

ValentinaFitigym

**2 semanas
Quemar grasa**

FATPOWER

#VRFEELINGGOOD

CONTENIDO

Bienvenido	1
¿Cómo iniciar?	2
Material	3
Nivel principiante y avanzado	4
Consejos y Metas	5
Preguntas frecuentes	7
Entrenamiento	9
Comunidad	12

Bienvenido

¡ Hola a todos!

Este programa es para todo aquel que quiera entrenar para perder grasa, esa grasita de navidad por excesos varios.

No te preocupes estás a tiempo, para dominar la situación

Encontrarás una rutina de entrenamiento para realizar durante 2 semanas , 6 días de entrenamiento y 1 día de descanso, si eres principiante la opción que puedes coger es de realizar 4 días de entrenamiento

Cuanto vayan pasando los días irás encontrándote con más motivación, todo esfuerzo tiene su recompensa

Realizar actividad diaria y una alimentación equilibrada es la base para mejorar cada día

Disfruta de proceso, aprender a lidiar con la pereza, esforzarse y retarse.

¡Compromiso con uno mismo!





¿Cómo iniciar?

Te recomiendo suscribirte a mi **canal de Youtube: [valentinafitigym](#)** así no te perderás ningún entrenamiento.

Tienes grabación de cada día de la rutina, puedes ver qué toca hoy en el calendario.

Cada rutina está compuesto por calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.

Te guiaré y pautaré cada ejercicio.

cuando decidas comenzar este reto, te aconsejo que te hagas fotos y mediciones para ver el proceso en estas dos semanas, recuerda que la alimentación es muy importante, pero comienza poco a poco y con buena base.

Ten en cuenta el material que debes de tener para comenzar la rutina, en el siguiente apartado, comento sobre esto.

Material

INDISPENSABLE

Mancuernas
Silla y mesa baja
Banda de resistencia

OPCIONAL

Tobilleras con peso
ketbell y barra
step



Sino tienes material, deberás de ingeniartelas y ser creativo...
botella de agua o arena, bombona de butano...

No todos podemos permitirnos tener todo el material, no ocurre nada
ingeniatelas y que no sea una excusa para proponerte tu reto.

NIVELES

Entrenamientos pensados para que todos puedan hacerlo

PRINCIPIANTE

Ten paciencia

Comienza poco a poco

Pausa cuando lo necesites

Aprende y disfruta

Realiza 4 días y ve a tu ritmo

AVANZADO

Esfuézate en cada entrenamiento

Tienes 6 días de entrenamiento

Disfruta del proceso

- Entrenos que duran entre 30 - 60 minutos
- Comenzamos con 5 minutos de bienvenida y calentamiento y finalizamos con 5 minutos de vuelta a la calma, ¡quédate hasta el final!
- Descansos de cada ejercicio 30"
- Encontrarás ejercicios extras para mejorar o aumentar la progresión





NO TE RINDAS

Escribe tus metas y objetivos

"COMPROMETETE CONTIGO "

Ten buen descanso nocturno recomendación mínima 7 h

Cuida la alimentación

Ponte música que te motive

Prepara el material y ropa deportiva

Interactúa con la comunidad

Cuando termines comienza otro reto para ti

Disfruta y Aprende

Mis metas

*Escribe tus metas tantas veces sea necesaria
para no perder el foco*

A clipboard with a yellow border and a dark blue clip at the top. The clipboard contains a white sheet of paper with a checklist. The first item is checked with a red checkmark. The second and third items are also checked with red checkmarks. To the right of each checked item are horizontal lines for writing.

☒	
☐	
☐	

Preguntas

¿Cuánto dura el entrenamiento?

Duración entre 30 - 60 minutos

Calentamiento- Parte principal- Vuelta a la calma

¿Puedo hacer ese mismo día cardio?

Esto es opcional, **según tus necesidades y esfuerzo**,
ten en cuenta tus descansos

¿Puedo hacer varias sesiones el mismo día?

No es recomendado, si faltas algún entreno **no pasa nada**
se quedarán guardados

¿ No puedo seguir tu ritmo?

Puedes ir a tu ritmo, lo importante es realizar cada ejercicio correctamente, al principio es normal que puedas perderte, tranquilo, irás cada día a mejor

¿Puedo introducir más descansos entre los ejercicios?

Descansos entre ejercicio serán de
30" a 60", si necesitas más hazlo

¿Qué horario tienen las rutinas?

No te preocupes por esto, cada día será guardado, **será subido a las 16h de hora española** en youtube, en el momento que puedas ponte a ello.

¿Puedo modificar el entrenamiento?

Entrenamientos están pensados para seguir una **dinámica y progresión**. ejercicios y desarrollo que sé que van bien para la quema de grasa

Preguntas

¿Puedo entrenar glúteo y piernas todos los días?

No es recomendado, **la musculatura debe de descansar**, por ello es importante realizar una buena progresión semanal

¿Puedo entrenar abdomen todos los días?

No es recomendado, **la musculatura debe de descansar**, entre 24 y 48 h por ello es importante realizar una buena progresión semanal

¿Qué peso debo de utilizar para los ejercicios?

Necesitas de un peso que puedas ejecutar correctamente cada entrenamiento y ejercicio, si comienzas con un peso y a la mitad del ejercicio no puedes más, baja un poco el peso.

Te recomiendo que te esfuerces, que las últimas repeticiones te cuesten, pero **ejecuta bien cada ejercicio.**

¿Cuál es la mejor hora para entrenar?

Realmente la mejor **hora es la que te convenga a ti**, por tus horarios laborales, estudio... se recomienda que el último entreno sea como mínimo 2 horas antes de irte a la cama

¿Qué hago cuando acabe el reto?

Una vez se haya completado el reto, no dejes de realizar ejercicio físico y llevar una buena alimentación, establece nuevos retos.

¡SEGUIREMOS CON MÁS RETOS!



Entrenamiento

Entrenamiento

DÍA 1

1. Jamping jacks
2. Sentadilla
3. Plancha frontal
4. Zancada estática
5. Escalador
6. Puños
7. Patada delantera
8. Skipping

DÍA 2

1. Burpees
2. Sentadilla con salto
3. Plancha lateral
4. Zancada estática
5. Puente de glúteo
6. Escalador
7. Puños
8. Patada delantera
9. Skipping
10. Comba

DÍA 3

1. Burpees con sentadilla
2. Sentadilla con peso muerto
3. Plancha con puente
4. Zancada movimiento
5. Puente de glúteo en rana
6. Escalador lateral
7. Desplazamiento lateral
8. Patada trasera con sentadilla
9. Contra skipping
10. Comba

DÍA 4

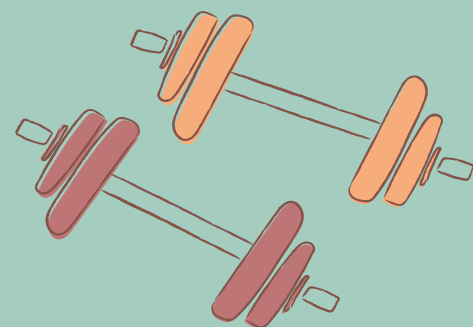
1. Escalador con giro
2. Sentadilla triple
3. Plancha con giro
4. Zancada movimiento
5. Puente de glúteo con banda
6. Escalador lateral con remo
7. Desplazamiento lateral en movimiento
8. Zancada en movimiento2
9. Jamping Jacks2

DÍA 5

1. Jamping jacks con sentadilla
2. Sentadilla sumo
3. Plancha frontal 3 apoyos
4. Zancada movimiento
5. Escalador con salto
6. Puños
7. Patada delantera + trasera
8. Skipping

DÍA 6

1. Burpees
2. Sentadilla con salto doble
3. Plancha lateral pierna elevada
4. Búlgaras
5. Puente de glúteo en rana
6. Saltitos
7. plancha remo
8. Patada doble
9. Skipping unilateral
10. Comba



Entrenamiento

DÍA 7

1. Sentadilla triple
2. Subida silla
3. Plancha frontal con levantamiento
4. Zancada movimiento
5. Escalador doble
6. Puños con sentadilla
7. Patada lateral
8. Burpees

DÍA 8

1. Comba
2. Sentadilla con salto
3. Plancha lateral pierna elevada
4. Puente de glúteo elevado
5. Puente de glúteo unilateral
6. Superman
7. Flexiones
8. Patada delantera con salto
9. Jamping jacks
10. Comba

DÍA 9

1. Correr en el sitio
2. Peso muerto
3. Plancha con puente doble
4. Zancada movimiento con patada
5. Puente de glúteo con banda y peso
6. Escalador lateral con giro
7. Desplazamiento lateral con salto
8. Patada trasera con sentadilla
9. Contra skipping
10. Comba

DÍA 10

1. Plancha cuadrupedia con movimiento
2. Sentadilla triple
3. Plancha lateral rodilla
4. Búlgara
5. Sentadilla sumo doble
6. Remo
7. Desplazamiento lateral con carrera
8. Salto sentadilla
9. Jamping Jacks2

DÍA 11

1. Jamping jacks con sentadilla
2. abductores
3. monsterwalk
4. birdog
5. Escalador con salto
6. Puños
7. Patada delantera con zancada
8. Recogida

DÍA 12

1. Burpees
2. Sentadilla con salto doble
3. Plancha lateral pierna elevada
4. Búlgaras
5. Puente de glúteo en rana
6. Saltitos
7. plancha remo
8. Patada doble
9. Skipping unilateral
10. Comba



Entrenamiento

DÍA 13

1. Press militar con Sentadilla triple
2. Subida silla
3. Plancha en movimiento
4. Zancada doble
5. Escalador en movimiento
6. Puños con zancada
7. Patada lateral con giro
8. Burpees

DÍA 14

1. Comba
2. Sentadilla con salto
3. Plancha lateral pierna elevada
4. Puente de glúteo elevado
5. Puente de glúteo unilateral
6. Superman
7. Flexiones
8. Patada delantera con salto
9. Jamping jacks
10. Comba



COMUNIDAD

Gracias por unirte a este reto

Espero de **corazón** que te haya gustado, disfrutado y además aprendido

Hay que seguir trabajando

¡Espero verte en el siguiente reto!

¡CORRE NO TE PIERDAS NADA!



YOUTUBE



@VALENTINAFITIGYM



VRFEELINGOOD

