ENTRENAMIENTO DE LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO

**B**

**AIR SQUAT HOLD O  
SENTADILLA LIBRE SOSTENIDA**



Flexiona las rodillas a fondo y mantén la tensión en la posición más baja durante 3 segundos.

Luego vuelve a subir.

**Músculos:** Muslos, glúteos

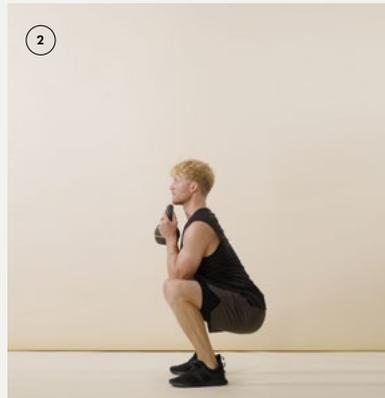
**Más difícil:** Opta por las sentadillas con salto o Jump Squats y salta hacia arriba.

**Nota:** Mantén las rodillas ligeramente orientadas hacia fuera y evita doblarlas hacia dentro.

## A: FRONT SQUAT Y B: LUNGE (ZANCADA)

Combina las sentadillas frontales con las zancadas. Cuando hayas completado entre 10 y 12 repeticiones de cada ejercicio, haz una pausa de 45 segundos. Entonces empieza la siguiente ronda. En la sección de ejercicios para la parte inferior del cuerpo A puedes encontrar lo que debes tener en cuenta en las zancadas, incluido un vídeo.

### FRONT SQUAT



[Ver vídeo](#)

Coge una mancuerna y aguanta el peso delante de tu cuerpo a la altura del pecho. Mantén los codos pegados al cuerpo y apuntando al suelo.

**Músculos:** Muslos, glúteos

**Nota:** A medida que bajas, los codos se mueven entre las rodillas.

En la posición más baja, las articulaciones de la cadera están más bajas que las articulaciones de la rodilla.

## LATERAL LUNGE O ZANCADA LATERAL



[Ver vídeo](#)

Da un paso amplio hacia un lado, empujando los glúteos hacia atrás. Vuelve a presionar hasta la posición inicial.

**Músculos:** Muslos, glúteos, flexores de cadera e isquiotibiales.

**Nota:** Tu rodilla permanece justo por encima del talón. Empuja tus caderas hacia atrás mientras te mueves.

## KETTLEBELL SWING



[Ver vídeo](#)

El ejercicio de balanceo con pesas rusas es un ejercicio realmente polifacético y no sólo hace trabajar tus músculos, sino que también entrena tu resistencia y tu coordinación.

**Músculos:** Todo el cuerpo con foco en la línea posterior.

**Nota:** El movimiento proviene de las caderas y no de los brazos.

Extiende explosivamente tus caderas hacia adelante mientras aprietas tus nalgas.

La espalda se mantiene recta.

## ALTERNATIVA: SENTADILLAS CON SALTO



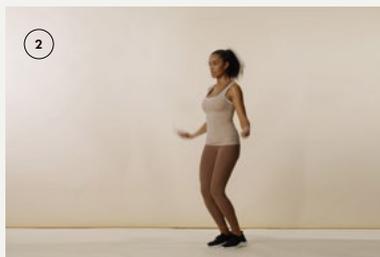
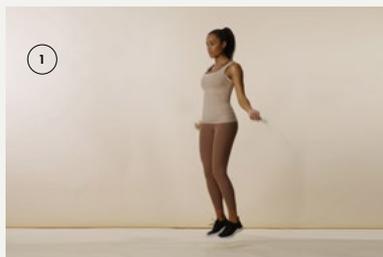
[Ver vídeo](#)

¿No tienes pesas rusas? No te preocupes, no necesitas ningún equipamiento para las sentadillas con salto. Ponte en cuclillas. Empuja los glúteos hacia atrás y dobla las rodillas. Salta tan alto como puedas y extiende tus caderas de forma explosiva. Luego aterrizas suavemente y pasas a la siguiente sentadilla con un movimiento fluido.

**Músculos:** muslos, glúteos

**Nota:** Tensión en los glúteos y cara externa de los muslos; se permite que las rodillas avancen, pero nunca se doblan hacia dentro

## SALTAR A LA COMBA



[Ver vídeo](#)

¡Hace ya tiempo que saltar a la comba dejó de ser una imagen de patio de colegio! Con la comba entrenas tu resistencia, velocidad y potencia de salto, sentido del ritmo y coordinación. Otra ventaja: Quemas muchas calorías.

**Músculos:** Pantorrillas, muslos

**Nota:** Al saltar a la comba, la rotación de la cuerda proviene de las muñecas. Manténlas cerca de tu cuerpo, manteniendo rígidos hombros y antebrazos. Las piernas siempre están ligeramente flexionadas.

## SEMANA 1

# Empieza tu entrenamiento a tope

FS

¡Tu primera semana de entrenamiento comienza ahora y es la base de tu éxito! Familiarízate con los ejercicios y céntrate en su correcta ejecución. Retrocede unas cuantas páginas y examina más detenidamente los ejercicios. ¿La técnica es correcta? Pues adelante. ¡Diviértete entrenando!

## ESTO ES LO QUE TE ESPERA EN LA PRIMERA SEMANA:

<p>DAY ①</p> <p>3x High Plank 3x Side Plank 3x10-12 Dumbbell Bent-Over Row 3x Push-Up 3x12-15 Shoulder Raise Complex 1 min Burpees</p>	<p>DAY ②</p> <p>3x10-12 Glute Bridge 3x10-12 Lunge 3x10-12 Air Squat 3x10-12 Split Squat 4x 20 sec High Knees &amp; Jumping Jacks</p>	<p>DAY ③</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY ④</p> <p>3x Flutter Kicks 3x Bear Plank 3x 3-1-1 Tempo Push-Up 3x12 Dumbbell Bent-Over Row &amp; Dumbbell Shoulder Press 3x12 Biceps Curl &amp; Triceps Extension</p>	<p>DAY ⑤</p> <p>3x8-10 Air Squat Hold 3x10-12 Front Squat &amp; Lunge 3x10-12 Lateral Lunge 3x10 Kettlebell Swing 1 min Burpees</p>
<p>DAY ⑥</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY ⑦</p> <p>30-60 min Cardio</p>			



## CONSEJOS:

Las proteínas contribuyen al desarrollo muscular. Inmediatamente después del entrenamiento, tus músculos son particularmente sensibles a la absorción de proteínas. Lo mejor es tomar un batido y prepararte un delicioso batido de Proteína Whey o Proteína Vegana. Nuestros batidos de proteínas te proporcionan unos 24 g de proteínas por ración y contienen todos los aminoácidos esenciales que tu cuerpo necesita. La recompensa perfecta después de un duro entrenamiento.



## SEMANA 2

# ¡Aguanta!

FS

La primera semana ha terminado, ¡sigue así! Si necesitas un poco de motivación, tómate unos minutos y piensa en tu "porqué". ¿Por qué decidiste aceptar este reto? ¿Qué quieres conseguir? Tu propio "por qué" es la mejor motivación. ¡Tú puedes!

## ¿PREPARADO/A? ASÍ ES COMO SE PRESENTA TU SEGUNDA SEMANA:

<p>DAY 8</p> <p>4x High Plank 4x Side Plank 4x10-12 Dumbbell Bent-Over Row 4x Push-Up 4x12-15 Shoulder Raise Complex 2 min Burpees</p>	<p>DAY 9</p> <p>4x10-12 Glute Bridge 4x10-12 Lunge 4x10-12 Front Squat 4x10-12 Split Squat 6x 20 sec High Knees &amp; Jumping Jacks 3-5 min Jump Rope</p>	<p>DAY 10</p> <p>Rest day</p>	
<p>DAY 11</p> <p>4x Flutter Kicks 4x Bear Plank 4x 3-1-1 Tempo Push-Up 4x12 Dumbbell Bent-Over Row &amp; Dumbbell Shoulder Press 4x12 Biceps Curl &amp; Triceps Extension</p>	<p>DAY 12</p> <p>3-5 min Jump Rope 4x8-10 Air Squat Hold 4x10-12 Front Squat &amp; Lunge 4x10-12 Lateral Lunge 3x20 Kettlebell Swing 2 min Burpees</p>	<p>DAY 13</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 14</p> <p>30-60 min Cardio</p>



## CONSEJOS:

La L-glutamina, encargada de la recuperación, es tu nueva aliada a la hora de entrenar. Nuestra L-glutamina se consume en cápsulas veganas y está diseñada para favorecer la regeneración muscular después del entrenamiento. Toma simplemente 4 cápsulas después del entreno, acompañadas de suficiente líquido.

Acuérdate también de cubrir tus necesidades diarias de proteínas para obtener unos resultados de entrenamiento óptimos. Para picar entre comidas son ideales nuestras barritas proteicas o bolitas proteicas. ¡Ricas en proteínas, sin azúcares añadidos y extremadamente deliciosas!



## SEMANA 3

# ¡Siéntete orgulloso/a de ti mismo/a!

FS

Por increíble que parezca, ya es la última semana de nuestro reto. ¿Cómo te sientes? ¿Te parecen ahora más fáciles los ejercicios que al principio? Entonces ya puedes subir de nivel. Tus músculos necesitan un nuevo reto para fortalecerse. Sigue así, ¡ya casi estás!

## ESTO ES LO QUE TE ESPERA EN LA ÚLTIMA SEMANA:

<p>DAY 15</p> <p>4x High Plank 4x Side Plank 5x10-12 Dumbbell Bent-Over Row 5x Push-Up 5x12-15 Shoulder Raise Complex 3 min Burpees</p>	<p>DAY 16</p> <p>4x10-12 Glute Bridge 4x10-12 Lunge 5x10-12 Front Squat 5x10-12 Split Squat 8x 20 sec High Knees &amp; Jumping Jacks 5 min Jump Rope</p>	<p>DAY 17</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 18</p> <p>4x Flutter Kicks 4x Bear Plank 5x 3-1-1 Tempo Push-Up 5x12 Dumbbell Bent-Over Row &amp; Dumbbell Shoulder Press 4x12 Biceps Curl &amp; Triceps Extension</p>
<p>DAY 19</p> <p>5 min Jump Rope 4x8-10 Air Squat Hold 5x10-12 Front Squat &amp; Lunge 4x10-12 Lateral Lunge 4x20 Kettlebell Swing 3 min Burpees</p>	<p>DAY 20</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 21</p> <p>30-60 min Cardio</p>	

## CONSEJOS:

Para motivarte más, recurre a nuestros Energy Aminos y consigue el impulso de energía que necesitas para tu entrenamiento. Te proporcionan una ración de cafeína y BCAA, la combinación perfecta para un entrenamiento lleno de energía. Sólo tienes que mezclarlos con agua, beberlos y ya puedes empezar a entrenar.

¿Prefieres disfrutar de tus Aminos durante el entrenamiento? Entonces elige Workout Aminos. Proporcionan a tus músculos todos los aminoácidos esenciales y proteína de suero de leche cristalina a corto y largo plazo, mientras entrenas duro\*.

\*Las proteínas contribuyen al desarrollo muscular.



¡Has aguantado los 21 días! ¡Bien hecho! Pero esto es sólo el principio. ¿Quieres más? ¿Qué tal nuestro reto de 30 días Booty Challenge? Encuentra más inspiración y entrenamientos aquí.

# Tu checklist de nutrición para obtener resultados óptimos

FS



## Cómo comer para optimizar tu composición corporal

**Utiliza esta lista de comprobación nutricional para desarrollar rápidamente los músculos y la fuerza, y perder grasa**

Es posible observar muchos resultados después de tres semanas de haber empezado un nuevo programa de entrenamiento, pero si lo combinas con un plan de alimentación optimizado alcanzarás tu máximo potencial. Y eso no significa necesariamente cambiar toda tu dieta. Se trata más bien de «identificar oportunidades», como afirma Molly Kimball, dietista deportiva del Ochsner Fitness Center (Nueva Orleans).

«Esas áreas de mejora podrían ser distintos elementos; no se trata solo de que estés consumiendo alimentos que no te benefician», explica. Según Kimball, “podría ser tu ritmo, frecuencia o incluso tu manera de hidratarte”.

Aquí tienes una lista de comprobación para optimizar tu alimentación y desarrollar más músculo y fuerza, además de perder grasa.



### Evalúate

Antes de poder hacer cualquier ajuste o modificación, el primer paso es saber cuál es tu punto de partida. Apunta lo que comes durante un par de semanas, explica Kimball. «No hagas ningún juicio al respecto. No decidas si es bueno o malo: se trata solo de evaluar la situación actual». Debes abordar los alimentos que comes, la cantidad y los horarios con la máxima sinceridad.



### Identifica las oportunidades

Después de terminar el registro inicial de alimentos, podrías encontrar muchas oportunidades de mejora, afirma Kimball. Por ejemplo, puede ser que no estés consumiendo suficientes proteínas, que tu consumo de carbohidratos sea demasiado elevado, que pases demasiadas horas sin comer o que tengas deslices cuando los factores de estrés del día comienzan a acumularse, dice la dietista.



### No pases más de 4 horas sin comer

Según Kimball, una de las grandes oportunidades de mejora es la frecuencia o el horario de las comidas. «No hace falta comer seis veces al día, pero es buena idea no pasar más de 4 horas sin comer, aproximadamente», explica. Sin embargo, si lo tuyo es el ayuno intermitente y te va bien, no hay razón para que dejes de hacerlo, añade.





### **Acierta con los macros**

Las proteínas, los carbohidratos y las grasas son los tres macronutrientes que debes tratar de controlar. «Los dos que estudio a fondo y que son más fáciles de calcular según el peso corporal son las proteínas y los carbohidratos; la grasa va un poco por libre», dice. En cuanto a las proteínas, Kimball recomienda un gramo de proteína y carbohidratos por cada kilo de peso corporal, como regla general para desarrollar músculo mientras adelgazas. En el caso de los deportistas muy competitivos, esos números deberían ser más altos, explica.



### **Hidrátate mejor**

Según Kimball, tener una buena estrategia de hidratación es una oportunidad que suele pasarse por alto: «Puede que no sea una deshidratación grave, pero opino que si no estás bien hidratado/a durante el día, tendrás más hambre o no te quedarás tan saciado/a», afirma. Para optimizar la ingesta de líquidos, Kimball sugiere que intentes tomar 35 mililitros por cada kilo de peso corporal al día. Al hacer ejercicio también se pierden líquidos, de modo que la cantidad que necesitas beber dependerá de la intensidad de tu entrenamiento: cuanto más intenso sea éste, mayor será la pérdida de agua.



### Haz cambios inteligentes

Al desglosar los alimentos aún más, Kimball explica que puedes hacer muchos cambios en lo que se refiere a la calidad. Como fuentes de proteínas, recomienda el pescado, la carne de vacuno y de ave de corral. «El pescado salvaje es el mejor, pero no es absolutamente necesario, especialmente si es demasiado caro», dice.

Cuando elijas carne de vacuno, opta por los cortes más magros posibles; en el caso de las aves de corral, consume la carne de la pechuga sin piel, sugiere. En cuanto a los carbohidratos, el arroz de coliflor es un excelente sustituto del arroz blanco o integral. «La pasta de garbanzos también es muy popular y es mucho más saludable que la pasta de trigo integral», afirma. En cuanto a las grasas, opta por las vegetales. «En la mayoría de casos, es adecuado consumir algo de grasa de origen animal, pero hay que tratar de aumentar el consumo de grasa de origen vegetal en la medida de lo posible», dice. Así, el aceite de coco, de oliva y de aguacate, y las mantecas de frutos secos son fuentes de grasa ideales.

¿Buscas inspiración para recetas saludables que te ayuden a alcanzar tu objetivo de fitness? [Aquí encontrarás todas las ideas que puedas imaginar.](#)