

PREPARACIÓN CULTURISTA VERANO 2014

Consigue este año tu máxima forma física en tan sólo 12 semanas!!!

Te presento un programa de entrenamiento y nutrición en 12 semanas para que este sea tu año. Consigue esa forma física que antes no habías podido lograr. El planteamiento de **este programa está enfocado a practicantes expertos, o con más de tres años de experiencia con pesas y dieta culturista.**

Puedes seguir este programa para prepararte para el Desafío Ultimate Stack, o también para lucir físico este verano. Es el mismo sistema que estoy empleando con los competidores para Desafío de este año 2014 y es muy parecido al que yo mismo utilizo en mi preparación competitiva. Lo encontraréis más detallado en mi libro "**Ultimate Stack Fitness System**", que puedes conseguir en la web www.ultimate-stack.es.

Partes del programa:

1. **Rutina de Entrenamiento Musculación.** Compuesta por 3 entrenamientos de 4 semanas. Se alternan sistemas de entrenamiento, variando ejercicios, series, repeticiones y demás. TRES ENTRENAMIENTOS CON TRES SISTEMAS DIFERENTES QUE SE ALTERNAN.
2. **Rutina de Entrenamiento Cardiovascular.** Compuesta por 3 fases de 4 semanas. Supone una progresión en trabajo aeróbico que apoya el funcionamiento de la dieta. INCLUYE ENTRENAMIENTOS HIIT con protocolo TABATA
3. **Dieta con Suplementación.** Dieta en 3 fases para que tengas una orientación de cómo alimentarte y suplementarte para conseguir ese objetivo de tamaño con definición muscular.

1. RUTINAS DE ENTRENAMIENTO MUSCULACIÓN PREPARACIÓN CULTURISTA VERANO 2014

Este entrenamiento consta de tres programas cada uno a su vez compuesto por cuatro semanas diferentes. Totalizan 12 semanas de entrenamiento.

Estos entrenamientos se alternan:

- Semana 1, 1ª de entrenamiento A
- Semana 2, 1ª de entrenamiento B
- Semana 3, 1ª de entrenamiento C
- Semana 4, 2ª de entrenamiento A
- Semana 5, 2ª de entrenamiento B
- Semana 6, 2ª de entrenamiento C
- Semana 7, 3ª de entrenamiento A
- Semana 8, 3ª de entrenamiento B
- Semana 9, 3ª de entrenamiento C
- Semana 10, 4ª de entrenamiento A
- Semana 11, 4ª de entrenamiento B
- Semana 12, 4ª de entrenamiento C

La clave de esta preparación culturista está en la programación alterna de estos diferentes sistemas de trabajo. Van desde las ruinas C que trabajan la hipertrofia muscular con las habituales cargas de trabajo, a un trabajo con series compuestas llegando a los circuitos, que activan metabólicamente la musculatura de forma diferente.

Con esta forma de entrenar, conseguiremos nuevas adaptaciones musculares y un nuevo impulso a tu desarrollo muscular.

Se propone entrenar 5 días por semana, repartiendo las rutinas como te parezca más cómodo o siguiendo tu costumbre habitual; puedes realizarlas en el orden numérico que se propone. En cada bloque se dan unas claves de entrenamiento para realizar cada rutina de la forma idónea.

PREPARACIÓN VERANO 2014														
ENTRENAMIENTO A														
SEMANA 1														
SEMANA 4														
SEMANA 7														
SEMANA 10														
DIA 1 pecho-abdomen	SERIES	REPET	TECNICA	SERIES	REPET	TECNICA	SERIES	REPET	TECNICA	SERIES	REPET	TECNICA	DESCAN/ SERIES	
PEC2 Press inclinado con barra	4	10,8,6,6	piram ascen	4	10,8,6,6	piram ascen	4	10,8,6,6	piram ascen	4	12	peso	3min	
PEC7 Aperturas con mancuernas en plano	4	6,6,8,10	piram desce	4	6,6,8,8	piram desce	3	6,6,6,6	piram desce	4	12	ligero	3min	
PEC6 Press declinado con mancuernas	4	10	forzadas	3	8	forzadas	3	6	forzadas	4	12	ninguna	2'30''	
PEC15 Máquina convergente de pecho		10	biserie	3	8	biserie	6	6	biserie	12	12	biserie		
PEC10 Contractor	biserie	3	10	al fallo	3	8	al fallo	3	6	al fallo	3	12	al fallo	2min
ABD5 Sit up en 45	3	10	fallo	3	8	fallo	3	6	fallo	3	12	fallo	2min	
ABD8 Elevaciones de pelvis		20	en	15	en	12	en	25	en	25	en	2min		
ABD12 Oblícuos en polea	biserie	3	20	biserie	3	15	biserie	3	12	biserie	3	25	biserie	2min
DIA 2 hombros-pantorrillas	SERIES	REPET	TECNICA	SERIES	REPET	TECNICA	SERIES	REPET	TECNICA	SERIES	REPET	TECNICA	DESCAN/ SERIES	
HOM4 Press tras nuca en multipower	4	10,8,6,6	piram ascen	4	10,8,6,6	piram ascen	4	10,8,6,6	piram ascen	4	12	peso	3min	
HOM12 Remo en pie en polea	4	6,6,8,10	piram desce	4	6,6,8,8	piram desce	3	6,6,6,6	piram desce	4	12	ligero	3min	
HOM5 Press con mancuernas	4	10	forzadas	3	8	forzadas	3	6	forzadas	4	12	ninguna	2'30''	
HOM6 Elevaciones laterales en pie		10	biserie	3	8	biserie	6	6	biserie	12	12	biserie		
HOM15 Pájaro sentado	biserie	3	10	al fallo	3	8	al fallo	3	6	al fallo	3	12	al fallo	2min
PAN1 Gemelo en pie	3	10	fallo	3	8	fallo	3	6	fallo	3	12	fallo	2min	
PAN4 Gemelo en burro		20	en	15	en	12	en	25	en	25	en	2min		
PAN7 Sólo en cuclillas sin peso	biserie	3	20	biserie	3	15	biserie	3	12	biserie	3	25	biserie	2min
DIA 3 espalda-isquios	SERIES	REPET	TECNICA	SERIES	REPET	TECNICA	SERIES	REPET	TECNICA	SERIES	REPET	TECNICA	DESCAN/ SERIES	
ESP10 Remo con barra	4	10,8,6,6	piram ascen	4	10,8,6,6	piram ascen	4	10,8,6,6	piram ascen	4	12	peso	3min	
ESP4 Dominadas al frente	4	6,6,8,10	piram desce	4	6,6,8,8	piram desce	3	6,6,6,6	piram desce	4	12	ligero	3min	
ESP13 Remo con una mancuerna	4	10	forzadas	3	8	forzadas	3	6	forzadas	4	12	ninguna	2'30''	
ESP7 Jalón al pecho cerrado		10	biserie	3	8	biserie	6	6	biserie	12	12	biserie		
ESP16 Buenos días	biserie	3	10	al fallo	3	8	al fallo	3	6	al fallo	3	12	al fallo	2min
ISQ1 Curl femoral tumbado	4	10,8,6,6	piram ascen	4	10,8,6,6	piram ascen	4	10,8,6,6	piram ascen	4	12	peso	3min	
ISQ3 Curl femoral en pie	4	6,6,8,10	piram desce	4	6,6,8,8	piram desce	3	6,6,6,6	piram desce	4	12	ligero	3min	
ISQ8 Retroversiones en silla romana	4	10	forzadas	3	8	forzadas	3	6	forzadas	4	12	no fallo	2'30''	
DIA 4 tríceps-bíceps-pantorrillas	SERIES	REPET	TECNICA	SERIES	REPET	TECNICA	SERIES	REPET	TECNICA	SERIES	REPET	TECNICA	DESCAN/ SERIES	
TRI1 Jalón en polea	4	10,8,6,6	piram ascen	4	10,8,6,6	piram ascen	4	10,8,6,6	piram ascen	4	12	peso	3min	
TRI5 Press francés con barra	4	6,6,8,10	piram desce	4	6,6,8,8	piram desce	3	6,6,6,6	piram desce	4	12	ligero	3min	
TRI9 Fondos entre dos bancos	4	10	forzadas	3	8	forzadas	3	6	forzadas	4	12	no fallo	2'30''	
BIC3 Curl mancuernas alterno	4	10,8,6,6	piram ascen	4	10,8,6,6	piram ascen	4	10,8,6,6	piram ascen	4	12	peso	3min	
BIC2 Curl barra invertido	4	6,6,8,10	piram desce	4	6,6,8,8	piram desce	3	6,6,6,6	piram desce	4	12	ligero	3min	
BIC10 Curl concentrado con mancuerna	4	10	forzadas	3	8	forzadas	3	6	forzadas	4	12	no fallo	2'30''	
PAN3 Gemelo en prensa		20	en	15	en	12	en	25	en	25	en	2min		
PAN6 Sólo en máquina	biserie	3	20	biserie	3	15	biserie	3	12	biserie	3	25	biserie	2min
DIA 5 cuádriceps-abdomen	SERIES	REPET	TECNICA	SERIES	REPET	TECNICA	SERIES	REPET	TECNICA	SERIES	REPET	TECNICA	DESCAN/ SERIES	
CUA4 Sentadilla en multipower	4	10,8,6,6	piram ascen	4	10,8,6,6	piram ascen	4	10,8,6,6	piram ascen	4	12	peso	3min	
CUA5 Prensa en 45 cerrada	4	6,6,8,10	piram desce	4	6,6,8,8	piram desce	3	6,6,6,6	piram desce	4	12	ligero	3min	
CUA9 Tijera con barra	4	10	forzadas	3	8	forzadas	3	6	forzadas	4	12	ninguna	2'30''	
CUA7 Extensión de rodillas		10	biserie	3	8	biserie	6	6	biserie	12	12	biserie		
CUA8 Sentadilla Sissy	biserie	3	10	al fallo	3	8	al fallo	3	6	al fallo	3	12	al fallo	2min
ABD6 Leg up en 45	3	10	fallo	3	8	fallo	3	6	fallo	3	12	fallo	2min	
ABD7 Sit up en banco de 90		20	en	15	en	12	en	25	en	25	en	2min		
ABD13 Oblícuos con mancuerna	biserie	3	20	biserie	3	15	biserie	3	12	biserie	3	25	biserie	2min

CLAVES DEL ENTRENAMIENTO Este es el típico entrenamiento culturista para desarrollo muscular. Intentamos progresar cada semana, aumentando los pesos manejados.

Series : hay series directas (ejercicios seguidos de su descanso) y biseries (dos ejercicios seguidos antes de un descanso).

Repeticiones : vemos como progresan las repeticiones (pirámide ascendente), o se descienden (pirámide descendente) y o se mantienen (fallo y forzadas).

Técnicas : ver GLOSARIO de TECNICAS

Descanso entre series : en este entrenamiento se debe mover el más grande peso posible, respetando la correcta ejecución de cada movimiento.

Frecuencia de entrenamiento : intentar cumplir con las cinco sesiones semanales. De Lunes a Viernes o cambiando el Sábado por un día de descanso entre semana.

PREPARACIÓN VERANO 2014													
ENTRENAMIENTO B	SEMANA 2			SEMANA 5			SEMANA 8			SEMANA 11			
Rutina 1 Pecho-Abdominales	SERIES	REPETIC	TECNICA	SERIES	REPETIC	TECNICA	SERIES	REPETIC	TECNICA	SERIES	REPETIC	TECNICA	DESCANSO
PEC10 Contractor de pecho		10	en		12	en		10	en		12	en	20seg
PEC14 Press vertical sentado	3	10	biserie	3	12	biserie	4	10	biserie	4	12	biserie	2min
PEC7 Aperturas mancuernas en plano		10			12			10			12		
PEC11 Cruce de poleas		10	en		12	en		10	en		12	en	20seg
PEC13Pullover con mancuerna	3	10	triserie	3	12	triserie	4	10	triserie	4	12	triserie	2min
ABD1 Encogimientos abdominales		20			25			20			25		
ABD2 Encogimientos abdominales invertidos		20	en		25	en		20	en		25	en	20seg
ABD12 Oblicuos en polea	3	20	triserie	3	25	triserie	4	20	triserie	4	25	triserie	2min
Rutina 2 Espalda-Pantorrillas	SERIES	REPETIC	TECNICA	SERIES	REPETIC	TECNICA	SERIES	REPETIC	TECNICA	SERIES	REPETIC	TECNICA	DESCANSO
ESP15 Remo en máquina pecho apoyado		10	en		12	en		10	en		12	en	20seg
ESP6 Jalón al pecho abierto	3	10	biserie	3	12	biserie	4	10	biserie	4	12	biserie	2min
ESP12 Remo Girona		10			12			10			12		
ESP17 Extensiones de tronco en silla romana		10	en		12	en		10	en		12	en	20seg
ESP21 Encogimientos con mancuernas	3	10	triserie	3	12	triserie	4	10	triserie	4	12	triserie	2min
PAN1 Gemelo en pie		20			25			20			25		
PAN2 Gemelo en 45		20	en		25	en		20	en		25	en	20seg
PAN7 Sóleo en cuclillas sin peso	3	20	triserie	3	25	triserie	4	20	triserie	4	25	triserie	2min
Rutina 3 Hombros-Caderas	SERIES	REPETIC	TECNICA	SERIES	REPETIC	TECNICA	SERIES	REPETIC	TECNICA	SERIES	REPETIC	TECNICA	DESCANSO
HOM1 Press máquina		10	en		12	en		10	en		12	en	20seg
HOM12 Remo en pie en polea	3	10	biserie	3	12	biserie	4	10	biserie	4	12	biserie	2min
HOM15 Pájaro sentado		10			12			10			12		
HOM18 Elevaciones frontales con polea		10	en		12	en		10	en		12	en	20seg
HOM6 Elevaciones laterales en pie	3	10	triserie	3	12	triserie	4	10	triserie	4	12	triserie	2min
CAD5 Adducciones en multicadera		20			25			20			25		
CAD4 Abducciones en multicadera		20	en		25	en		20	en		25	en	20seg
CAD6 Extensiones en multicadera	3	20	triserie	3	25	triserie	4	20	triserie	4	25	triserie	2min
Rutina 4 Tríceps-Bíceps-Abdominales	SERIES	REPETIC	TECNICA	SERIES	REPETIC	TECNICA	SERIES	REPETIC	TECNICA	SERIES	REPETIC	TECNICA	DESCANSO
TRI9 Fondos entre dos bancos		10			12			10			12		
TRI1 Jalón en polea		10	en		12	en		10	en		12	en	20seg
TRI12 Patadas con mancuerna	3	10	triserie	3	12	triserie	4	10	triserie	4	12	triserie	2min
BIC5 Curl mancuernas martillo		10			12			10			12		
BIC8 Curl Scott en máquina		10	en		12	en		10	en		12	en	20seg
ANT1 Curl de muñeca	3	10	triserie	3	12	triserie	4	10	triserie	4	12	triserie	2min
ABD3 Sit up en plancha		20	en		25	en		20	en		25	en	20seg
ABD4 Leg up en plancha	3	20	triserie	3	25	triserie	4	20	triserie	4	25	triserie	2min
Rutina 5 Cuádriceps-Isquios-Pantorrillas	SERIES	REPETIC	TECNICA	SERIES	REPETIC	TECNICA	SERIES	REPETIC	TECNICA	SERIES	REPETIC	TECNICA	DESCANSO
CUA3 Sentadilla con mancuernas		10	en		12	en		10	en		12	en	30seg
ISQ1 Curl femoral tumbado	3	10	biserie	3	12	biserie	4	10	biserie	4	12	biserie	3min
CUA10 Tijera con mancuernas		10			12			10			12		
CUA7 Extensión de rodillas		10	en		12	en		10	en		12	en	30seg
ISQ5 Peso muerto rodillas extendidas	3	10	triserie	3	12	triserie	4	10	triserie	4	12	triserie	3min
PAN3 Gemelo en prensa		20			25			20			25		
PAN4 Gemelo en burro		20	en		25	en		20	en		25	en	20seg
PAN6 Sóleo en máquina	3	20	triserie	3	25	triserie	4	20	triserie	4	25	triserie	2min
CLAVES del ENTRENAMIENTO Se inicia el ciclo de 4 meses acumulando trabajo más ligero, para luego ir utilizando más peso. Acondicionamos para entrenar duro de verdad.													
Técnicas VER GLOSARIO de TÉCNICAS. Buscar BISERIE y TRISERIE.													
Series se entrena con Biseries y Triseries que NO se llevan al fallo muscular en ningún ejercicio este mes.													
Repeticiones Siempre entre 10 a 12 y 20 a 25, que se pueden completar sin problemas. No llegar al agotamiento. Si este ocurriera, se bajan los pesos.													
Pesos No son importantes en este mes, y secundarios a la realización fácil de las repeticiones y series que se marcan. Suben en la semana 3.													
Descanso entre series Se descansa de 20 a 30 seg. entre los ejercicios de una misma superserie, y 2 a 3 min. entre dichas superseries. No hace falta más, buscamos acondicionamiento, no fuerza.													
Frecuencia de entrenamiento Son cinco días por semana. Podemos organizar estos días en una secuencia diferente a la propuesta. Se puede usar el Sábado y descansar entre semana.													

PREPARACIÓN VERANO 2014													
ENTRENAMIENTO C													
	SEMANA 3			SEMANA 6			SEMANA 9			SEMANA 12			
Rutina 1 Pecho-Abdominales	SERIES	REPETIC	TECNICA	SERIES	REPETIC	TECNICA	SERIES	REPETIC	TECNICA	SERIES	REPETIC	TECNICA	DESCANSO
PEC3 Press de banca con barra declinado		12			10			10			10		
PEC4 Press de banca con mancuernas en plano	4	12	no fallo	5	10	no fallo	6	10	no fallo	6	10	fallo	sin
PEC8 Aperturas con mancuernas inclinado	vueltas	12		vueltas	10		vueltas	10		vueltas	10	cada	descanso
PEC10 Contractor de pecho	circuito	12		circuito	10		circuito	10		circuito	10		ejercicio
PEC13 Pullover con mancuerna		12			10			10			10		
ABD9 Encogimientos abdominales en polea		15			12			10	más peso		20		
ABD10 Elevaciones de piernas en fondera		15	en		12	en		10	que		20		30sg
ABD14 Encogimientos para oblicuos	3	15	triserie	3	12	triserie	3	10	anterior	3	20	ligero	2min
Rutina 2 Espalda-Pantorrillas	SERIES	REPETIC	TECNICA	SERIES	REPETIC	TECNICA	SERIES	REPETIC	TECNICA	SERIES	REPETIC	TECNICA	DESCANSO
ESP2 Peso muerto Sumo		12			10			10			10		
ESP4 Dominadas al frente	4	12	no fallo	5	10	no fallo	6	10	no fallo	6	10	fallo	sin
ESP11 Remo con barra invertido	vueltas	12		vueltas	10		vueltas	10		vueltas	10	cada	descanso
ESP18 Extensiones de tronco invertidas	circuito	12		circuito	10		circuito	10		circuito	10		ejercicio
ESP19 Rotaciones externas con mancuernas		12			10			10			10		
PAN2 Gemelo en 45		15			12			10	más peso		20		
PAN1 Gemelo en pie		15	en		12	en		10	que		20		30sg
PAN7 Sóleo en cuclillas sin peso	3	15	triserie	3	12	triserie	3	10	anterior	3	20	ligero	2min
Rutina 3 Hombros-Caderas	SERIES	REPETIC	TECNICA	SERIES	REPETIC	TECNICA	SERIES	REPETIC	TECNICA	SERIES	REPETIC	TECNICA	DESCANSO
HOM3 Press tras nuca sentado		12			10			10			10		
HOM11 Remo en pie cerrado	4	12	no fallo	5	10	no fallo	6	10	no fallo	6	10	fallo	sin
HOM5 Press con mancuernas	vueltas	12		vueltas	10		vueltas	10		vueltas	10	cada	descanso
HOM8 Elevaciones laterales en 45	circuito	12		circuito	10		circuito	10		circuito	10		ejercicio
HOM16 Pájaro en banco de 45		12			10			10			10		
ISQ1 Curl femoral tumbado		15			12			10	más peso		20		
ISQ2 Curl femoral tronco extendido		15	en		12	en		10	que		20		30sg
ISQ3 Curl femoral en pie	3	15	triserie	3	12	triserie	3	10	anterior	3	20	ligero	2min
Rutina 4 Tríceps-Bíceps-Abdominales	SERIES	REPETIC	TECNICA	SERIES	REPETIC	TECNICA	SERIES	REPETIC	TECNICA	SERIES	REPETIC	TECNICA	DESCANSO
TRI7 Press cerrado con barra		12			10			8			20		
TRI2 Jalón en polea invertido		12	en		10	en		8	en		20	en	30sg
TRI6 Press francés con polea baja	3	12	triserie	3	10	triserie	3	8	triserie	3	20	triserie	2min
BIC3 Curl mancuernas alterno		12			10			8			20		
BIC7 Curl Scott mancuerna a 45		12	en		10	en		8	en		20	en	30sg
BIC2 Curl barra invertido	3	12	triserie	3	10	triserie	3	8	triserie	3	20	triserie	2min
ABD3 Sit up en plancha		15	en		10	en		8	en		20	en	30sg
ABD4 Leg up en plancha	3	15	biserie	3	10	biserie	3	8	biserie	3	20	biserie	2min
Rutina 5 Cuádriceps-Isquios-Pantorrillas	SERIES	REPETIC	TECNICA	SERIES	REPETIC	TECNICA	SERIES	REPETIC	TECNICA	SERIES	REPETIC	TECNICA	DESCANSO
CUA1 Sentadilla con barra		12			10			10			10		
CUA6 Jaca abierta	4	12	no fallo	5	10	no fallo	6	10	no fallo	6	10	fallo	sin
CUA11 Tijera en multipower	vueltas	12		vueltas	10		vueltas	10		vueltas	10	cada	descanso
CUA7 Extensión de rodillas	circuito	12		circuito	10		circuito	10		circuito	10		ejercicio
CUA8 Sentadilla Sissy		12			10			10			10		
PAN3 Gemelo en prensa		15			12			10	más peso		20		
PAN4 Gemelo en burro		15	en		12	en		10	que		20		30sg
PAN6 Sóleo en máquina	3	15	triserie	3	12	triserie	3	10	anterior	3	20	ligero	2min
CLAVES del ENTRENAMIENTO .Entrenamiento con CIRCUITOS y TRISERES, que aumentan LA ACTIVIDAD METABÓLICA.													
Técnicas VER GLOSARIO de TÉCNICAS. Buscar CIRCUITOS y TRISERES.													
Series se entrena con CIRCUITOS que se llevan al fallo muscular SOLO CUANDO se indica .En las Biseries llegamos al fallo muscular en el segundo de los ejercicios.													
Repeticiones Se reducen cada semana, para poder utilizar pesos mayores. Se completan por uno mismo, sin ayudas. Llegar al fallo muscular no nos dará más fuerza y lo dejamos para otros meses.													
Pesos No son el factor importante en este mes. Es el momento de llegar de esta forma al agotamiento.													
Descanso entre series Se descansa de 20 a 30 seg. entre los ejercicios de un mismo CIRCUITO o TRISERIE, sin parar hasta terminar.													
Frecuencia de entrenamiento Son cinco días por semana. Podemos organizar estos días en una secuencia diferente a la propuesta. Se puede usar el Sábado y descansar entre semana.													

2. RUTINA DE ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR PREPARACIÓN CULTURISTA VERANO 2014

PREPARACIÓN VERANO 2014				Entrenamiento Cardiovascular											
SEMANA 1ª				SEMANA 2ª				SEMANA 3ª				SEMANA 4ª			
		Sistema	Tiempo	Ritmo ppm	Sistema	Tiempo	Ritmo ppm	Sistema	Tiempo	Ritmo ppm	Sistema	Tiempo	Ritmo ppm		
1er MES	LUNES	UC	27min30''		UC	30 min		VC	25 min		VC	27min30''			
	XCOLES	UL	45 min		UL	47min30''		UL	50 min		UL	52min30''			
	JUEVES	VC	25 min		VC	25 min		VL	35 min		VL	35 min			
	SABADO	UL	45 min		UL	47min30''		UL	50 min		UL	52min30''			
TABATA Cada mañana, antes de desayunar realiza: 8 sprints en el sitio / o skipping a 20" a máxima velocidad con 10" de descanso															
2º MES	LUNES	VC	27min30''		VC	30 min		VC	30 min		VC	32min30''			
	MARTES	VL	35 min		VL	37min30''		VC	30 min		VC	32min30''			
	XCOLES	UL	35 min		UL	57min30''		VL	37min30''		VL	40 min			
	JUEVES	VC	27min30''		VC	30 min		VL	37min30''		VL	40 min			
SABADO	UL	55 min		UL	57min30''		UL	57min30''		UL	60 min				
TABATA Cada mañana, antes de desayunar realiza: 12 sprints en el sitio / o skipping a 20" a máxima velocidad con 10" de descanso															
3º MES	LUNES	VC	32min30''		VC	35 min		AC	22min30''		AC	25 min			
	MARTES	AC	20 min		AC	22min30''		AL	32min30''		AL	35 min			
	XCOLES	VL	40 min		VL	42min30''		VL	42min30''		VL	45 min			
	JUEVES	VC	32min30''		AC	22min30''		AC	22min30''		AC	25 min			
	VIERNES	AL	30 min		AL	30 min		AL	32min30''		AL	35 min			
	SABADO	VL	40 min		VL	42min30''		VL	42min30''		VL	45 min			
TABATA Cada mañana, antes de desayunar realiza: 16 sprints en el sitio / o skipping a 20" a máxima velocidad con 10" de descanso															
CLAVES DEL ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR antes de iniciar tu entrenamiento cardiovascular ,has de saber :															
1º : tu NIVEL DE EJECUCION , realizando el Test de COOPER . Realizalo de nuevo cada mes ,para comprobar tus mejoras y reajustar tu nivel.															
2º : Elige el RITMO en ppm adecuado a tu nivel . Utiliza la formula de KARVONEN con tus datos para conocer tus pulsaciones / minuto a ese ritmo.															
SISTEMAS : UC Uniforme Corto .Se realiza a mismo ritmo. Niveles de ejecucion : Nivel Bajo:hasta 65%. Nivel Medio: hasta 75%. Nivel Alto: hasta 85%															
UL Uniforme Largo Se realiza mismo ritmo,mayor duracion. Niveles ejecucion: N.Bajo hasta 60%. N.Medio: hasta 70%. N.Alto: hasta 80%															
VC Variable Corto . Hay variaciones en el ritmo. Nivel bajo: entre 50-65%. Nivel Medio: entre 60-75%. Nivel Alto: entre 70-85%.															
VL Variable Largo .Varia el ritmo,mayor duracion. Nivel bajo: entre 50-60%. Nivel Medio: entre 60-70%. Nivel Alto: entre 70-80%.															
AC Ascendente Corto . Ritmo,o intensidad,aumenta progresivamente.N.Bajo: entre 50-80%. N.Medio: entre 55-85%. N.Alto: entre 65-90%.															
AL Ascendente Largo . Aumento progresivo intensidad,mayor duracion.N.Bajo: entre 50-75%. N.Medio: entre 55-80%. N.Alto: entre 60-85%															
ADVERTENCIAS : Calentamiento .No olvides realizar en cada entrenamiento varios minutos de progresion hasta coger tu ritmo o intensidad previstos.															
Enfriamiento . Emplea los ultimos minutos para reducir progresivamente la intensidad desde el ritmo al que has estado trabajando.															
APARATOS : Puedes realizar tu entrenamiento cardiovascular como mas comodo te sea : andando,bicicleta, cinta de correr, step ..Vigila tu pulso.															

3. DIETA CON SUPLEMENTACIÓN PREPARACIÓN CULTURISTA VERANO 2014

Este sistema de dieta propuesto se puede seguir de varias maneras:

- Si crees que estás ya en tu peso corporal objetivo y simplemente quieres ganar definición muscular: síguelo haciendo 4 semanas cada una de las dietas de manera correlativa. Semanas 1 a 4 fase 1ª; semanas 5 a 8 fase 2ª; semanas 9 a 12 fase 3ª.
- Si crees que te falta peso porque estás muy delgado, realiza Semanas 1 a 8 fase 1ª; semanas 8 a 12 fase 2ª.
- Si crees que tienes que perder bastante peso, realiza Semanas 1 a 4 fase 2ª; semanas 5 a 12 fase 3ª.

Fase 1ª Aumento de masa muscular limpia de grasa.

Modelo de Dieta para persona de 80 kilos; tendremos que adaptarlo a nuestro peso.

Hora: 7:30	DESAYUNO: <ul style="list-style-type: none"> • 1 pastilla de HYDROXYLEAN STACK con un vaso de agua • Café o té con 100grs avena o muesli. • Tortilla de 2 huevos / 150 grs pavofrío /150 grs queso Burgos • Lata piña natural / naranja / fresas o kiwis • 3 caps Omega3 de 500mg
Hora: 10:30	MEDIA MAÑANA: <ul style="list-style-type: none"> • 6 tortas de arroz integral • Batido de proteína Whey Stack en agua 30grs • 6 nueces
Hora: 14:00	COMIDA: <ul style="list-style-type: none"> • Ensalada / verduras plancha /endivias crudas • 100grs de arroz o pasta • 150 grs pollo / ternera / pescado • 3 caps Omega3 de 500mg
Hora: 19:00	MERIENDA: <ul style="list-style-type: none"> • 6 tortas de arroz /maíz / patata asada mediana • Antes entreno (50 grs Tritargo Stack en agua + 10 grs Creatina Stack) • Post entreno (50grs Tritargo Stack en agua + 30 grs Whey Stack 100%)
Hora: 22:00	CENA:

	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura asada / ensalada / puré de verduras • 50 grs de arroz o pasta • 150 grs pescado / 300grs clara de huevo / 150 grs requesón • 10 grs aceite oliva crudo
	Totaless aproximados: <ul style="list-style-type: none"> • Proteínas : 160 grs (peso objetivo es de 80 kilos) • CHO's : 320 grs (sin contar fibra) • Grasas : 60 grs aprox.

Fase 2ª Definición muscular, manteniendo masa magra.

Modelo de Dieta para persona de 80 kilos; tendremos que adaptarlo a nuestro peso.

Hora: 7:30	DESAYUNO: <ul style="list-style-type: none"> • 2 pastillas de HYDROXYLEAN STACK con un vaso de agua • Café o té con 50grs avena o muesli. • Tortilla de 8 claras de huevo / 150 grs pavofrío /150 grs queso Burgos • Lata piña natural / naranja / fresas o kiwis • 3 caps Omega3 de 500mg
Hora: 10:30	MEDIA MAÑANA: <ul style="list-style-type: none"> • 4 tortas de arroz integral • Batido de proteína Whey Stack en agua 40grs • 6 nueces
Hora: 14:00	COMIDA: <ul style="list-style-type: none"> • Ensalada / verduras plancha /endivias crudas • 50grs de arroz o pasta • 200 grs pollo / ternera / pescado • 3 caps Omega3 de 500mg
Hora: 19:00	MERIENDA: <ul style="list-style-type: none"> • 4 tortas de arroz /maíz / patata asada mediana

	<ul style="list-style-type: none"> • Antes entreno (25 grs Tritargo Stack en agua + 10 grs Glutamina Stack) • Post entreno (25grs Tritargo Stack en agua + 40 grs Iso High Stack)
Hora: 22:00	CENA: <ul style="list-style-type: none"> • Verdura asada / ensalada /puré de verduras • 25 grs de arroz o pasta • 200 grs pescado / 300grs clara de huevo / 150 grs requesón • 10 grs aceite oliva crudo
	Totales aproximados: <ul style="list-style-type: none"> • Proteínas : 200 grs (peso objetivo es de 80 kilos) • CHO's : 160 grs (sin contar fibra) • Grasas : 60 grs aprox.

Fase 3ª Puesta a punto, máxima definición muscular.

Modelo de Dieta para persona de 80 kilos; tendremos que adaptarlo a nuestro peso.

Hora: 7:30	DESAYUNO: <ul style="list-style-type: none"> • 3 pastillas de HYDROXYLEAN STACK con un vaso de agua • Café o té con 25grs avena o muesli. • Tortilla de 8 claras de huevo / 250 grs pavofrío • Lata piña natural / naranja / fresas o kiwis • 3 caps Omega3 de 500mg
Hora: 10:30	MEDIA MAÑANA: <ul style="list-style-type: none"> • 4 tortas de arroz integral • Batido de proteína Whey Stack en agua 40grs • 6 nueces
Hora: 14:00	COMIDA: <ul style="list-style-type: none"> • Ensalada / verduras plancha /endivias crudas • 25 grs de arroz o pasta • 250 grs pollo / ternera / pescado • 3 caps Omega3 de 500mg
Hora: 19:00	MERIENDA:

	<ul style="list-style-type: none"> • 4 tortas de arroz /maíz / patata asada mediana • Antes entreno (20 grs BCAA's Stack) • Post entreno (40 grs Iso High Stack)
Hora: 22:00	CENA: <ul style="list-style-type: none"> • Verdura asada / ensalada /puré de verduras • 250 grs pescado / 500grs clara de huevo • 10 grs aceite oliva crudo
	Totales aproximados: <ul style="list-style-type: none"> • Proteínas : 240 grs (peso objetivo es de 80 kilos) • CHO's : 100 grs (sin contar fibra) • Grasas : 60 grs aprox.

Puedes consultar tus dudas por teléfono en Ultimate Stack, 91 804 59 59; también por email mintxolasaosa.usfs@gmail.com o visitar mi web www.mintxolasaosa.es . Quedamos a tu disposición; consulta las bases para competir en el Desafío 2014. Un saludo!!



