

Haniel Rendón

Lic. Nutrición & Preparadora Física.

¡Hola hola! Bienvenid@ a tu reto Nutrición Sin Filtros

Probablemente no me conozcas y quieras saber un poco más de quién soy y por qué te estoy asesorando para tu entrenamiento, así que te platicaré brevemente.

Me llamo Haniel Rendón, tengo 25 años, soy nutrióloga clínico - deportivo y entrenadora.

Toda mi vida he estado rodeada de deportes, a mis 17 años me certifiqué por primera vez en Functional Training, ahí fue donde me enamoré del coaching, mi experiencia está basada en más de 25 certificaciones, entre ellas: crossfit, calistenia, indoor cycling, gimnasio, entrenamiento especializado para mujeres, entrenamiento enfocado en glúteos y piernas, prevención de lesiones, tercera edad y muchas más...

Así que puedes estar confiad@ de que tus rutinas te dejarán sin aliento.

Espero que disfrutes este proceso y que superes cada reto mental y físico que se te proponga.

Confío en ti, sé que puedes, y si llegas a tener alguna duda puedes escribirme por Instagram: (@hanielrendon.healthandfitness) yo personalmente te responderé.

MIÉRCOLES: PIERNA COMPLETA

recuerda siempre calentamiento + movilidad antes de comenzar

BISERIE - 3 VUELTAS



front squat:

15 reps lentas y controladas, si necesitas puedes poner un disco y hacerlo en deficit (talones elevados)

walking lunge:

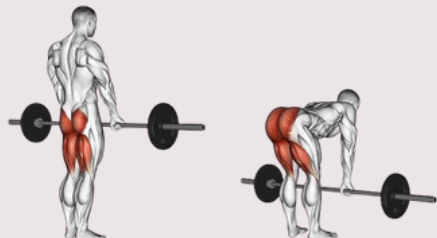
30 pasos totales, con mancuernas 25lbs



Ojo con este, lo harás cada que termines un bloque.

combo:

squat cerrado > squat abierto normal > desplante delantero der > desplante delantero izq
10 repeticiones



rdl:

16 reps - peso ligero
12 reps - aumentas peso
8 reps - peso mediano
4 reps - peso pesado

combo

Te dejo un video de cómo se realiza el 'devil press', dale click directamente en la imagen de abajo.



RECOMENDACIONES DE CARDIO:

3 veces a la semana

- días de pierna: 30 minutos en escalera, velocidad 8
- días de superior: 30 minutos caminadora, inclinación 15%, velocidad 3.5 mph