



YOUR TRAINING GUIDE

ENTRENAMIENTOS ALWAYSMOVYNG

¿PARA QUE ES ESTA GUIA?

La guía de entrenamiento te servirá para complementar el #RetoSinFiltros de la nutrióloga Bárbara Ortiz para que alcances a maximizar tus logros y objetivos. En esta guía encontrarás una base de rutinas de ejercicio para este mes del reto, tips sobre cómo llevar un plan de entrenamiento correcto y seguro, junto con respuestas a preguntas básicas que tengas sobre el ejercicio.

Los entrenamientos que encontrarás aquí son adaptables a la experiencia, fuerza y resistencia de cada persona. Podrás ir modificando dependiendo de si eres principiante y quieres aprender, hasta si eres avanzado y quieres retarte con un programa diferente y único. Los entrenamientos incluyen *trainings* de fuerza, resistencia y cardio, tres a la semana para que adquieras *expertise* en esta disciplina.

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

El contenido de esta guía fue creado por la entrenadora Andrea Yarel con el fin de guiar a todos esos lectores a una vida que incluya hábitos saludables, específicamente en el ejercicio. Las rutinas incluidas en esta guía no son personalizadas y no incluyen supervisión de ninguna forma. Al ser rutinas de alto impacto, se recomienda tomar precauciones en los entrenamientos, al igual que es responsabilidad de el cliente consultar a un médico previamente a empezar con los entrenos.

AUTORA

¡Hello! Mi nombre es Andrea Yarel y soy una mujer mexicana apasionada por la actividad física y el deporte, que cree firmemente en que dedicarle tiempo a cuidar nuestro cuerpo es la mejor inversión que podemos hacer.

Cuento con varias certificaciones en el área del deporte, incluyendo certificaciones de fitness coaching, cycling coaching y versa coaching; al igual que estoy acreditada como entrenadora personal por la International Sports Sciences Association. Tengo años de experiencia en el deporte y estoy muy emocionada en compartir lo que he aprendido a lo largo del camino y facilitarte el camino a este cambio que quieres hacer para ti.

“
CONECTANDO
CUERPO Y MENTE

@alwaysmovynng

¿QUE ES EL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA & HIIT WORKOUTS?

Los entrenamientos de *alwaysmovyng* son entrenamientos que incluyen entrenamiento de resistencia & HIIT workouts. Los entrenamientos de resistencia están diseñados para lograr a un nivel en el que músculo aumente fuerza y estabilidad; combinándolo con cardio. Unos días conformado por entrenamiento de resistencia y otros días conformados por HIIT (*High Intensity Interval Training*), que consiste en aumentar y bajar el ritmo cardíaco varias veces durante un mismo entrenamiento, esto para obtener una mayor quema de calorías y aumentar resistencia.

¿COMO TE AYUDARA EN TU DIA A DIA?

El tener un plan de entrenamiento cuenta con muchos beneficios, desde llevar una rutina del día a día mas organizada hasta conectar con tu cuerpo a un nivel más alto. Llevar un plan semanal te permite ser más constante y en crear una disciplina que pronto se convertirá en hábito. Además de darte energía, aprenderás a conocer mejor tu cuerpo, a conocer cuando darle descanso y cuando activarlo, a identificar lesiones y a tener una mejor conexión de mente a cuerpo. Los workouts están diseñados para aumentar tu fuerza y resistencia con movimientos que tu cuerpo hace diario; estás entrenando con movimientos que ya conoces, solo que con un nivel de intensidad más alto y focalizado para permitirte maximizar tu cuerpo.

EQUIPO RECOMENDADO

No necesitas ningun tipo de equipo, todos los workouts están diseñados para que trabajes con el peso de tu cuerpo solamente. Si tienes equipo que quisieras añadir a los ejercicios como pesas o bandas de resistencia, la dificultad del workout aumenta y podrás trabajar más tus músculos; sin embargo, no es necesario para que sea efectivo y sientas *the burn*.

Igualmente, si eres principiante podrás seguir los workouts tal y cómo están escritos y si eres nivel intermedio/avanzado podrás modificarlos de bajo impacto a alto.

Equipo Recomendado & Sustituciones:

- Tapete (*yoga mat*) _____ *superficie plana*
- Pesas de 5lbs, 8lbs, & 10lbs _____ *botellas de agua/limpieza*
- Bandas de resistencia _____ *toallas*
- Cuerda _____ *no necesario: simulación*
- Banca de gym _____ *Silla*
- Aplicación TABATA en celular _____ *timer*

LA IMPORTANCIA DE LA PLANEACION



¿COMO PLANEAR MI SEMANA?

Planear tus entrenamientos es algo súper importante para que tengas el balance correcto entre entrenamiento de fuerza, entrenamiento de cardio y descansos para que tus músculos se recuperen y rindan mejor. Otro de los mayores beneficios de planear tus entrenos es que te comprometes a esa hora de tu día dedicársela a tu cuerpo; el hábito se crea con dedicación y constancia.

TE DEJO TRES EJEMPLOS QUE PODRÍAS ADAPTAR A TUS NECESIDADES Y HORARIOS:

Ejemplo semana #1	Ejemplo semana #2	Ejemplo semana #3
<i>Lunes: Lowerbody</i>	<i>Lunes: Cardio (correr, bici...)</i>	<i>Lunes: Fullbody</i>
<i>Martes: Cardio (correr, bici...)</i>	<i>Martes: Upperbody</i>	<i>Martes: Upperbody</i>
<i>Miércoles: Upperbody</i>	<i>Miércoles: Descanso</i>	<i>Miércoles: Caminata</i>
<i>Jueves: Cardio</i>	<i>Jueves: Lowerbody</i>	<i>Jueves: Lowerbody</i>
<i>Viernes: Fullbody</i>	<i>Viernes: Hike</i>	<i>Viernes: Descanso</i>
<i>Sábado: Descanso</i>	<i>Sábado: Fullbody</i>	<i>Sábado: Upperbody</i>
<i>Domingo: Caminata >30min</i>	<i>Domingo: Descanso</i>	<i>Domingo: Cardio (correr, bici...)</i>

IDEAS PARA DIAS DE ACTIVIDA FISICA

Mi consejo es que siempre separes tus entrenamientos de *alwaysmovnyng* con un día de cardio, descanso o actividad física leve. Al igual que siempre tener un día mínimo de descanso y máximo dos días; mientras que los días restantes te muevas mínimo 30 minutos. Te dejo algunos ejemplos de actividades físicas que puedes hacer para aquellos días que no entrenes con los workouts.

- Caminata 30 minutos
 - Salir a correr
- Elíptica 30 minutos
 - Natación
 - Práctica de yoga
 - Clases de baile/barré
- Clases de cycling
 - Saltar la cuerda
- Jugar soccer, basquetbol,...con amigos
 - Estiramientos
 - Hiking
 - Meditación

CALENTAMIENTO & ESTIRAMIENTO

El calentamiento y estiramiento son necesarios para tener un entrenamiento completo y seguro. El calentamiento de cada entrenamiento varía en tiempo según el tipo de ejercicio que vayamos a practicar. La duración mínima es de cinco a diez minutos si es algún tipo de cardio como caminadora, elíptica, salto de cuerda. Si el tipo de calentamiento es más tranquilo y enfocado en fuerza, tales como calentamiento con pesas, la duración mínima es de diez a quince minutos. A diferencia del estiramiento, en el calentamiento debemos de evitar los estiramientos estáticos y optar por una combinación de cardio ligero con estiramientos dinámicos.

Beneficios de Calentar

- Aumenta la temperatura corporal
- Aumenta ritmo cardíaco gradualmente
- Regulación y cambio de hormonas que dan más energía
- Oxigena cuerpo y prepara músculos
- Aumenta rango de movimiento
- Tiempo de preparación mental para entrenamiento

Beneficios de Estirar

- Aumenta flexibilidad y resistencia
- Alivia el dolor y molestia muscular
- Mejorar movilidad de articulaciones
- Prevención de lesiones
- Relajar musculatura
- Favorece alineamiento del cuerpo

LA IMPORTANCIA DEL DESCANSO

Al igual que planeas cuando serán tus entrenamientos, también es muy importante considerar tus descansos. El descansar es parte fundamental de cualquier plan de entrenamiento, ya que nos ayuda a que nuestros músculos puedan recuperarse para dar su máximo en el próximo entreno; al igual que para evitar lesiones por sobreentrenamiento.



Es importante la duración del descanso que decidas tomar ya que entre mayor el esfuerzo de entreno, más largo será el tiempo de recuperación. Lo mínimo a la semana es un día de descanso y máximo tres.

Parte fundamental es saber como distribuir los entrenos de manera en que tu cuerpo descansa unos músculos, que se recuperen en lo que trabajas otros. Por ejemplo, un día trabajas upperbody y al siguiente harías lowerbody para descansar tu parte superior y al tercer día poder trabajar upperbody de nuevo.

IDENTIFICANDO LESIONES & MOLESTIAS

Saber identificar lesiones deportivas es algo crucial al llevar un plan de entrenamiento, especialmente cuando no tenemos supervisión directa de un profesional. Primeramente, es importante saber como nos podemos lastimar, ya que la prevención es el mejor método. Algunos *factores de riesgo* en este plan de entrenamiento pueden llegar a ser los siguientes: *no cuidar la técnica y forma del ejercicio, entrenar con demasiada frecuencia, no tomar descansos, usar zapatos que no tengan buen soporte, haber tenido una lesión aguda previa, tomar ciertos medicamentos, no utilizar el equipo adecuado*, entre otros factores específicos a cada individuo que tienen que ser considerados antes de empezar con el entreno.

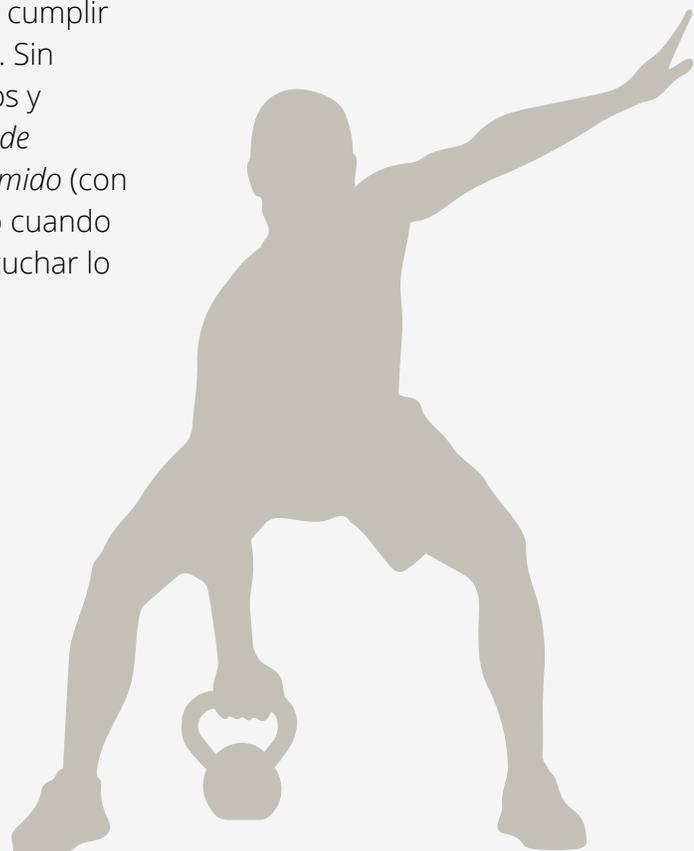
Los *síntomas más comunes* que nos pueden indicar una lesión y que tenemos que prestar atención incluyen *dolores intensos en articulaciones, debilidad extrema, dislocación de hueso, dolor intenso y repentino, no poder poner peso en alguna extremidad y/o moretones e hinchazón*. Recuerda que estás iniciando un tipo de entrenamiento diferente y será normal el dolor muscular pero si este persiste por varios días o se agrava, es importante considerar visitar a un médico profesional para atender cualquier lesión antes de crecer.

¿CUANDO NO DEBERIA DE ENTRENAR?

Cuando nos comprometemos con nosotros mismos nos estamos prometiendo dar nuestro máximo y dar el mayor esfuerzo para cumplir con nuestros objetivos, en este caso serian tus entrenamientos. Sin embargo, tenemos que aprender a diferenciar entre esforzarnos y forzarnos. No te recomiendo entrenar cuando tengas *síntomas de enfermedad, algún tipo de lesión no atendida, cuando no hayas comido* (con espacio de mínimo una hora y media entre comida y entreno) o cuando simplemente *tu cuerpo te pide descanso*; hay que aprender a escuchar lo que nuestro cuerpo nos está diciendo.

MOTIVACION & DISCIPLINA

La motivación es lo que te hará empezar pero la disciplina es lo que te mantendrá constante. Te digo esto porque habrá días en los que tengas flojera entrenar o simplemente no tengas ganas y ahí es cuando entrará tu disciplina para levantarte de tu cama y lograr completar tu entrenamiento. *Que siempre des tu 100%, aunque ese 100% se vea diferente cada día*; el esfuerzo ahí está y los días que cuestan más son los que valen más.



ENTRENAMIENTOS

COMO SEGUIR LAS RUTINAS...

Todas las rutinas tienen una duración de aproximadamente 40-60 minutos; dependerá del número de rounds que decidas hacer, así controlas el tiempo de las rutinas. Las rutinas se dividen en tres bloques y se siguen así: comienzas con el bloque 1 (*los primeros tres ejercicios*)... entre cada ejercicio hay descanso de 15-20 segundos y entre cada ronda y cambio de bloque hay descanso de un minuto y medio. Es importante el equipo que vayas a utilizar y peso de tal, recuerda que tú controlas tu esfuerzo y tu límite.

NO ENTIENDO EL EJERCICIO ¿QUE HAGO?

Es normal que al leer tus rutinas de ejercicio no vayas a entender todos los términos. Por esta razón te he incluido una serie de videos en donde puedes encontrar todos los ejercicios que estarás haciendo en este mes, junto con otros ejercicios que quieras conocer e intentar. ¡Así que no te preocupes, *I got you!*

Conforme vayan avanzando las semanas notarás que los ejercicios básicos empezarán a convertirse en combinaciones y variaciones de mayor dificultad. ¡No te preocupes! Estoy segura no tendrás ningún problema en entender los cambios, ya que la complejidad va aumentando gradualmente.

TIPS PARA ANTES DE EMPEZAR

- Leer lo que puedas de la guía antes de entrenar
- Consultar a un médico si tienes algún tipo de condición médica
- Asegurarte que tengas acceso a los videos de los ejercicios
- Planear tu semana, incluyendo tu entrenamiento con descansos
- Conseguir unos zapatos cómodos y con buen soporte
- Preparar todo el equipo necesario/recomendado
- ¡Comprometerte contigo que este mes lo darás todo!



#RETOSINFILTROS X ALWAYSMOVYNG

Ya que tienes todo para comenzar tu mes de entrenamiento *alwaysmovynng*, quiero desearte mucha suerte y éxito en este #RetoSinFiltros de la Nutrióloga Bárbara y felicitarte por haber tomado la decisión de hacer un cambio para mejorar y cuidar tu cuerpo.

¡A DARLO TODO!

#RETOSINFILTROS



SEMANA 1

ENTRENAMIENTOS ALWAYS MOVYNG



LOWERBODY

Calentamiento (5-10 minutos)

1min squats x 2 rounds
1min desplantes frontales derecha x 2 rounds
1min desplantes frontales izquierda x 2 rounds

-

1min medio burpee x 3 rounds
1min blast offs x 3 rounds

-

1min pulsos squat x 3 rounds
1min ranitas x 3 rounds
1min mountain climbers x 3 rounds

Estiramiento (mínimo 5 minutos)



FULLBODY

Calentamiento (5-10 minutos)

1min desplante hacia atrás derecha x 2 rounds
1min desplante hacia atrás izquierda x 2 rounds
1min squat canadiense x 2 rounds

-

1min simulación cuerda x 3 rounds
1min burpee completo x 3 rounds

-

1min mountain climbers x 3 rounds
1min crunches x 3 rounds
1min low plank x 3 rounds

Estiramiento (mínimo 5 minutos)



UPPERBODY

Calentamiento (5-10 minutos)

1min bicep curl x 2 rounds
1min hammer curl x 2 rounds
1min shoulder press cerrado x 2 rounds

-

1min burpees completos x 3 rounds
1min push ups x 3 rounds

-

1min crunches x 3 rounds
1min russian twists x 3 rounds
1min high plank x 3 rounds

Estiramiento (mínimo 5 minutos)



SEMANA 2

ENTRENAMIENTOS ALWAYS MOVYNG



LOWERBODY

Calentamiento (5-10 minutos)

1min simulación cuerda x 2 rounds
1min sumo squat x 2 rounds
1min surrenders x 2 rounds

-

1min medio burpee x 3 rounds
1min sentadilla en pared x 3 rounds

-

1min squat búlgaro derecha x 3 rounds
1min squat búlgaro izquierda x 3 rounds
1min jumping jacks x 3 rounds

Estiramiento (mínimo 5 minutos)



FULLBODY

Calentamiento (5-10 minutos)

30secs cuerda + 30secs squats x 2 rounds
1min squat canadiense x 2 rounds
1min jump squats x 2 rounds

-

1min burpees completos x 3 rounds
1min blast offs x 3 rounds

-

1min plank jacks x 3 rounds
1min superman x 3 rounds
1min abdominal con press x 3 rounds

Estiramiento (mínimo 5 minutos)



UPPERBODY

Calentamiento (5-10 minutos)

1min walk out plank x 2 rounds
1min press de hombro abierto x 2 rounds
1min boxing punches x 2 rounds

-

1min tricep dips x 3 rounds
1min extension de tricep x 3 rounds

-

1min commandos x 3 rounds
1min shoulder touches x 3 rounds
1min high plank x 3 rounds

Estiramiento (mínimo 5 minutos)



SEMANA 3

ENTRENAMIENTOS ALWAYS MOVYNG



LOWERBODY

Calentamiento (5-10 minutos)

1 min desplante lateral derecha x 2 rounds
1 min desplante lateral izquierda x 2 rounds
1 min salto en desplante x 2 rounds

-

1 min medio burpee x 3 rounds
1 min peso muerto x 3 rounds

-

1 min squat búlgaro derecha x 3 rounds
1 min squat búlgaro izquierda x 3 rounds
30secs squat búlgaro explosivo derecha + 30secs
squat búlgaro explosivo izquierda x 3 rounds

Estiramiento (mínimo 5 minutos)



FULLBODY

Calentamiento (5-10 minutos)

1 min cardio touches x 2 rounds
1 min step ups intercalando piernas x 2 rounds
1 min saltos en desplante x 2 rounds

-

1 min (1 medio burpee + 4 jumping jacks) x 3 rounds
30secs bulgaro explosivo derecha + 30secs bulgaro explosivo
izquierda x 3 rounds

-

1 min leg raises x 3 rounds
1 min (abdominal completo + 4 russian twists) x 3 rounds
30secs burpees explosivos x 3 rounds

Estiramiento (mínimo 5 minutos)



UPPERBODY

Calentamiento (5-10 minutos)

1 min walk out plank x 2 rounds
1 min shoulder press abierto x 2 rounds
1 min burpees completos x 2 rounds

-

1 min plank a plank lateral x 3 rounds
8 Devil's Press x 3 rounds

-

1 min plank jacks x 3 rounds
1 min abs giro completo x 3 rounds
1 min (2 pulsos + extension abs) x 3 rounds

Estiramiento (mínimo 5 minutos)



SEMANA 4

ENTRENAMIENTOS ALWAYS MOVYNG



LOWERBODY

Calentamiento (5-10 minutos)

1min (walkout plank + 4 shoulder touches) x 2 rounds
1min (2 jump squats + 1 medio burpee) x 2 rounds
1min blast offs x 2 rounds

-
1min caminata en squat x 3 rounds
1min sentadilla en pared x 3 rounds

-
1min step ups derecha x 3 rounds
1min step ups izquierda x 3 rounds
1min surrenders x 3 rounds

Estiramiento (mínimo 5 minutos)



FULLBODY

Calentamiento (5-10 minutos)

1min jump squats x 2 rounds
1min desplantes frontales + desplante lateral derecha x 2 rounds
1min desplantes frontales + desplante lateral izquierda x 2 rounds

-
1min medio burpee x 3 rounds
1min blast offs x 3 rounds

-
1min abdominal completo x 3 rounds
1min abdominal pulso con pesa x 3 rounds
10 Devil's Press x 3 rounds

Estiramiento (mínimo 5 minutos)



UPPERBODY

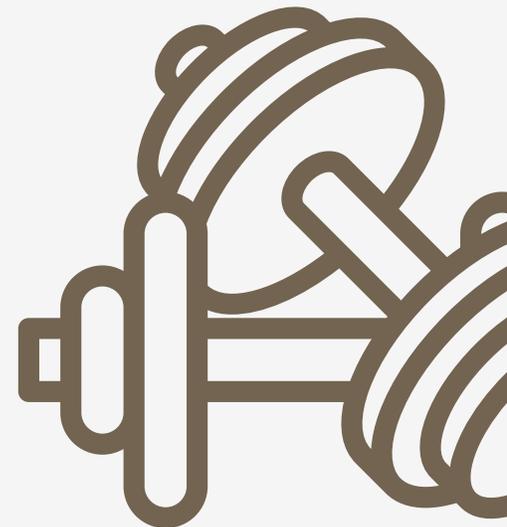
Calentamiento (5-10 minutos)

1min (4 jumping jacks + 2 medio burpee) x 2 rounds
1min (1 desplante frontal + 1 desplante hacia atrás)
pierna derecha x 2 rounds
1min (1 desplante frontal + 1 desplante hacia atrás)
pierna izquierda x 2 rounds

-
1min Devil's Press x 3 rounds
1min low plank x 3 rounds

-
1min shoulder touches x 3 rounds
1min (2 pulso y extensión abs) x 3 rounds
1min high plank x 3 rounds

Estiramiento (mínimo 5 minutos)



¡TERMINASTE!

FELICIDADES & GRACIAS

¡UN LOGRO MAS!

Si estas leyendo esto y ya terminaste tu mes de entrenamiento, quiero felicitarte por haberlo completado, por haber dado tu mayor esfuerzo a pesar de esos días que te costaron más, a pesar de los altibajos, Lo lograste porque querías lograrlo y esa decisión no la toman la mayoría de las personas.

Quiero agradecerte por la confianza y por haber seguido las indicaciones que te permitieron llevar un entrenamiento eficaz y seguro. Oficialmente has terminado tu entrenamiento y espero te sientas más fuerte y más en control de tu cuerpo; que hayas aprendido mucho sobre el ejercicio, el deporte y de ti.

¿AHORA QUE SIGUE?

Para crear un hábito se necesita hacer una actividad por 21 días, así que tu ya has creado el hábito de mover tu cuerpo y darle ese movimiento que es tan necesario para mantenerse sano. El siguiente paso es continuar con esa disciplina que creaste, diversificar tu ejercicio y mantener tu cuerpo activo.

No olvides todo lo que aprendiste y síguelo implementando en tu vida con cada ejercicio y práctica deportiva que hagas. Al igual que lo físico, aprendiste sobre el esfuerzo mental y la importancia de tener una mentalidad de compromiso contigo mismo/a.

¡GRACIAS!

Comparte este nuevo conocimiento con esas personas que tienen los mismos objetivos que tú; continúa siendo esa inspiración.

+ INFO PROGRAMA PERSONALIZADO

DM por insta @alwaysmovinyg