



## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CON PESO LIBRE Y GARRAFAS

### Objetivos

**El objetivo de este sencillo programa es que des el primer paso para empezar a mejorar tus hábitos con la practica ejercicio, sin necesidad de tener nada de material. Solo necesitas tu propio peso corporal, garrafas y botellas de agua que puedes encontrar en cualquier supermercado a un precio muy asequible ¡Sin material, pero sin excusas!**

### Programa de entrenamiento

**Este programa esta compuesto de 3 entrenamientos,**

**Un primer plan de entrenamiento Full Body,** con el que empezaras a trabajar todo el cuerpo. Si empiezas desde cero, mi recomendación es que lo hagas durante 2 semanas, 3 veces en semana, dejando un día de descanso entre cada sesión, ejemplo: Lunes, miércoles y viernes.

**Un segundo plan de entrenamiento Pierna / Torso,** dividiendo el entrenamiento en 2 sesiones para empezar trabajar de forma más específica cada grupo muscular. En este entrenamiento tenemos una sesión de pierna a realizar 2 veces en semana, ejemplo: Lunes y jueves. Y una sesión de torso que a realizar 2 veces en semana, ejemplo: Martes y viernes.

**Un plan de entrenamiento para Bíceps y Tríceps,** para empezar a trabajar los músculos del brazo de forma mas aislada. **Puedes añadir este trabajo al entrenamiento de Pierna / Torso después de un par de semanas, para añadirlo tienes 2 opciones:**

**1,** Añadir un día mas de entrenamiento con el trabajo de Bíceps y tríceps, haciendo un total de 5 sesiones: Pierna, torso, brazo, pierna, torso.

**2,** Repartir el trabajo de brazo en las dos sesiones de torso: añadiendo bíceps al primer día de torso y tríceps al segundo día de torso.

Si después de dar el primer paso, te gustaría seguir con un plan mejor adaptado a tus necesidades y objetivos, puedes infórmate en: <https://lifit.es>

### Ejercicios.

**He seleccionado ejercicios básicos, sencillos y de fácil entendimiento,** para que no tengas problema en realizarlos. Todos ellos están enlazados a un video con el movimiento, **presta atención a la técnica y a la posición de todo el cuerpo para realizarlos de forma segura.**

**Si alguno de ellos te causa molestias, deja de hacerlo.** Si tienes alguna duda puedes consultarme a través de mi perfil de Instagram: [Pablo\\_Agea](#)

**Para que el entrenamiento sea efectivo es importante que te suponga un reto** (dando siempre prioridad a una buen técnica), para conseguirlo debes adaptar el peso a tu fuerza, utilizando garrafas más grandes o combinando 2.

### Alimentación

**La alimentación es fundamental para cumplir tus objetivos, da prioridad a alimentos de origen natural o poco procesados.** Mi recomendación es que aumentes en consumo de verduras y hortalizas, siendo estas la base de tus comidas principales. Añade también a tus platos una fuente de proteínas de calidad: Carnes, pescados, lácteos, legumbres... Grasas de calidad: Aceite de oliva, aguacate, frutos secos... Y carbohidratos, preferiblemente complejos: Patata, boniato, quina, arroz... Además de 1 o 2 piezas de fruta diarias.

Si te gustaría empezar con un plan de alimentación adaptado a tus necesidades y objetivos, puedes infórmate en: <https://lifit.es>

### Actividad física

La actividad física diaria forma parte del balance calórico total, **una actividad elevada te ayudara a mejorar tu salud y tu % grasa. El objetivo es de 10 mil pasos diarios,** con libertad para decidir con qué actividades cumplimos objetivo: Trotar, caminar, pasear... En el momento en el que tu quieras.

### Indice

<b>Página 1...</b>	Anotaciones y comentarios
<b>Página 2...</b>	Planes de entrenamiento
<b>Página 3...</b>	Material recomendado
<b>Página 4...</b>	Explicación plan de entrenamiento

## PLAN DE ENTRENAMIENTO 1, FULL BODY

Grupos		Series / Reps	Descanso
<b>Calentamiento, antes de empezar</b>			
Calentamiento	1. <u>Boxeo + Sentadilla explosiva</u>	5 - 20" + 20"	20"
<b>Full Body</b>			
CORE	1. <u>Elevaciones de pelvis tumbado</u>	4 - 12 / 10	30"
Pierna	1. <u>Hip Thrust con garrafa.</u> 2. <u>Sentadilla goblet con garrafa.</u>	4 - 12 / 10 4 - 12 / 10	30" 30"
Espalda	1. <u>Remo de pie inclinado con garrafas.</u>	4 - 12 / 10	30"
Pectoral	1. <u>Flexiones o Flexiones de rodillas o Press cerrado con garrafa.</u>	4 - Fallo o 12 / 10	30"
Deltoides	1. <u>Elevaciones laterales con botellas.</u>	4 - 12 / 10	30"
CV	1. Objetivo: 12 / 10 mil pasos diarios: Caminar, trotar, comba, cinta, elíptica, etc. En el momento que mejor te venga para llegar a cumplir con esto al final del día.		
<b>Estiramiento, al finalizar cada sesión, diario.</b>			
Estiramiento.	10' músculos trabajados.		
<b>#TEAMLIFIT</b>			

## PLAN DE ENTRENAMIENTO 2, TORSO / PIERNA

Grupos		Series / Reps	Descanso
<b>Calentamiento, antes de empezar</b>			
Calentamiento	1. <u>Jumping Jacks + Skipping</u>	5 - 20" + 20"	20"
<b>CORE, antes de cada sesión</b>			
CORE	1. <u>Flexión de tronco tumbado.</u> 2. <u>Plancha horizontal.</u>	3 - 15 / 12 3 - 20"	30" 30"
<b>Sesión 1</b>			
Movilidad	1. Cadera / Tobillo: <u>Reproducir.</u> / Hombro: <u>Reproducir.</u>		
Pierna	1. <u>Hip Thrust con garrafa.</u> 2. <u>Sentadilla goblet con garrafa.</u> 3. <u>Sentadilla 1 pierna.</u> 4. <u>Split alterno con paso atrás.</u>	4 - 12 / 10 4 - 12 / 10 4 - 10 / 8 4 - 8 / 6 Cada pierna	30" 30" 1' 1'
CV	1. Objetivo: 12 / 10 mil pasos diarios: Caminar, trotar, comba, cinta, elíptica, etc. En el momento que mejor te venga para llegar a cumplir con esto al final del día.		
<b>Sesión 2</b>			
Espalda	1. <u>Remo de pie inclinado con garrafas.</u> 2. <u>Pull Ower tumbado con garrafa.</u>	4 - 8 / 6 4 - 10 / 8	1' 30"
Pectoral	1. <u>Flexiones o Flexiones de rodillas o Press cerrado con garrafa.</u> 2. <u>Aperturas tumbado con garrafas.</u>	4 - Fallo o 12 / 10 4 - 10 / 8	1' 30"
Deltoides	1. <u>Press sentado 1 mano con garrafa.</u> 2. <u>Remo al menton con garrafa.</u>	3 - 8 / 6 3 - 12 / 10	30" 30"
CV	1. Objetivo: 12 / 10 mil pasos diarios: Caminar, trotar, comba, cinta, elíptica, etc. En el momento que mejor te venga para llegar a cumplir con esto al final del día.		
<b>Sesión 3</b>			
Movilidad	1. Cadera / Tobillo: <u>Reproducir.</u> / Hombro: <u>Reproducir.</u>		
Pierna	1. <u>Hip Thrust con garrafa.</u> 2. <u>Sentadilla goblet con garrafa.</u> 3. <u>Sentadilla 1 pierna.</u> 4. <u>Split alterno con paso atrás.</u>	4 - 12 / 10 4 - 12 / 10 4 - 10 / 8 4 - 8 / 6 Cada pierna	30" 30" 1' 1'
CV	1. Objetivo: 12 / 10 mil pasos diarios: Caminar, trotar, comba, cinta, elíptica, etc. En el momento que mejor te venga para llegar a cumplir con esto al final del día.		
<b>Sesión 4</b>			
Pectoral	1. <u>Flexiones o Flexiones de rodillas o Press cerrado con garrafa.</u> 2. <u>Aperturas tumbado con garrafas.</u>	4 - Fallo o 12 / 10 4 - 10 / 8	1' 30"
Espalda	1. <u>Remo de pie inclinado con garrafas.</u> 2. <u>Pull Ower tumbado con garrafa.</u>	4 - 8 / 6 4 - 10 / 8	1' 30"
Deltoides	1. <u>Press sentado 1 mano con garrafa.</u> 2. <u>Remo al menton con garrafa.</u>	3 - 8 / 6 3 - 12 / 10	30" 30"
CV	1. Objetivo: 12 / 10 mil pasos diarios: Caminar, trotar, comba, cinta, elíptica, etc. En el momento que mejor te venga para llegar a cumplir con esto al final del día.		
<b>Estiramiento, al finalizar cada sesión, diario.</b>			
Estiramiento.	10' músculos trabajados.		
<b>#TEAMLIFIT</b>			

## PLAN DE ENTRENAMIENTO 3, BÍCEPS Y TRÍCEPS

Grupos		Series / Reps	Descanso
Biceps	1. <u>Flexión de codo con garrafa y toalla, prono.</u> 2. <u>Flexión de codo con garrafa y toalla, supino.</u>	4 - 10 / 8 4 - 12 / 10	30" 30"
Triceps	1. <u>Extensión de codo sentado con garrafa y toalla.</u> 2. <u>Patada de triceps con botellas.</u>	4 - 10 / 8 4 - 12 / 10	30" 30"
<b>#TEAMLIFIT</b>			

## MATERIAL RECOMENDADO

Estas recomendaciones han pasado mi filtro personal. O bien las he utilizado o valorado, y son buenas opciones 🙌

## Material para entrenar en casa recomendado

## Kit de gomas básico de 3 intensidades y tope de puerta

Este kit ofrece una gran variedad ejercicios que podremos hacer en casa de forma sencilla y sin apenas ocupar espacio.

[ver](#)

## Tobilleras

Perfectas para combinar con las gomas, aumentando la variedad de ejercicios, pudiendo trabajar femoral y glúteos de forma cómoda.

[ver](#)

## Barra de dominadas

El mecanismo de sujeción permite aclarar a la puerta sin necesidad de taladrar o deformar los marcos.

[ver](#)

## Esterilla

Para realizar ejercicios en el suelo, además de amortiguar golpes, ya sea al saltar o al apoyar las mancuernas.

[ver](#)

## Stepper

Opción para elevar la actividad física en casa. Eso sí, recomendado solo si no puedes salir a la calle, salir a caminar o pasear es mucho mejor.

[ver](#)

## Material de cocina recomendado

## Lékué , estuche de vapor

Perfecto para cocinar al vapor. Patata, boniato, verduras... De forma rápida y sin apenas ensuciar. Fácil y rápido.

[ver](#)

## Sartenes antihaderentes, kit de 28, 24 y 20 cm

Uno de los secretos para cocinar buenos platos, son unas sartenes que no se peguen. Perfectas para carnes, pescados, tortitas, huevos...

[ver](#)

## Cortador de verduras

Si manejar el cuchillo para picar verdura no es lo tuyo, o tienes poco tiempo, este cortador de verduras te vendrá genial. Fail y rápido.

[ver](#)

## Afilador de cuchillos

Tremendamente efectivo. Si tus cuchillos ya no cortan, devuelves la vida con este afilador.

[ver](#)

## Olla a presión

Guisar es una de las formas más sanas de cocinar, una olla a presión te ayudara a hacerlo ahorrando tiempo y reduciendo la factura de la luz.

[ver](#)

## EXPLICACIÓN CON UN PLAN DE ENTRENAMIENTO DE EJEMPLO

**1** El plan de entrenamiento esta dividido en el **numero de sesiones semanales** a realizar, en este plan de ejemplo tenemos 5 sesiones.

Es importante respetar el orden de las sesiones pero no es necesario realizar todas las sesiones seguidas. Podemos decidir cuándo descansar, pudiendo hacer las 5 sesiones de lunes a viernes, o hacer, por ejemplo, dos sesiones lunes y martes, descansar miércoles, y luego seguir jueves, viernes y sábado, descansando también el domingo. [Ver video](#)

**2** Dentro de cada sesión tenemos los **grupos musculares** que trabajaríamos ese día.

**Por ejemplo:** en la sesión 1 tenemos Pierna. En la sesión 2 tenemos Espalda, pectoral y deltoides. [Ver video](#)

**3** A continuación de los grupos tenemos los **ejercicios** que haremos de cada uno de ellos. Los ejercicios están enlazados a un video, si tienes alguna duda solo tienes que pulsar sobre el ejercicio y se abrirá un video con el movimiento. [Ver video](#)

**10** En la parte final de cada sesión, tenemos el **trabajo cardiovascular**. Podemos tener un trabajo específico o un total de pasos diarios. En este ejemplo tenemos 12/10 mil pasos en total. Podemos cumplir con esto de la forma en la que nos resulte más cómodo: Pasear, trotar, cinta, elíptica... etc. [Ver video](#)

**9** Importante **estirar al finalizar cada entrenamiento**, dedica al menos 10 minutos a esto ¡Tus músculos lo agradecerán!

PLAN DE ENTRENAMIENTO			
Grupos		Series / Reps	Descanso
<b>Calentamiento, antes de cada sesión</b>			
Calentamiento	1. 5' Elíptica a intensidad media / alta.	-	-
<b>CORE, antes de cada sesión.</b>			
CORE	1. Flexión de tronco tumbado piernas elevadas. 2. Plancha horizontal apoyo codos.	3- 15 / 12 3- 20"	30" 30"
<b>Sesión 1</b>			
Movilidad	1. Cadera / Tobillo: <a href="#">Reproducir</a> / Hombro: <a href="#">Reproducir</a> .		
Pierna	1. Sentadilla Goblet con mancuerna. 2. Hip thrust con peso. Barra o discos. 1° en contracción. 3. Peso muerto con mancuernas. 4. Extension de cuádriceps en maquina. 5. Gemelos de pie en MTW.	3- 10 / 8 4- 10 / 8 3- 10 / 8 4- 10 / 8 5- 20 / 15	1'30" 1' 1' 30" 30"
CV	1. Objetivo: 12 / 10 mil pasos diarios: Caminar, trotar, comba, cinta, elíptica, etc. En el momento que mejor te venga para llegar a cumplir con esto al final del día.		
<b>Sesión 2</b>			
Espalda	1. Remo de pie inclinado con mancuernas. 1 mano. 2. Remo en polea alta sentado con agarre cerrado.	4- 8 / 6 4- 10 / 8	1' 30"
Pectoral	1. Press con barra en banco plano. 2. Flexiones.	4- 8 / 6 4- Fallo	1' 30"
Deltoides	1. Press de pie con mancuernas alterno. 2. Elevaciones laterales de pie con mancuernas. Negativa lenta.	3- 8 / 6 4- 12 / 10	1' 30"
CV	1. Objetivo: 12 / 10 mil pasos diarios: Caminar, trotar, comba, cinta, elíptica, etc. En el momento que mejor te venga para llegar a cumplir con esto al final del día.		
<b>Sesión 3</b>			
Biceps	1. Flexión de codo de pie con mancuernas. Neutro, alterno. 2. Flexión de codo con barra de pie. Supino. + Flexión de codo de pie con mancuernas. supino, simultáneo.	3- 8 + 8 Descendentes 4- 10 + 10	30" 30"
Triceps	1. Extension de codo en polea alta con cuerda. 2. Extension de codo de pie inclinado con mancuernas.	3- 12 / 10 4- 12 / 10	30" 30"
CV	1. Objetivo: 12 / 10 mil pasos diarios: Caminar, trotar, comba, cinta, elíptica, etc. En el momento que mejor te venga para llegar a cumplir con esto al final del día.		
<b>Sesión 4</b>			
Movilidad	1. Cadera / Tobillo: <a href="#">Reproducir</a> / Hombro: <a href="#">Reproducir</a> .		
Pierna	1. Sentadilla Goblet con mancuerna. 2. Hip thrust con peso. Barra o discos. 1° en contracción. 3. Peso muerto con mancuernas. 4. Extension de cuádriceps en maquina. 5. Gemelos de pie en MTW.	3- 10 / 8 4- 10 / 8 3- 10 / 8 4- 10 / 8 5- 20 / 15	1'30" 1' 1' 30" 30"
CV	1. Objetivo: 12 / 10 mil pasos diarios: Caminar, trotar, comba, cinta, elíptica, etc. En el momento que mejor te venga para llegar a cumplir con esto al final del día.		
<b>Sesión 5</b>			
Pectoral	1. Press con barra en banco plano. 2. Flexiones.	4- 8 / 6 4- Fallo	1' 30"
Deltoides	1. Press de pie con mancuernas alterno. 2. Elevaciones laterales de pie con mancuernas. Negativa lenta.	3- 8 / 6 4- 12 / 10	1' 30"
Espalda	1. Remo de pie inclinado con mancuernas. 1 mano. 2. Remo en polea alta sentado con agarre cerrado.	4- 8 / 6 4- 10 / 8	1' 30"
CV	1. Objetivo: 12 / 10 mil pasos diarios: Caminar, trotar, comba, cinta, elíptica, etc. En el momento que mejor te venga para llegar a cumplir con esto al final del día.		
<b>Entiramiento, al finalizar cada sesión</b>			
Estiramiento.	10' músculos trabajados. Diario.		

**4** Las **series y repeticiones** de cada ejercicio.

**Ejemplo:** En el segundo ejercicio de pierna tenemos 4 series de entre 10 y 8 repeticiones. [Ver video](#)

**5** El **tiempo de descanso** que tenemos entre las series de un ejercicio.

**Ejemplo:** En el segundo ejercicio de pierna descansaremos 1 minuto entre cada una de las 4 series. [Ver video](#)

**8** Las **series al fallo** son básicamente, hasta que no podamos más. Se suele utilizar en ejercicios en los que trabajamos con nuestro peso corporal, como flexiones o dominadas.

**Si vamos a la sesión 2 o 5, podemos ver un ejemplo en el segundo ejercicio de pectoral.** Flexiones, si vamos a las series y repeticiones vemos que tenemos 4 series al fallo, con un descanso de 30" entre series. [Ver video](#)

**7** Las **series descendentes** son la combinación de dos o más series de un mismo ejercicio.

**Si vamos a la sesión 3, podemos ver un ejemplo en el primer ejercicio de bíceps.** Aquí tenemos un ejercicio: Flexión de codo con mancuernas, neutro, alterno. Si vamos a las series y repeticiones vemos que tenemos 3 series de 8 + 8 repeticiones, con un descanso de 30 segundos entre series. [Ver video](#)

**6** Las **biseries** son la combinación de dos series de dos o más ejercicios diferentes.

**Si vamos a la sesión 3, podemos ver un ejemplo en el segundo ejercicio de bíceps. Aquí tenemos dos ejercicios:** Flexión de codo con barra de pie supino + Flexión de codo de pie con mancuernas, supino, simultáneo. Si vamos a las series y repeticiones vemos que tenemos 4 series de 10 + 10 repeticiones, con un descanso de 30 segundos entre series. [Ver video](#)