

GLOWFIT BY ADONAY
PERSONALIZADO



Contenido

INFORMACIÓN PERSONAL	4
Datos generales	5
Objetivo	5
Especificaciones	5
INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA	6
Mitos y retroalimentaciones	7
Conexión mente-músculo	7
Equilibrio entre volumen e intensidad	8
La música en el rendimiento	9
Ejercicios multiarticulares vs. aislados	9
PLANEACIÓN	11
Planificación por día	12
Sesión de abdominales y cardio	12
Objetivos a largo plazo	14
MATERIALES	18
Materiales y máquinas	19
BIBLIOTECA DE EJERCICIOS	23
Biblioteca de ejercicios	24
✓ Tren inferior	24
Hip thrust:	24
Buenos días:	25



Sentadilla con mancuerna:.....	26
Extensión para cuádriceps (maquina):.....	27
Extensión a un pie (con elevación):	28
Sentadilla libre:.....	29
Desplantes:	30
Abductores con liga:.....	31
Extensión para isquiotibiales (maquina):.....	32
✓ Tren superior.....	34
Polea al pecho:	34
Curl de bíceps (polea):	35
Remo 90 grados:.....	36
Press martillo:	37
Extensión de espalda:	38
Flexión de brazos negativas (lagartijas):	39
Press inclinado con mancuernas:	40
Extensión de tríceps (en polea):.....	41
Elevaciones frontales:.....	42
Elevaciones laterales:.....	43
CONTENIDO EXTRA	44
Tablas de peso progresivo	45

INFORMACIÓN PERSONAL



Datos generales

- **Nombre:** Cristina Villa Jiménez.
- **Edad:** 40 años.
- **Peso:** kg.
- **Estatura:** 1.52 m.

Objetivo

General: Pérdida de peso.

A corto plazo:

- ✓ Perder porcentaje de grasa.
- ✓ Aumentar masa muscular.
- ✓ Aumentar fuerza.

Especificaciones

- ❖ **Lugar de entrenamiento:** Casa con polea y silla de extensión.
- ❖ **Lesiones:** Ninguna.
- ❖ **Días de entrenamiento:** 5 días.
- ❖ **Tiempo de entrenamiento:** 1:30 h.

NOTA: Se recomienda tomarse una foto lateral y de frente antes de comenzar el plan con el fin de poder visualizar los cambios con el tiempo.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA



Mitos y retroalimentaciones

Conexión mente-músculo

Seguramente te ha pasado que tu mente te dice que ese peso es muy pesado y cuando lo intentas cargar no lo logras. Pero, si no supieras que ese peso estaba tan pesado, tal vez (no todos los casos), **si lo habrías podido cargar.**

Ese es el poder de la mente. Y en el entrenamiento se utiliza para intentar conectar tu mente con la ejecución del ejercicio que estás llevando a cabo. Esto nos permite estar presentes en el ejercicio, disminuir el estrés, pero sobre todo a sentir que estamos entrenando de manera correcta.

Algunos de sus beneficios son:

- Mejorar la activación muscular
- Mejorar la forma y técnica
- Mejorar la satisfacción con el entrenamiento



Esto no es magia, no significa que por no sentir esa conexión tu entrenamiento no fue útil o no tuvo impacto, porque no es así. Entrenar de esta manera te permite estar presente y, por tanto, **disfrutarlo y mejorar tu desempeño en él.**

Seguimiento de plan de entrenamiento

Cristina Villa Jiménez



Equilibrio entre volumen e intensidad

En muchos aspectos de la vida, más esfuerzo no significa más resultados. Y en el entrenamiento **no es la excepción**. En tu plan de entrenamiento habrás logrado notar que no siempre se sube el peso, no siempre se suben las repeticiones, no siempre estamos haciendo más, **a veces estamos haciéndolo mejor**.



Siempre es importante equilibrar el volumen de entrenamiento (que es la cantidad de entrenamiento que has hecho en un tiempo determinado) y la intensidad con la que lo hacemos. Un buen entrenamiento no es haciendo el máximo volumen con la máxima intensidad en todo momento, **es saber planificar la cantidad de volumen determinado que tenemos que hacer con la intensidad adecuada para lograr nuestros objetivos**.

Así que, si dejas de entrenar por unos días, semanas, incluso meses. Intentar “compensar” con más entrenamiento o más intensidad **no es la manera correcta**. La manera correcta es mantener el equilibrio, pero, sobre todo, **tener paciencia**.



La música en el rendimiento

La música puede ser un buen incentivo **para mejorar el rendimiento en tu entrenamiento**, porque te permite sentirte ligeramente más motivado (darte esa chispa que a veces se necesita para comenzar).

El tipo de música y ritmo puede ayudar a mejorar **la intensidad de tu entrenamiento, y sentir ligeramente menor fatiga**. Por lo que es útil entrenar con música los días con menor energía o que entrenar parece un gran reto.



Ejercicios multiarticulares vs. aislados

A lo largo de todo tu entrenamiento, habrás notado que hay diferentes tipos de ejercicios, que se pueden **clasificar en multiarticulares y aislados**.

Los **multiarticulares** como la palabra nos indica son ejercicios que reclutan varias articulaciones y, por tanto, varios músculos (más conocidos como compuestos). Los ejercicios **aislados** son ejercicios que buscan aislar o promover la ejecución de un movimiento con un solo fin (como el movimiento que se logra en las máquinas).

Seguimiento de plan de entrenamiento

Cristina Villa Jiménez



En tu plan de entrenamiento se encuentran ambos.



PERSONALMENTE, me gusta incluir uno extra que son los **unilaterales** (ejercicios que buscan trabajar los músculos de manera unilateral).

Esto porque uno no es mejor que el otro. Ambos tienen funciones diferentes que se complementan en una buena rutina. Por lo que notarás que los multiarticulares suelen estar al inicio de tu rutina, con el fin de utilizar la mayor parte de la energía que tenemos en su ejecución, para concluir con los aislados que suelen tener menor complejidad y requieren por ello menor energía.

¿Pueden estar en una buena rutina primero los aislados? Una buena rutina es una planificación que te permita lograr ciertos objetivos, por lo que depende de ellos si es una buena idea que dichos ejercicios se encuentren primero.

Para nuestros objetivos, colocar los multiarticulares al inicio nos permite optimizar nuestra energía y rendir de mejor manera. **Recuerda que siempre que tengas dudas o quieras modificar tu rutina puedes mandarme mensaje personal.**



Seguimiento de plan de entrenamiento
Cristina Villa Jiménez

PLANEACIÓN



Planificación por día

DÍA 1

Tren inferior completo

DÍA 2

Tren superior (enfocado en espalda y bíceps)

DÍA 3

Abdominales y cardio

DÍA 4

Tren superior (enfocado en pecho, hombro y tríceps)

DÍA 5

Tren inferior completo

DÍA 6-7

Descanso

La planificación está pensada para lograr el objetivo, aunque cabe mencionar que es de suma importancia llevar a cabo un plan alimenticio objetivo para lograr obtener mejores resultados.

Sesión de abdominales y cardio

Maquina: Escaladora

Tiempo: 30 minutos

Seguimiento de plan de entrenamiento

Cristina Villa Jiménez



Indicaciones:

Con la escaladora vamos a comenzar levemente tres minutos e ir elevando después de dichos tres minutos la intensidad hasta que sientas que ya vas “trotando” esto por otros tres minutos, para posteriormente aumentar lo máximo que te sea posible (cabe mencionar que es importante que no sea demasiado rápido que te puedas lastimar) y eso lo vamos a mantener por cuatro minutos. Una vez logrado esta secuencia vamos a volver a bajar a “trotar” por otros cuatro minutos y luego vamos a volver a aumentar o máximo por tres minutos. Para este momento, será posible decidir sí, bajamos completamente a trotar dos minutos y luego nuevamente a como iniciamos (con intensidad leve) por siete minutos o volvemos una vez más a aumentar máximo y luego ahora si bajar (con las últimas indicaciones).

Maquina: Bicicleta con remo

Tiempo: 30 minutos

Indicaciones:

Una vez prendida la bicicleta vamos a comenzar con brazos y piernas al mismo tiempo por cinco minutos de manera moderada, luego vamos a aumentar la intensidad únicamente con las piernas el mayor tiempo que podamos de entre dos a cinco minutos; una vez logrado vamos a dejar de pedalear con las piernas para únicamente bracear con los brazos a mayor intensidad entre dos a cinco minutos, una vez finalizado vamos a hacerlo nuevamente con brazos y piernas a intensidad moderada por otros cinco minutos y podemos comenzar disminuir la intensidad hasta completar los minutos restantes.

Seguimiento de plan de entrenamiento

Cristina Villa Jiménez



La sesión de abdominales se debe incluir cuando se realiza la sesión de abdominales.

En el circuito lo que se busca es llevar a cabo **un ejercicio después del otro y así hasta concluir la primera serie de todos, este tipo de programación solo es en esta sesión**, en las demás sesiones se debe llevar a cabo primero el primer ejercicio con sus respectivas repeticiones y series (incluyendo sus descansos) y posteriormente se lleva a cabo el siguiente ejercicio y así consecutivamente.

Las sesiones se encuentran en la sección de rutinas cortas:

Rutina 1: <https://youtu.be/OzV3MJNtQO4?si=EGEFLm8C9gRYX9eU>

Rutina 2: <https://youtu.be/z-99njK-Oaw?si=P5fSy3txA-JCFs5x>

Objetivos a largo plazo

Para el seguimiento de este plan, se planificaron dos sesiones de tren inferior y dos sesiones de tren superior; esto con la finalidad de trabajar todos los grupos musculares.

Cabe mencionar que se planificó una sesión de cardio que fue explicada a detalle en su sección. Recordemos que las pesas no es lo único que se debe hacer, **también se debe seguir un plan alimenticio (mejorar también los hábitos alimenticios que no significa comer más o menos sino BIEN).**

Ahora, para lograr el objetivo de este sexto mes, ya aprendimos a hacer los ejercicios, ya corregimos la técnica y ya tenemos las bases de un buen entrenamiento, notarás que algunos ejercicios han sido cambiados, esto dado que no estamos haciendo del todo una nueva rutina, estamos

Seguimiento de plan de entrenamiento

Cristina Villa Jiménez



haciendo el seguimiento; por lo que algunas cosas se mantuvieron, pero otras fueron reemplazadas para seguir mejorando.

Sin embargo, hay nuevos ejercicios que indican que hemos avanzado mucho y que ya no somos principiantes. También notarás que algunos de ellos son variables de otros ejercicios que ya hicimos y esto porque nos estamos enfocando en mejorar también desde lo individual.

Para este mes se planificó una sesión de cardio, esto con el objetivo de hacerlos para fortalecer nuestro sistema cardiovascular.

En la nueva tabla de peso progresivo verás una nueva sección de seguimiento, con esto puedes ir monitoreando tu sola tu progreso. Ya sabemos que progreso que no es medido no se ve a largo plazo.

(tu progreso puede parecer pequeño desde cerca, pero estar en este mes significa que has logrado consolidar el ejercicio como hábito y ese es un avance enorme, muchas felicidades en verdad)

Haz hecho del ejercicio un hábito

Por lo que en tu tabla podrás poner el peso y las repeticiones y así podrás monitorear tu progreso a largo plazo, además de las nuevas variables que se añadieron este mes. La utilidad de esto **es crear un método que nos ayude a registrar el proceso** y que nos motive a hacerlo también.

Con todas estas herramientas lograremos ir mejorando nuestro compromiso, intentando **mejorar las pequeñas fallas, empezar a reconocer esos pequeños cambios y a ir avanzando** con una rutina cada vez más demandante.



No olvides que para utilizar tu tabla de peso progresivo en tiempo real solo necesitas descargar la app de Excel y en tus descansos de entrenamiento ir llenándola. Recuerda que es mucho más importante disfrutar el proceso que la meta en sí.

Las fotos compartidas son para ver juntas el progreso. Cualquier foto/video no puede, ni será expuesto o reproducido fuera de nuestro chat **sin tu consentimiento**; este es un espacio seguro y de confianza.

La duración de dicha planeación es de cinco semanas, se recomienda que la sesión de descarga (semana 5) sea en su semana de regla (esto porque le permitirá rendir mejor durante todo el programa y es solamente una sugerencia).

Cualquier duda puedes mandarme mensaje personal.

HEMOS AVANZADO UN MONTÓN 😊

EN EL CHAT DE LA APP:

Puedes enviar TODO LO QUE QUIERAS, puedes usarla como recordatorio. La idea es que puedas colocar todos los días que vas y así tengas un registro.

Además, así puedes motivar a las demás que estamos ahí es con el mismo objetivo, **por lo que puedes apoyarte de ahí para motivarte y sentirte mejor.**

O en su caso apoyar y dar soporte a otra.



La duración de dicha planeación es de cinco semanas, se recomienda que la sesión de descarga (semana 5) sea en su semana de regla (esto porque le permitirá rendir mejor durante todo el programa y es solamente una sugerencia).

MATERIALES



Materiales y máquinas

Los ejercicios colocados para llevar a cabo el plan de entrenamiento en su mayor parte son de tipo libre. A continuación, se hará una breve recopilación del material a usar:

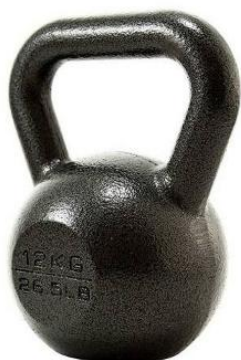


Barra olímpica con seguros.



Discos de diferentes pesos.

Máquina de prensa.



Pesa rusa.



Banco.



Mancuernas de diferentes pesos.



Banco con respaldo.



Bandas de resistencia.



Notas:

Hay ejercicios donde el peso no se podrá subir (a menos de que tengas muchas mancuernas o discos de diferentes pesos) por tanto, en este caso lo que se aumentará será la resistencia.

Ejemplo:

Si al inicio cierto ejercicio lo hacía sin pausas, la forma de “aumentar el peso” será aumentando el tiempo con el que lleva a cabo el ejercicio (con más lentitud), aumentando así la resistencia y por tanto la dificultad.

En otras palabras, para aumentar y progresar en el ejercicio se puede contar 2-5 segundos cuando se encuentra flexionando los brazos (haciendo más lentamente el regreso); no hay que olvidar que se debe anotar todo esto en el aparatado de las tablas de programación “Anotar el peso utilizado” para poder llevar a cabo un mejor control del progreso.

Y en esa sección puedes poner:

3s – como forma de progreso

BIBLIOTECA DE EJERCICIOS



Biblioteca de ejercicios

✓ *Tren inferior.*

Hip thrust:

<https://youtu.be/HVBnLv3KPds>

Técnica:

- Recargar la espalda en el banco (que los trapecios estén a la altura del banco).
- Flexionar las rodillas y los pies a la anchura de los hombros con las puntas de los pies abiertas.
- La cabeza debe estar siempre alineada y viendo hacia al frente.
- Levantar la pelvis con la espalda completamente recta.
- Se detiene el movimiento cuando las rodillas están flexionadas a 90° o bien, la espalda se encuentra totalmente horizontal.



Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo mayor
- Glúteo medio
- Cuádriceps
- Isquiotibiales





Buenos días:

<https://youtu.be/DSLc332XO9g>

Técnica:

- Colocar un objeto pesado sobre la espalda.
- Flexionar las rodillas levemente y llevar la cadera hacia atrás.
- El movimiento se detiene cuando la espalda se encuentra a 90°.



Músculos principalmente involucrados:

- Isquiotibiales - Glúteo mayor
- Glúteo medio - Trapecios
- Músculos abdominales.



Sentadilla con mancuerna:

<https://youtu.be/u6wax8N03PY>

Técnica:

- Se sostiene una mancuerna entre ambas manos.
- Con la espalda completamente recta se flexionan las rodillas y se comienza a descender.
- Se detiene el movimiento cuando las rodillas se encuentran completamente flexionadas.



Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo mayor - Glúteo medio
- Cuádriceps

Seguimiento de plan de entrenamiento

Cristina Villa Jiménez



Extensión para cuádriceps (maquina):

<https://youtu.be/5sQSjFKl0lc>

Técnica:

- Se colocan ambas piernas en la parte trasera del soporte.
- Las plantas de los pies se colocan extendidas y se comienza a extender las piernas.
- El movimiento se detiene cuando las piernas se encuentran completamente extendidas.



Músculos principalmente involucrados:

- Cuádriceps

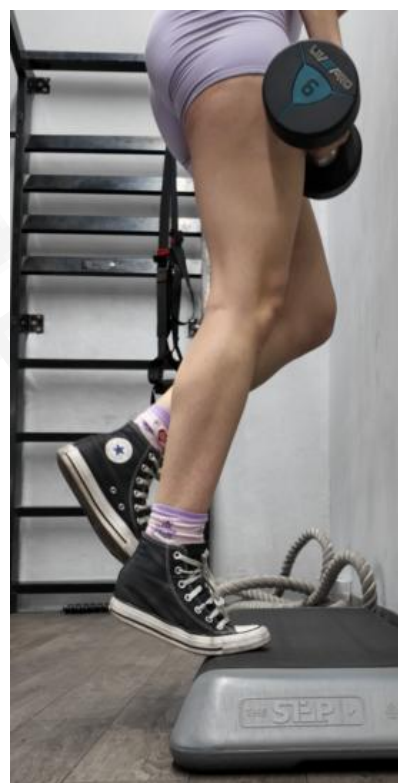


Extensión a un pie (con elevación):

<https://youtu.be/1EKn3rlG-VM>

Técnica:

- Se sostiene una mancuerna en la mano del pie que se va a ejercitar.
- Se colocan ambas piernas sobre un banco que está levemente alto.
- Se hace una elevación de tobillo con una pierna y la otra pierna se mantiene flexionada.



Músculos principalmente involucrados:

- Tríceps sural



Sentadilla libre:

https://youtu.be/w-10lyHS_U

Técnica:

- Los pies deben estar abiertos a la anchura de los hombros y con las puntas hacia afuera.
- Colocar la barra sobre los trapecios y los brazos a una distancia cómoda.
- Arquear ligeramente la pelvis llevando a cabo una anteversión pélvica que permitirá bajar con la espalda recta.
- El movimiento se detiene cuando se haya logrado bajar completamente (dependiendo las posibilidades de cada individuo) sin arquear la espalda.



Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo mayor - Glúteo medio
- Cuádriceps

Seguimiento de plan de entrenamiento

Cristina Villa Jiménez



Desplantes:

<https://youtu.be/2mRZ0yGsOU4>

Técnica:

- Medir la distancia pertinente para flexionar ambas rodillas cómodamente.
- Colocar la espalda recta, y con ambas manos (o con una sola) sostener las mancuernas a usar.
- Flexionar ambas rodillas e inclinar levemente el torso.
- Se detiene el movimiento cuando la rodilla que se encuentra en la parte de atrás está flexionada.



Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo mayor - Cuádriceps

Seguimiento de plan de entrenamiento

Cristina Villa Jiménez



Abductores con liga:

https://youtu.be/n_h4WN0Jcel

Técnica:

- Colocar ambas manos a los lados como soporte y una liga de resistencia entre las piernas.
- Se debe tener la espalda recta y las rodillas flexionadas.
- Alejar una pierna y mantener la otra en la posición de inicio.



Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo medio - Vasto intermedio
- Glúteo mayor

Seguimiento de plan de entrenamiento

Cristina Villa Jiménez



Extensión para isquiotibiales (maquina):

<https://youtu.be/oHWbzPtKIVc>

Técnica:

- Se colocan ambas piernas en la parte superior del soporte de la máquina.
- Las plantas de los pies deben estar extendidas y se flexionan las rodillas.
- El movimiento se detiene cuando ambas piernas se encuentran flexionadas.



Músculos principalmente involucrados:

- Bíceps femoral largo
- Bíceps femoral corto
- Semimembranoso

Seguimiento de plan de entrenamiento

Cristina Villa Jiménez



Notas:

Si necesitas cambios, alternativas o variaciones de algún ejercicio no dudes en pedírmelo personalmente.

(en el menú, la sección de soporte, siempre puedes comunicarte conmigo)-



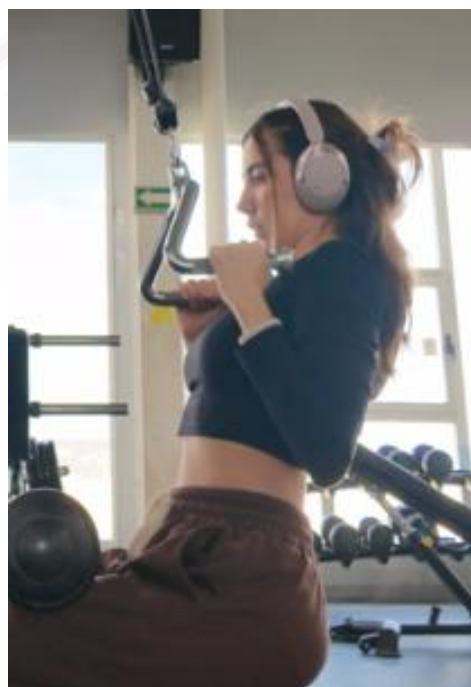
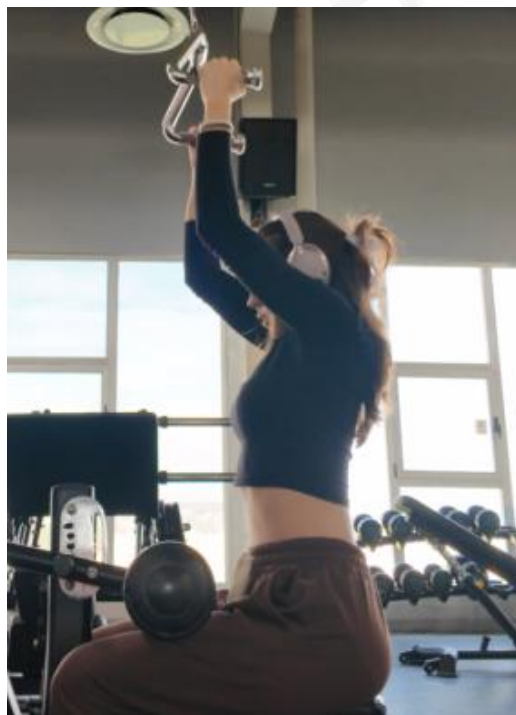
✓ *Tren superior.*

Polea al pecho:

<https://youtu.be/IPaJrv1efpg>

Técnica:

- Acomodar el soporte de las piernas de tal forma que contenga el movimiento de ella (que no puedan moverse).
- Con ambas manos se debe hacer una tracción hacia el pecho e inclinar levemente la espalda.
- Sustener y detener el movimiento a la altura del pecho.



Músculos principalmente involucrados:

- Redondo mayor
- Dorsal ancho
- Bíceps branquial
- Braquiorradial

Seguimiento de plan de entrenamiento

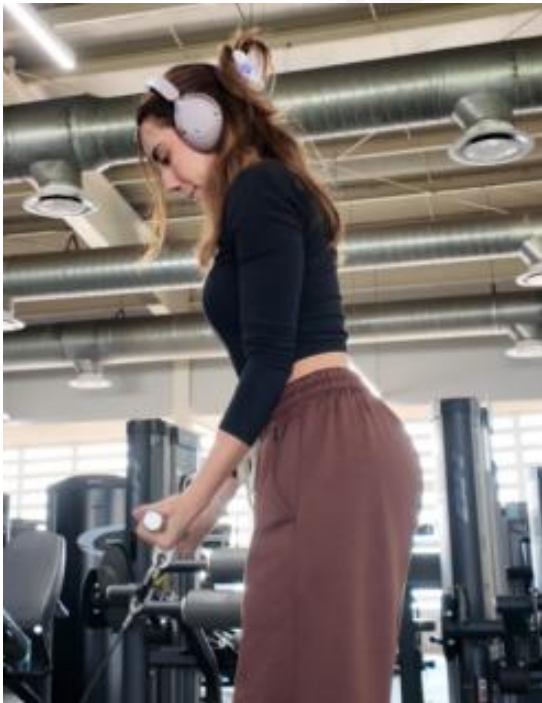
Cristina Villa Jiménez



Curl de bíceps (polea):

<https://youtu.be/DSLuz2FaXCw>

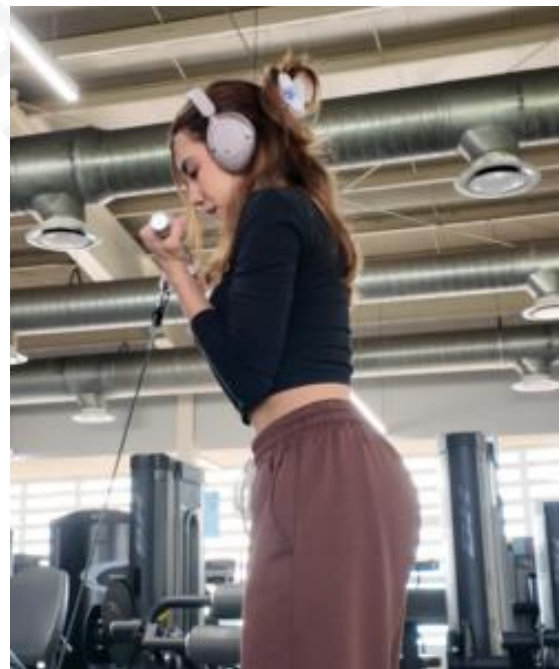
Técnica:



- Se debe utilizar un soporte que permita el agarre con ambas manos.
- Con los brazos extendidos se comienza a hacer una tracción hacia el pecho.
- Se detiene el movimiento cuando ambos brazos se encuentran completamente flexionados.

Músculos principalmente involucrados:

- Bíceps branquial
- Branquial



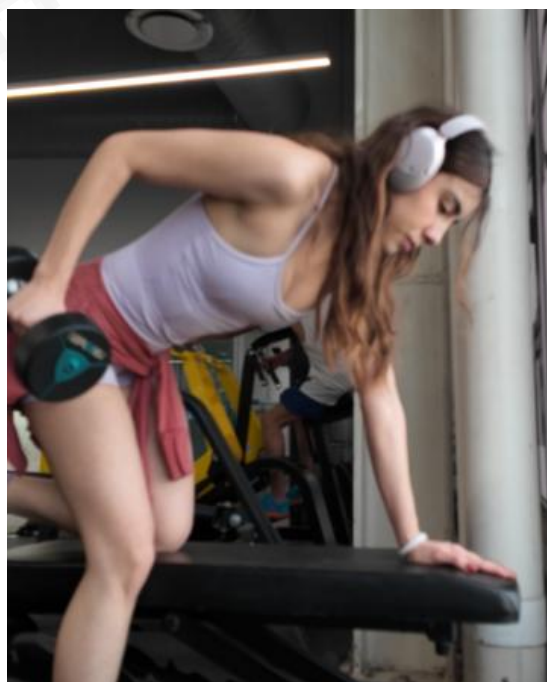
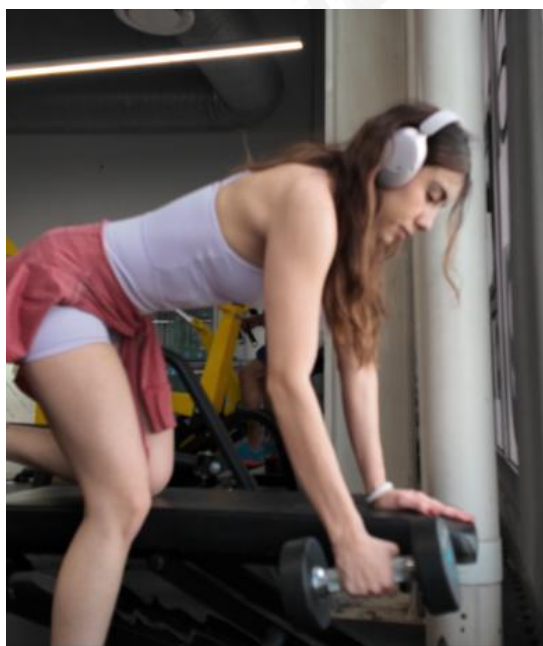


Remo 90 grados:

https://youtu.be/hz_4M_hZ7WI

Técnica:

- Se coloca un brazo recargado en el asiento y el otro brazo paralelo al otro sosteniendo una mancuerna.
- Se flexiona el codo llevando a cabo un movimiento pendular.
- Se detiene el movimiento cuando la flexión del codo está a 90°.



Músculos principalmente involucrados:

- Trapecio
- Deltoides
- Dorsal ancho
- Romboide mayor
- Bíceps



Press martillo:

<https://youtu.be/jYFLUhfHwLo>

Técnica:

- Se colocan ambas manos a la anchura de los hombros sosteniendo en cada mano una mancuerna.
- Se extienden los brazos y se detiene el movimiento cuando ambos brazos se encuentran flexionados completamente.



Músculos principalmente involucrados:

- Bíceps branquial
- Branquial

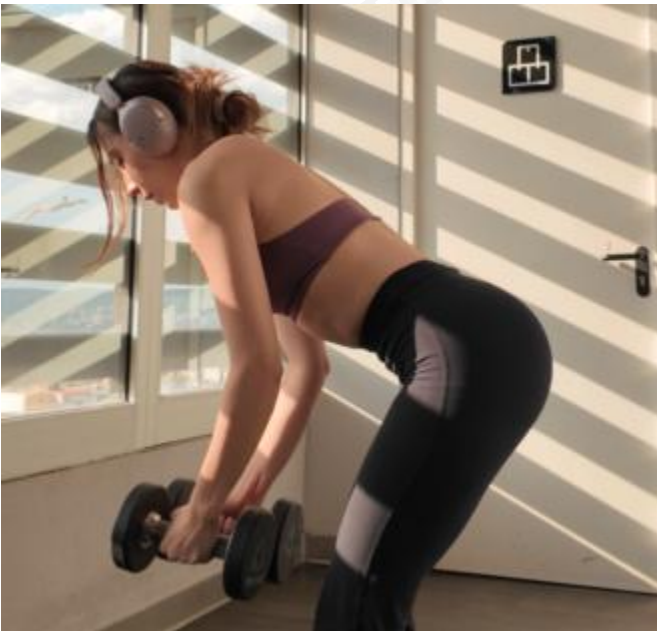


Extensión de espalda:

<https://youtu.be/sjeuQ47btPo>

Técnica:

- Inclinar la espalda levemente hacia enfrente y flexionar levemente también las rodillas.
- Con ambas manos elevar los brazos hasta estar alineados con los hombros.



Músculos principalmente involucrados:

- Trapecios - Redondo menor
- Deltoides - Romboides

Seguimiento de plan de entrenamiento

Cristina Villa Jiménez



Flexión de brazos negativas (lagartijas):

<https://youtu.be/Wiu-ZywuxwQ>

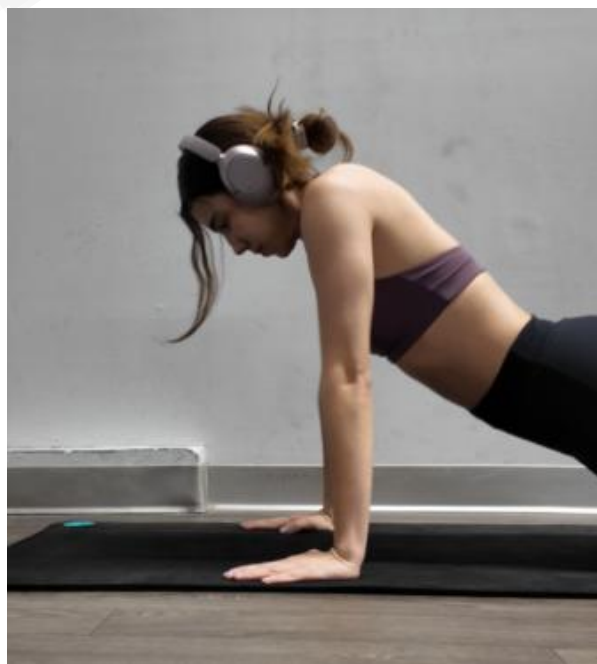
Técnica:

- Colocar todo el cuerpo boca abajo y con las piernas flexionadas.
- Colocar las palmas de las alineados con el pecho y los codos levemente inclinados.
- Se lleva a cabo una flexión de brazos con las piernas extendidas.
- El movimiento se detiene cuando los brazos se encuentran totalmente flexionados.



Músculos principalmente involucrados:

- Tríceps – Deltoides
- Pectoral mayor





Press inclinado con mancuernas:

<https://youtu.be/pbVb8jidSII>

Técnica:

- Se acomodan los trapecios en el respaldo.
- La apertura de los brazos debe ser un poco mayor a la de los hombros.
- Cuando se flexionan los brazos, los codos deben sobrepasar levemente al pecho.
- El movimiento se detiene cuando ambas mancuernas hayan tocado el pecho.



Músculos principalmente involucrados:

- Pectoral mayor
- Serrato anterior
- Deltoides
- Tríceps

Seguimiento de plan de entrenamiento

Cristina Villa Jiménez

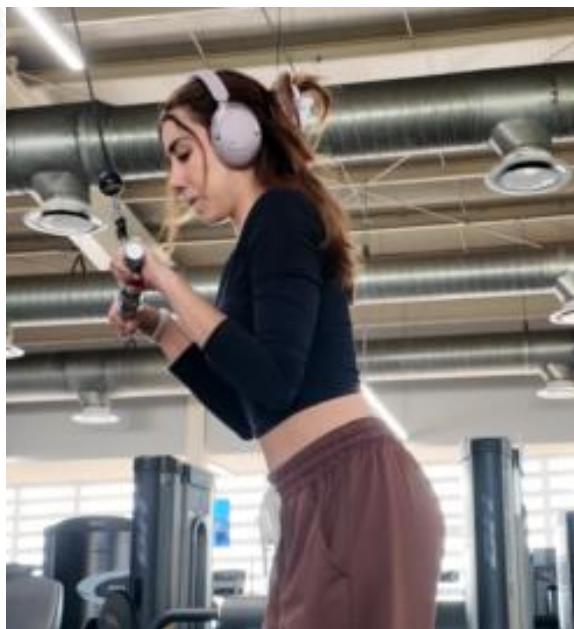


Extensión de tríceps (en polea):

<https://youtu.be/VMqGKtUA898>

Técnica:

- Se toma la polea con una mano.
- Se debe alinear el cuerpo a una distancia con la polea que permita flexionar y extender el brazo alineada al otro brazo de soporte.
- Se flexiona el codo hasta estar alineado con el hombro.



Músculos principalmente involucrados:

- Tríceps lateral, media y larga
- Tendón de tríceps



Elevaciones frontales:

<https://youtu.be/mFFB0p1OKRc>



Técnica:

- Colocar los hombros hacia atrás.
- Elevar los brazos hacia al frente con los codos flexionados.
- El movimiento se detiene cuando los brazos están alineados con los hombros.



Músculos principalmente involucrados:

- Deltoides
- Trapecio

Seguimiento de plan de entrenamiento

Cristina Villa Jiménez

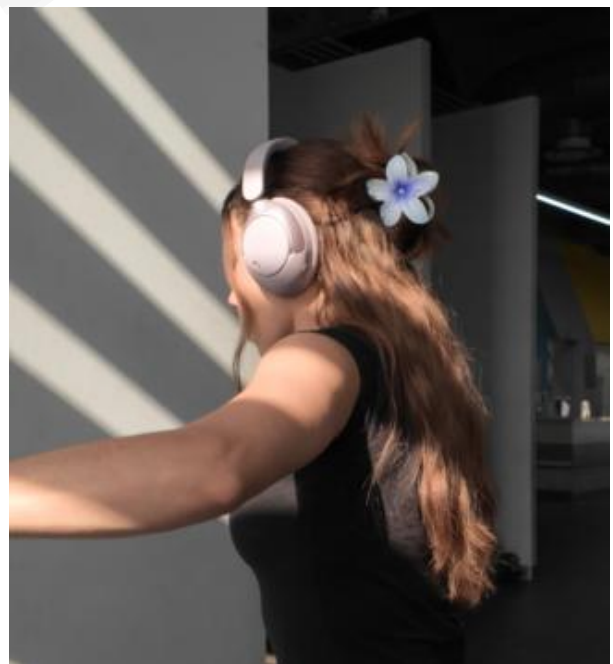
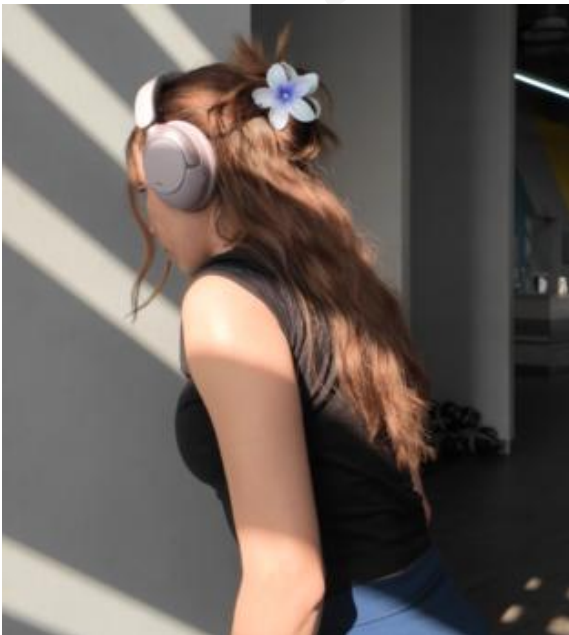


Elevaciones laterales:

<https://youtu.be/O1bS9aeDxpM>

Técnica:

- Se sostiene una mancuerna en cada mano.
- Con los codos levemente flexionados.
- Se hace una elevación de brazos de forma lateral y se detiene el movimiento cuando ambos brazos estén a la altura de los hombros.



Músculos principalmente involucrados:

- Deltoides
- Trapecio

Seguimiento de plan de entrenamiento

Cristina Villa Jiménez

CONTENIDO EXTRA



Tablas de peso progresivo

Para poder progresar en los ejercicios se debe hacer algo llamado **“peso progresivo”** que consiste en, como lo menciona la palabra, ir progresando en el peso. Esto quiere decir que:

1. **Primero se debe dominar la técnica de este ejercicio**

(este paso es fundamental, ya que este es el que nos permitirá en un futuro reducir significativamente la posibilidad de tener lesiones).

2. **Utilizar un peso que te sea retador**

(un peso que sea retador hace referencia que, si bien a se tiene dominada la técnica, este peso te hará “esforzarte más” mientras tienes que mantener la técnica). Es de suma importancia recordar que no siempre se tendrá la mejor técnica, pero esto solo debe ocurrir en las últimas repeticiones y es por la acumulación de fatiga.

3. **Dominar el peso**

(a lo largo de la programación lo que haces es dominar el peso, esto te permite progresar y en el camino ir ganando masa muscular).

Cabe mencionar y que es de suma importancia, que no siempre se estará aumento el peso y esto está bien. Esto ya que como se mencionó con anterioridad, hay muchas variables que depende de esto y **además no es recomendable estar aumentando siempre** (eso quiere decir que en las sesiones anteriores no te exigiste lo suficiente), por tanto, lo más importante es llevar un registro.

Por esto, **se proporcionó una tabla donde puedes anotarlo en tiempo real desde la app**, donde se encuentran a notados todos los ejercicios de todas

Seguimiento de plan de entrenamiento

Cristina Villa Jiménez



las sesiones en función de su sesión, orden de fatiga y grupo muscular. Esto con el fin de **ir registrando el progreso** de lo ya antes mencionado.

Lo más importante es de un proceso, es la paciencia que se tiene para lograr la meta deseada; este registro no solo sirve para llevar un conteo cuantitativo del progreso, sino que además **ayudará a poder observar el avance que ese vaya logrando poco a poco.**

Sin más por mencionar, será un placer ser parte de tu proceso y espero te haya sido de gran ayuda toda esta información para comenzar tu viaje.

FELICIDADES POR TU PROGRESO.