

7-DAY

abs

TRANSFORMATION
PLAN



foodspring®

¿ESTÁS PREPARADO/A

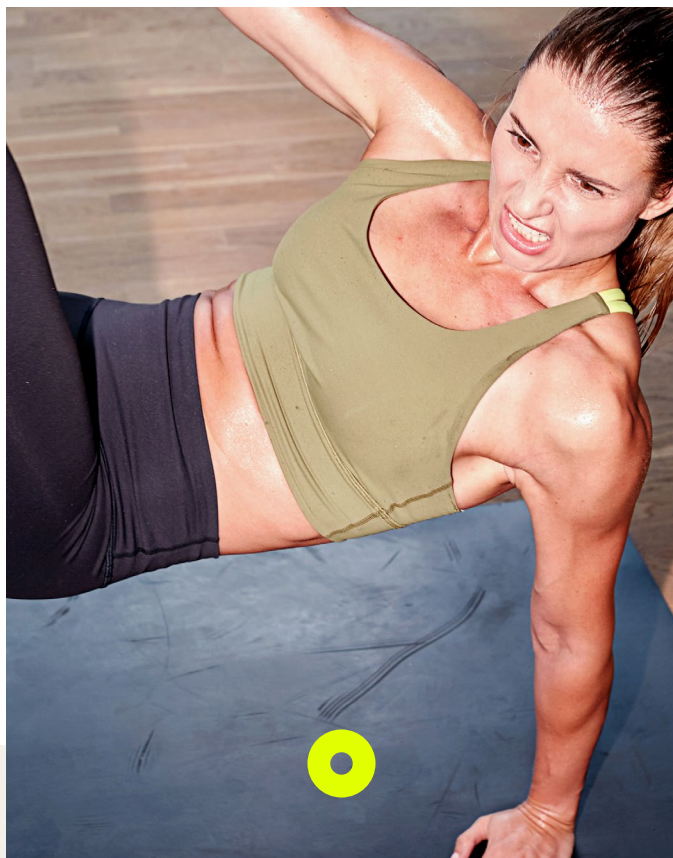
Para lucir unos músculos abdominales fuertes?

Sabemos que siempre vas a tope en los entrenamientos. Pero esta es tu oportunidad para centrarte especialmente en tu core. Durante los próximos 7 días, los 15 minutos que dediques a tu core serán sagrados. Además, recibirás diariamente consejos de expertos sobre entrenamiento y nutrición para ayudarte a sacar el máximo partido a tu entrenamiento.



Apenas necesitas equipamiento para nuestro programa de entrenamiento. Puedes hacer los entrenamientos antes de tu entrenamiento de cardio, después de tu entrenamiento de fuerza o hasta en tu día de descanso. Descubre cuál es la intensidad de entrenamiento adecuada para ti y adapta tu entrenamiento a tu nivel de condición física. Al final de los 7 días recibirás nuestros consejos sobre cómo aumentar la exigencia del entrenamiento para seguir progresando. Porque para tener un core fuerte en todos los sentidos se necesita tiempo y un entrenamiento regular.

¿LISTOS PARA CONTINUAR?



Necesitas	una colchoneta y un rodillo de espuma
Entrenas	5 veces por semana
Tu entrenamiento dura	aprox. 15 minutos



Tu plan de entrenamiento en un vistazo:

Día 1: Entrenamiento

Día 2: Entrenamiento

Día 3: Entrenamiento de movilidad o día de descanso

Día 4: Entrenamiento

Día 5: Entrenamiento

Día 6: Entrenamiento de movilidad o día de descanso

Día 7: Cuenta atrás



7 DÍAS

Plan de transformación de abdominales

¿Te has fijado alguna vez en que los profesionales de diversos deportes como el fútbol, la natación, el running o el boxeo tienen un core envidiable? ¡No es casualidad! Una musculatura central fuerte y bien tonificada sirve para mucho más que verse bien en el espejo. Un core entrenado cuenta con muchos efectos positivos en tu rendimiento a la hora de hacer deporte y te ayuda en tu vida diaria. Te estabiliza y permite que la parte superior e inferior del cuerpo funcionen como una sola unidad y de forma independiente al mismo tiempo. Por ejemplo, cuando usas tus brazos y piernas al esprintar. Además, el core te ayuda a realizar patrones de movimiento funcionales, como levantar objetos pesados (mancuernas o bolsas de la compra), empujar y tirar al hacer flexiones o impulsarte hacia arriba para levantarte.

¿Necesitas aún más razones para entrenar tu core? Si tienes unos músculos centrales débiles es porque tus hombros, torso y caderas no están trabajando juntos de manera eficiente, lo que puede provocar una mala postura o dolores de espalda y cuello. Un estudio taiwanés determinó que un core fuerte puede incluso reducir el dolor de espalda. En este estudio, los sujetos con dolor de espalda crónico lo pudieron aliviar en cierta medida mediante entrenamiento de fuerza, especialmente cuando entrenaron sus músculos profundos y centrales. Con la edad, tener un core fuerte es aún más importante.



Tu core no solo comprende los músculos abdominales. Los músculos extensores de la espalda y la musculatura profunda también forman parte de él. Por eso te esperan entrenamientos intensos que desafiarán todo tu core durante los próximos 7 días. No duran más de 15 minutos y están destinados a complementar tu entrenamiento.



Por supuesto, se necesitan más de 7 días para conseguir un core completamente fuerte. Nuestro plan de entrenamiento es el punto de partida perfecto. Te proporcionaremos los ejercicios adecuados y te mostraremos cómo puedes aumentar tú mismo la intensidad del entrenamiento en un futuro. También descubrirás con qué frecuencia debes incorporar un entrenamiento de core en tu plan de entrenamiento para poder llevar tu rendimiento al siguiente nivel a largo plazo.

CONSEJO

¿Tu objetivo es lucir tableta? Entonces, además del entrenamiento, tu dieta juega un papel decisivo. Cuanto menor sea tu porcentaje de grasa corporal, más visible será tu tableta. Descubre [aquí los mejores consejos sobre nutrición y entrenamiento para conseguir un abdomen bien marcado.](#)

DÍA 1	3 x 40 s T-Plank 3 x 15 Hiperextensiones 3 x 40 s Hollow Hold	3 x 40 s Bear Crawl o paso del oso 1 x >30 s Prensa de Piernas Tabletop
DÍA 2	3 x 30 s Diagonal Hold 3 x 15 Bird Dog 3 x 40 s Planchas de Antebrazo	3 x 40 s Dead Bug 1 x >30 s Prensa de Piernas Tabletop
DÍA 3	3 x 8 Cat & Cow 3 x 8 Rotaciones Hacia Abajo en Cuadrupedia	3 x 8 Cobra 3 x 8 Estiramientos de la Columna Dorsal en T
DÍA 4	3 x 40 s Military Plank + T-Plank 3 x 15 Hiperextensiones	3 x 40 s High Boat to Low Boat 3 x 40 s Crunches de Bicicleta 1 x >30 s Prensa de Piernas Tabletop
DÍA 5	3 x 40 s Planchas de Antebrazo 3 x 15 Bird Dog 3 x 15 Crunches Isométricos	3 x 40 s Caminatas Laterales en Plancha 1 x >30 s Prensa de Piernas Tabletop
DÍA 6	3 x 8 Cat & Cow 3 x 8 Rotaciones Hacia Abajo en Cuadrupedia	3 x 8 Cobra 3 x 8 Estiramientos de la Columna Dorsal en T
DÍA 7	10 x T-planks 9 x Hiperextensiones 8 x Military Planks 7 x Crunches Isométricos 6 x Bird Dog	5 x Crunches de Bicicleta 4 x Caminatas laterales en Plancha 3 x Dead Bug 2 x 30 s Planchas con Codos 1 x >30 s Prensa de Piernas Tabletop

CONSEJO

¿Sabías que ejercicios como las sentadillas, las elevaciones de peso muerto y las zancadas también entrenan la musculatura del torso? Los ejercicios básicos son ideales si quieres estar en forma y tener un cuerpo bien fuerte. ¿Estás buscando un plan de entrenamiento que persiga exactamente este objetivo? Entonces, nuestro Desafío Total Body de 21 días es perfecto para ti.

Así se hace



NÚMERO DE REPETICIONES Y DESCANSOS EN LAS SERIES:

3x40 s T-Plank significa que haces un total de 3 series de este ejercicio, cada una de las cuales dura 40 segundos. Descansa 20 segundos entre series. Los ejercicios como las hiperextensiones o el Bird Dog se basan en las repeticiones. 3x15 hiperextensiones reps significa que haces un total de 3 series, con 15 repeticiones por serie. Descansa 60 segundos entre series.

DÍAS DE DESCANSO ACTIVO:

Los músculos de tu core también necesitan un descanso para fortalecerse.

Recuerda que siempre puedes tomarte un día de descanso si tu cuerpo lo necesita. Aunque el día de descanso no tiene por qué significar no hacer nada en absoluto. Hemos preparado para ti un breve entrenamiento de movilidad que moviliza tu columna vertebral y es perfecto para un día de descanso activo.



CHALLENGE PRENSA DE PIERNAS TABLETOP:

Al final de cada sesión de entrenamiento te espera un pequeño reto. Aguanta el ejercicio estático prensa de piernas Tabletop durante todo el tiempo que puedas ejecutarlo con una técnica limpia. Empieza con al menos 30 segundos y trata de aumentar y sostener la posición un poco más de tiempo en cada sesión.

ENTRENAMIENTO DE CUENTA ATRÁS O COUNTDOWN

Para el último día de nuestro programa de entrenamiento hemos preparado algo muy especial para ti. ¡Nuestro entrenamiento de cuenta atrás te llevará a tu límite personal!

CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO:

Puedes hacer los ejercicios como remate final después de tu entrenamiento.

En ese caso no necesitas un calentamiento previo. Si realizas los ejercicios por separado, podrás calentar con los ejercicios de movilidad que hemos planificado para el día de descanso activo. Tampoco deberías saltarte el enfriamiento. Marca el inicio de la recuperación, desactiva lentamente tu sistema cardiovascular y pone tus músculos en Modo de recuperación. [Aquí aprenderás cómo calentar correctamente.](#)



PERSONALIZA TU ENTRENAMIENTO:

Para cada ejercicio encontrarás una versión más fácil y otra más difícil, para que puedas adaptar el entrenamiento a tu nivel de fitness. Además, tienes la opción de aumentar el número de series, mantener el ejercicio durante más tiempo o completar más repeticiones.

EJECUCIÓN CORRECTA

Para todos los ejercicios encontrarás la imagen y la descripción correspondientes en el plan. Puedes ver el video con un solo clic.



TEN A MANO TU BOTELLA DE AGUA:

Es importante que bebas lo suficiente durante los ejercicios. Recomendamos que tomes agua o nuestros Workout Aminos. Además de su refrescante sabor, te aportan aminoácidos esenciales para los músculos de tu core.

LOS SUPLEMENTOS ADECUADOS:

¿Quieres aprovechar al máximo tu entrenamiento? Estamos aquí para ayudarte y apoyarte en tu viaje fitness. Estas son nuestras principales recomendaciones para el plan de transformación de abdominales de 7 días:

Proteína
whey
o
Proteína
vegana

Workout
Aminos

Recovery
Aminos

L-carnitina





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

¡Empezamos!

TUS EJERCICIOS

EJERCICIO	ENTRENAMIENTO	PAUSA	SERIES
T-Plank	40 s	20 s	3
Hiperextensiones	15 reps	60 s	3
Hollow Hold	40 s	20 s	3
Bear Crawl o paso del oso	40 s	20 s	3
Prensa de Piernas Tabletop	>30 s	/	1

CONSEJO

Presta atención a tu respiración y oxigena los músculos del core. Exhala por la boca durante el esfuerzo, por ejemplo cuando te abres hacia un lado en una T-plank. Luego inspira por la nariz mientras vuelves al centro. Continúa inspirando y espirando de forma regular durante los ejercicios estáticos como el Hollow Hold.



T-PLANK



Coloca las manos debajo de los hombros. Tu cuerpo debe formar una línea y estar paralelo al suelo. Ábrete alternativamente hacia un lado mientras extiendes un brazo hacia arriba

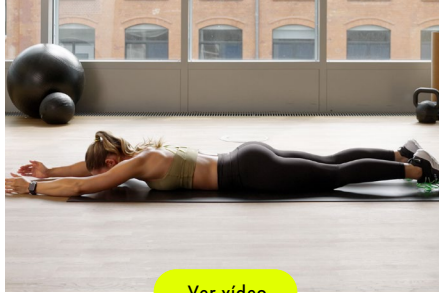
Más fácil: Apoya las rodillas en el suelo.

Más difícil: Levanta una pierna mientras te abres hacia un lado.

NOTA

Realiza el ejercicio de forma lenta y controlada.

HIPEREXTENSIONES



Colócate boca abajo con los pies separados a la altura de los hombros, los brazos delante de la cabeza y los pulgares apuntando hacia el techo. Ahora levanta las piernas, la parte superior del cuerpo y los brazos del suelo.

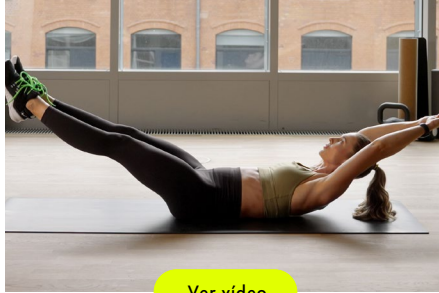
Más fácil: Levanta alternando un brazo y una pierna en diagonal.

Más difícil: Mantén la posición en la parte superior durante 3 segundos.

NOTA

Trabaja sin balancearte y mirando hacia el suelo.

HOLLOW HOLD



[Ver vídeo](#)

Túmbate de espaldas y estira los brazos y las piernas a lo largo. Tensa todo tu cuerpo y levanta los brazos, los omóplatos y las piernas del suelo. Rueda por la espalda desde los hombros hasta las nalgas.

Más fácil: Estira los brazos hacia delante.

Más difícil: Opta por la variante Hollow Body Rock. Balancéate hacia adelante y hacia atrás de forma controlada mientras mantienes la espalda redonda.

NOTA

Presiona activamente la parte inferior de la espalda contra la colchoneta.

BEAR CRAWL O PASO DEL OSO



Ver vídeo



Ponte en posición cuadrúpeda y levanta las rodillas del suelo. Da pequeños pasos sincronizados hacia adelante. Después de 4 pasos vuelve a caminar hacia atrás.

Más fácil: En vez de andar, mantén la posición con las rodillas levantadas.

Más difícil: Elige el ejercicio Dragon Walk o paso del dragón. Arranca con un High Plank o plancha alta. Coloca la mano derecha un poco más adelantada y levanta la pierna izquierda en el aire. Luego, acerca la rodilla izquierda hacia la parte superior del cuerpo y desde esa posición haz una flexión. Después le toca el turno a la mano izquierda y la rodilla derecha. Y avanza así lentamente.

NOTA

Tu espalda se debe mantener recta. Imagina que llevas un vaso de agua sobre la espalda.

PRENSA DE PIERNAS TABLETOP



[Ver vídeo](#)

Túmbate de espaldas, levanta los pies del suelo y flexiona las piernas. Despega los omóplatos del suelo, coloca las palmas de las manos sobre las rodillas y presiona con fuerza contra ellas. Al mismo tiempo, trata de llevar las rodillas hacia el pecho. Mantén esta contratensión durante al menos 30 segundos o más. Intenta mejorar con cada entrenamiento y mantén la posición durante más tiempo.

NOTA

Presiona activamente la parte inferior de la espalda contra el suelo y continúa inspirando y espirando con calma.



Minimum
equipment,

maximum
results

Haz que tus músculos del core ardan

TUS EJERCICIOS

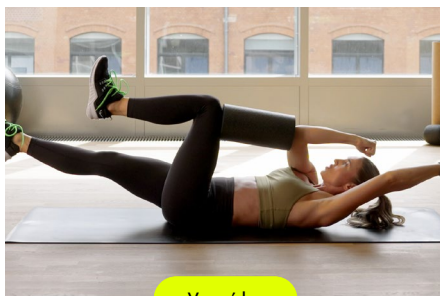
EJERCICIO	ENTRENAMIENTO	PAUSA	SERIES
Diagonal Hold	30 s (por lado)	20 s	3
Bird Dog	15 reps (por lado)	60 s	3
Plancha de Antebrazo	40 s	20 s	3
Dead Bug	40 s	20 s	3
Prensa de Piernas Tabletop	>30 s	/	1

CONSEJO

Los músculos del core también necesitan suficiente proteína para fortalecerse. Inmediatamente después del entrenamiento, son particularmente sensibles a la ingesta de proteínas. Lo mejor es tomar un batido, así que prepárate un delicioso batido de proteína whey o proteína vegana. Nuestros batidos de proteínas te proporcionan aproximadamente 24 g de proteína por ración y contienen todos los aminoácidos esenciales que necesita tu cuerpo.



DIAGONAL HOLD



[Ver vídeo](#)

Para ejecutar este ejercicio necesitas un rodillo de espuma. Túmbate de espaldas. Dobra la pierna derecha hacia dentro y coloca un rodillo de espuma entre la rodilla derecha y el codo izquierdo. Intenta apretar el rodillo de espuma. La pierna izquierda y el brazo derecho permanecen estirados. Mantén la posición y, a continuación, cambia de lado.

Más fácil/Más difícil: Ajusta el tiempo a tu nivel de fitness.

NOTA

La parte inferior de la espalda presiona activamente contra la colchoneta.

BIRD DOG



[Ver vídeo](#)



Ponte en posición a cuatro patas. Las palmas de las manos se colocan bajo los hombros y las rodillas bajo las caderas. Tensiona los músculos del core. Extiende la pierna derecha hacia atrás y el brazo izquierdo hacia delante. Mientras sueltas el aire junta la rodilla y el codo y extiéndelos de nuevo al inspirar. Cambia de lado después de 15 repeticiones.

NOTA

La punta de la pierna que está estirada hacia atrás debe apuntar hacia el suelo. Esto mantendrá tus caderas rectas.

PLANCHA DE ANTEBRAZO



Ver vídeo



Empieza apoyado sobre el antebrazo. Coloca el rodillo de espuma debajo de los antebrazos. Presta atención a la tensión de tu torso. Mantén la posición sin bajar la pelvis. Ahora empuja el rodillo de espuma hacia adelante y hacia atrás con los brazos.

Más fácil: Apoya las rodillas en el suelo.

NOTA

Tu cuerpo debe formar una línea y estar paralelo al suelo.

DEAD BUG



[Ver vídeo](#)



Túmbate de espaldas. Estira la pierna derecha y el brazo izquierdo en diagonal. La pierna izquierda está doblada y el brazo derecho está extendido hacia arriba. Ahora cambia de lado.

Más fácil: Mantén ambos brazos estirados hacia el techo. Extiende sólo las piernas de forma alterna.

Más difícil: Extiende ambos brazos hacia el techo mientras sostienes una pesa. Las piernas también apuntan rectas al techo. Baja lentamente las dos piernas al mismo tiempo hacia el suelo y vuelve a subirlas lentamente.

NOTA

La parte inferior de la espalda permanecerá en el suelo.

Sweat strong



Tiempo de recuperación activa

TUS EJERCICIOS

EJERCICIO	ENTRENAMIENTO	PAUSA	SERIES
Cat & Cow	8 reps	30 s	3
Quadruped Downward Rotation	8 reps (por lado)	30 s	3
Cobra	8 reps	30 s	3
Estiramiento de la Columna Dorsal en T	8 reps (por lado)	30 s	3

CONSEJO

Dales un respiro a los músculos de tu core y a ti mismo. Recuerda que los músculos se regeneran y crecen durante la fase de recuperación. Optimiza tu recuperación con nuestro [Recovery Aminos](#). Te proporcionan BCAA de origen vegetal en combinación con carbohidratos de rápida asimilación. Ideal para después del entrenamiento de movilidad.



CAT & COW



[Ver vídeo](#)



Ponte en posición a cuatro patas. Las manos se encuentran debajo de los hombros y las rodillas debajo de la cadera. Arquea la espalda y haz que le siga un poco la cabeza. Inspirando, alarga de nuevo la espalda y vuelve a ahuecarla ligeramente.

ROTACIÓN HACIA ABAJO EN CUADRUPEDIA



[Ver vídeo](#)



Permanece en la postura cuadrúpeda. Lleva la mano derecha a la cabeza y abre la parte superior del cuerpo hacia fuera. El codo apunta al techo. Al soltar aire, gira la parte superior del cuerpo hacia adentro. El codo apunta hacia abajo. Cuando acabes, cambia de lado.

COBRA



Túmbate boca abajo. Coloca las manos en el suelo a un lado del pecho. Estira las piernas y presiona la colchoneta firmemente con los empeines. Levanta el esternón hacia delante y hacia arriba. La fuerza proviene de tu espalda. Los codos permanecen pegados al cuerpo.

ESTIRAMIENTO DE LA COLUMNA DORSAL EN T



Túmbate de lado y dobla las piernas. Ambos brazos están extendidos hacia adelante. Las palmas de las manos se colocan una encima de la otra. Suelta el brazo superior y dibuja un gran semicírculo sobre la cabeza hacia el otro lado. Abre la parte superior del cuerpo y baja el brazo para que ambos brazos queden estirados hacia los lados. Regresa a la posición inicial de la misma manera.



Feel
your
strength
◦

¡Aguanta!

TUS EJERCICIOS

EJERCICIO	ENTRENAMIENTO	PAUSA	SERIES
Military Plank + T-Plank	40 s	20 s	3
Hiperextensiones	15 reps	60 s	3
High Boat to Low Boat	40 s	20 s	3
Bicycle Crunches o Crunches de Bicicleta	40 s	20 s	3
Prensa de Piernas Tabletop	>30 s	/	1

CONSEJO

¡Hoy vamos a dar un paso más! Te esperan nuevas combinaciones de ejercicios que volverán a poner a prueba tu core. Nuestro Workout Aminos es tu compañero ideal para el entrenamiento del core. Te proporciona todos los aminoácidos esenciales y proteína de suero pura para tus músculos. Además, no lleva cafeína. Darse por vencido es cosa del pasado. A partir de ahora, ¡vamos a llegar hasta el final!



MILITARY PLANK + T-PLANK



Combina el T-plank con un military plank. Después de abrirte hacia un lado, vuelve a la plancha alta y baja un nivel hasta llegar a los antebrazos. Desde aquí vuelve a subir paso a paso hasta las palmas de las manos. Después te abres al otro lado.

Más fácil: Apoya las rodillas en el suelo.

NOTA

Trabaja lentamente y tensa conscientemente el abdomen y los glúteos para mantener la estabilidad.

HIGH BOAT TO LOW BOAT



Ver vídeo



Siéntate en el suelo y dobla las piernas. Levántate lentamente del suelo, contrae los músculos abdominales y mantén la espalda recta. Mantén los brazos estirados hacia delante. Ahora estás en la posición High Boat. Desde esta posición, extiende las piernas hacia delante y baja con el torso muy inclinado hacia atrás. Los omóplatos y las piernas quedan flotando sobre el suelo. Esta posición se llama Low Boat. Aguanta una respiración y vuelve a High Boat.

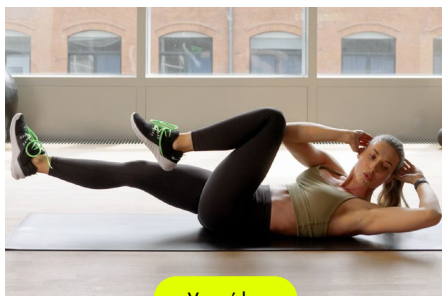
Más fácil: Quédate en High Boat y mantén la posición.

Más difícil: Baja un poco más hasta Low Boat y mantén las piernas rectas incluso en High Boat.

NOTA

Baja sólo lo suficiente para mantener la tensión en el abdomen sin llegar a ahuecar la espalda.

BICYCLE CRUNCHES O CRUNCHES DE BICICLETA



[Ver vídeo](#)



Túmbate de espaldas y tócate las sienes con los dedos. Las rodillas están dobladas en el aire. Levanta la parte superior del cuerpo ligeramente del suelo. Ahora lleva el codo derecho a la rodilla izquierda. Luego mueve el codo izquierdo hacia la rodilla derecha.

Más fácil: Apoya las piernas de forma alterna en el suelo en lugar de mantenerlas en el aire.

NOTA

Gira la parte superior del cuerpo hacia las rodillas. Mantén los omóplatos en el aire.



**Strong
core,**

**strong
foundation**
◦

¡Dalo todo!

TUS EJERCICIOS

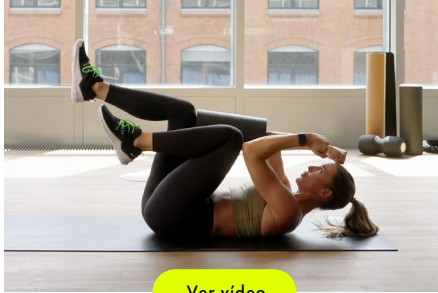
EJERCICIO	ENTRENAMIENTO	PAUSA	SERIES
Plancha de Antebrazo	40 s	20 s	3
Bird Dog	15 reps (por lado)	60 s	3
ISO Crunch	15 reps (por lado)	60 s	3
Lateral Plank Walk	40 s	20 s	3
Prensa de Piernas Tabletop	>30 s	/	1

CONSEJO

Nuestros entrenamientos fortalecen tus músculos centrales, pero tu dieta es crucial para un core definido. Calcula tus necesidades energéticas diarias y adapta tu dieta a tu objetivo personal. ¡Nuestras deliciosas recetas fitness te ayudarán a conseguirlo!



ISO CRUNCH



[Ver vídeo](#)



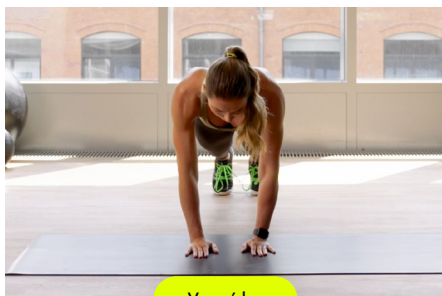
Comienza tumbado/a de espaldas. Sujeta el rodillo de espuma entre el codo derecho y la rodilla derecha. Ahora levanta el brazo y la pierna izquierda del suelo. Aproxima a la vez el codo izquierdo y la rodilla izquierda y luego aléjalos. Cambia de lado después de cada serie.

Más fácil: Apoya una pierna en el suelo y trabaja solo con el brazo.

NOTA

La parte inferior de la espalda permanece en el suelo.
Suelta aire mientras juntas el codo y la rodilla.

CAMINATA LATERAL EN PLANCHA



Entra en el High Plank o plancha alta. Coloca los pies muy juntos. Muévete de lado alternando pasos de brazos y piernas. Camina siempre cuatro pasos hacia la izquierda y luego hacia la derecha.

Más fácil: Ponte a cuatro patas y levanta las rodillas del suelo. Desplázate lateralmente alternando pasos de brazos y piernas.



Date un respiro

Siéntate y disfruta del resto del día. Si quieres mantenerte activo, te invitamos a realizar nuestro entrenamiento de movilidad.



CONSEJO

Dedica tiempo a entrenar regularmente la movilidad, ya sea en tu día de descanso o antes de tu entrenamiento . Una buena movilidad te permite realizar un ejercicio en toda su extensión. Si te falta movilidad en una articulación, los demás factores que intervienen en el movimiento también se verán afectados. Tus músculos, las fascias, pero también la fuerza, la resistencia, la coordinación y la estabilidad pueden resentirse. También aumenta el riesgo de lesiones. Todas estas son buenas razones para realizar un entrenamiento de movilidad con regularidad.





Comienza la cuenta atrás

Hoy es el último día y hemos preparado algo muy especial para ti. Nuestro entrenamiento de cuenta atrás está diseñado para llevarte a tu límite personal. Harás 10 repeticiones del primer ejercicio, 9 del segundo, y así sucesivamente hasta que termines en 1. No hay ninguna pausa entre los ejercicios. Tras completar la primera ronda, puedes recuperarte durante 60-90 segundos. Después de eso, continúas con la siguiente ronda. Completa tantas rondas como puedas. ¿A cuántas puedes llegar?

TUS EJERCICIOS

EJERCICIO	ENTRENAMIENTO
T-Plank	10 reps (por lado)
Hiperextensiones	9 reps
Military Plank	8 reps (por lado)
Crunch Isométrico	7 reps (por lado)
Bird Dog	6 reps (por lado)
Bicycle Crunches o Crunches de Bicicleta	5 reps (por lado)
Caminata Lateral en Plancha	4 reps (por lado)
Dead Bug	3 reps (por lado)
Plancha con Codos	2 x 30 s
Prensa de Piernas Tabletop	1 x Tanto como puedas





CONSEJO

Tu compañera ideal para entrenar a tope es nuestra L-carnitina.

La L-carnitina es un compuesto proteico semiesencial de los dos aminoácidos esenciales metionina y lisina. La función principal de la L-carnitina es transportar los ácidos grasos de cadena larga a las mitocondrias, las “centrales de energía de la célula”, donde se convierten en energía. La L-carnitina se encuentra casi exclusivamente en la carne y los productos lácteos. Si eres vegetariano o vegano, apenas absorberás L-carnitina de los alimentos naturales. Por eso utilizamos cápsulas puramente veganas hechas de celulosa natural. Simplemente toma 3 cápsulas por la mañana o antes de entrenar junto con abundante líquido.

¿Y ahora qué?

¡Lo lograste! Has realizado tu entrenamiento durante 7 días y has conseguido poner tus músculos del core al rojo vivo. Siéntete orgulloso/a de ti mismo/a. Probablemente no te sorprenda saber que tu viaje hacia un core bien fuerte aún no haya terminado del todo. Esto es solo el principio. Para alcanzar tu objetivo, se necesita tiempo y un entrenamiento regular.



¿CÓMO DEBES SEGUIR ENTRENANDO?

Complementa tu rutina con nuestros entrenamientos y utilízalos como remate final. Lo mejor es realizarlo de 2 a 3 veces por semana. Elige tus entrenamientos y ejercicios favoritos y combínalos para trabajar las diferentes zonas que forman parte del core.

Intenta aumentar la intensidad del entrenamiento más adelante. ¿Cómo? Mantén un ejercicio durante más tiempo, haz más series, opta por una variación de ejercicio más avanzada o prueba un ejercicio completamente nuevo.

A continuación te explicamos cómo puedes hacer que tu entrenamiento sea más exigente:

Entrena durante 50 segundos por serie en lugar de 40 y descansa durante 10 segundos.	Aumenta el número de repeticiones a 5.	Para las planchas, levanta de forma adicional una pierna del suelo de forma alterna.
Mira de nuevo el catálogo de ejercicios y escoge una variante más exigente.	Completa cada ejercicio durante 4 series en lugar de 3.	Cambia 2-3 ejercicios por otros nuevos. <u>Estos son algunos ejemplos.</u>

¿Quieres hacer más? Encontrarás más inspiración y entrenamientos [aquí](#).