

DOMINA TU ENTRENAMIENTO *PRO* EN 6 SEMANAS

TÚ Y TU ENTRENAMIENTO EN OTRO NIVEL

INTRODUCCIÓN Y BIENVENIDA
(NO EMPIECES SIN VER ESTE VIDEO)



Toca aquí ↑

DESCARGA AQUÍ TU
HOJA DE CONTROL DE PESOS

PARA TENER DOMINA TU ENTRENAMIENTO VOLUMEN 2
SÓLO LLENA TU CHEQUEO INICIAL Y FINAL

CHEQUEO INICIAL

Toca aquí ↑

DOMINA TU ENTRENAMIENTO *PRO*

SEMANA 1

VER VIDEO



INTENCIÓN DE LA SEMANA

Haz la rutina al ritmo conmigo y
Cómo subir peso en tus ejercicios

Toca aquí ↑

NO EMPIECES TU SEMANA SIN VER EL VÍDEO DE INTENCIÓN, DE ESTO DEPENDE TU TRANSFORMACIÓN

VER VIDEO



LUNES / DIA 1

PIERNAS Y GLUTEOS TOTALES 1

Duración: 60 - 70 minutos

VER VIDEO



MARTES / DIA 2

ESPALDA Y HOMBROS

Duración: 60 minutos

MIÉRCOLES / DÍA 3: CARDIO HIIT

Toca aquí ↑

VER VIDEO



JUEVES / DÍA 4

PIERNAS Y GLUTEOS TOTALES 2

Duración: 60 - 70 minutos

VER VIDEO



VIERNES / DÍA 5

TRICEPS, BICEPS Y PECHO

Duración: 70 - 80 minutos

DÍA 6 Y 7 : DESCANSO

ESCRIBE AQUÍ PARA ASESORÍA



Toca aquí ↑

DOMINA TU ENTRENAMIENTO *PRO*

SEMANA 2

VER VIDEO



INTENCIÓN DE LA SEMANA

Identificarás ejercicios que no sientes o no se adaptan a ti y los grabarás para corregir y cambiarlos

NO EMPIECES TU SEMANA SIN VER EL VÍDEO DE INTENCIÓN, DE ESTO DEPENDE TU TRANSFORMACIÓN

VER VIDEO



LUNES / DIA 1

PIERNAS Y GLUTEOS TOTALES 1

Duración: 60 - 70 minutos

VER VIDEO



MARTES / DIA 2

ESPALDA Y HOMBROS

Duración: 60 minutos

MIÉRCOLES / DÍA 3: CARDIO HIIT

VER VIDEO



JUEVES / DÍA 4

PIERNAS Y GLUTEOS TOTALES 2

Duración: 60 - 70 minutos

VER VIDEO



VIERNES / DÍA 5

TRICEPS, BICEPS Y PECHO

Duración: 70 - 80 minutos

DÍA 6 Y 7 : DESCANSO

ESCRIBE AQUÍ PARA ASESORÍA



DOMINA TU ENTRENAMIENTO *PRO*

SEMANA 3

VER VIDEO



INTENCIÓN DE LA SEMANA

Protegerás tu espalda de por vida, aprendiendo a Respirar y usar tu Core

NO EMPIECES TU SEMANA SIN VER EL VÍDEO DE INTENCIÓN, DE ESTO DEPENDE TU TRANSFORMACIÓN

VER VIDEO



LUNES / DÍA 1

INFERIOR ENFOQUE GLUTEOS 1

Duración: 80 - 90 minutos

VER VIDEO



MARTES / DÍA 2

SUPERIOR COMPLETO 1

Duración: 70 - 80 minutos

MIÉRCOLES / DÍA 3: **CARDIO HIIT**

VER VIDEO



JUEVES / DÍA 4

INFERIOR ENFOQUE GLUTEOS 2

Duración: 80 - 90 minutos

VER VIDEO



VIERNES / DÍA 5

SUPERIOR COMPLETO 2

Duración: 70 - 80 minutos

DÍA 6 Y 7 : DESCANSO

ESCRIBE AQUÍ PARA ASESORÍA



DOMINA TU ENTRENAMIENTO *PRO*

SEMANA 4

VER VIDEO



INTENCIÓN DE LA SEMANA

Sentirás por fin tus ejercicios, trabajando en Ritmo, Pausa y Momentos

NO EMPIECES TU SEMANA SIN VER EL VÍDEO DE INTENCIÓN, DE ESTO DEPENDE TU TRANSFORMACIÓN

VER VIDEO



LUNES / DÍA 1

INFERIOR ENFOQUE GLUTEOS 1

Duración: 80 - 90 minutos

VER VIDEO



MARTES / DÍA 2

SUPERIOR COMPLETO 1

Duración: 70 - 80 minutos

MIÉRCOLES / DÍA 3: **CARDIO HIIT**

VER VIDEO



JUEVES / DÍA 4

INFERIOR ENFOQUE GLUTEOS 2

Duración: 80 - 90 minutos

VER VIDEO



VIERNES / DÍA 5

SUPERIOR COMPLETO 2

Duración: 70 - 80 minutos

DÍA 6 Y 7 : DESCANSO

ESCRIBE AQUÍ PARA ASESORÍA



DOMINA TU ENTRENAMIENTO *PRO*

SEMANA 5

VER VIDEO



INTENCIÓN DE LA SEMANA

Aquí es donde progresas y mejoras. Corregiremos técnica en tus ejercicios más importantes

NO EMPIECES TU SEMANA SIN VER EL VÍDEO DE INTENCIÓN, DE ESTO DEPENDE TU TRANSFORMACIÓN

VER VIDEO



LUNES / DÍA 1

GLÚTEOS Y PIERNAS DURAS 1

Duración: 80 - 90 minutos

VER VIDEO



MARTES / DÍA 2

HOMBRO, TRICEPS Y PECHO DE ORO

Duración: 70 - 80 minutos

MIÉRCOLES / DÍA 3: **CARDIO HIIT**

VER VIDEO



JUEVES / DÍA 4

GLÚTEOS Y PIERNAS DURAS 2

Duración: 70 - 80 minutos

VER VIDEO



VIERNES / DÍA 5

ESPALDA Y BICEPS DE ORO

Duración: 60 - 65 minutos

DÍA 6 Y 7 : DESCANSO

ESCRIBE AQUÍ PARA ASESORÍA



DOMINA TU ENTRENAMIENTO *PRO*

SEMANA 6

VER VIDEO



INTENCIÓN DE LA SEMANA

Aquí es donde progresas y mejoras. Corregiremos técnica en tus ejercicios más importantes

NO EMPIECES TU SEMANA SIN VER EL VÍDEO DE INTENCIÓN, DE ESTO DEPENDE TU TRANSFORMACIÓN

VER VIDEO



LUNES / DÍA 1

GLÚTEOS Y PIERNAS DURAS 1

Duración: 80 - 90 minutos

VER VIDEO



MARTES / DÍA 2

HOMBRO, TRICEPS Y PECHO DE ORO

Duración: 70 - 80 minutos

MIÉRCOLES / DÍA 3: **CARDIO HIIT**

VER VIDEO



JUEVES / DÍA 4

GLÚTEOS Y PIERNAS DURAS 2

Duración: 70 - 80 minutos

VER VIDEO



VIERNES / DÍA 5

ESPALDA Y BICEPS DE ORO

Duración: 60 - 65 minutos

DÍA 6 Y 7 : DESCANSO

ESCRIBE AQUÍ PARA ASESORÍA



DOMINA TU ENTRENAMIENTO *PRO* EN 6 SEMANAS

**CIERRE DE LA SEMANA 6
(NO TE VAYAS SIN VER ESTE VIDEO)**



Toca aquí ↑

**PARA TENER DOMINA TU ENTRENAMIENTO VOLUMEN 2
SÓLO LLENA TU CHEQUEO INICIAL Y FINAL**

CHEQUEO FINAL

Toca aquí ↑