

*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.



# MARTES: ESPALDA & BÍCEPS

recuerda siempre calentamiento + movilidad antes de comenzar

pull ups (pueden ser con liga o en máquina).

3 vueltas con las máximas repeticiones posibles



## BISERIE - 4 VUELTAS

bent over row:

vuelta 1: 8 reps - peso ligero

vuelta 2: 8 reps - peso ligero

vuelta 3: 15 reps - mediano

vuelta 4: al fallo - peso mediano



curl con barra Z close grip:

12 reps - 20lbs, última rep sostienes 15segs

# MARTES: ESPALDA & BÍCEPS

## SUPERSET - 3 VUELTAS

lat pulldown wide grip + reverse grip  
10 reps wide grip + 12 reps reverse grip  
descansas 30segns entre cada vuelta



## DELTS & ABS - 3 VUELTAS



single arm landmine row:

elbow to knee:  
12 reps de cada lado



ABS - 3 VUELTAS



15 reps



30 reps



30 reps

# 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:

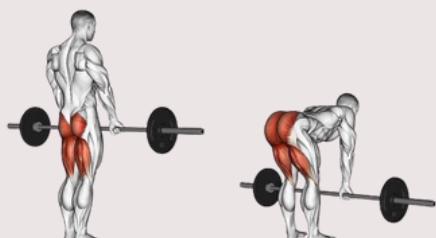
30 pasos totales, con mancuernas 25lbs



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\*

# MIÉRCOLES: PIERNA COMPLETA

back squat:

primera vuelta: 12 reps

segunda vuelta: 6-8 reps (aumentas peso)

tercera vuelta: 6 reps (aumentas peso)

cuarta vuelta: máximo peso máximas reps



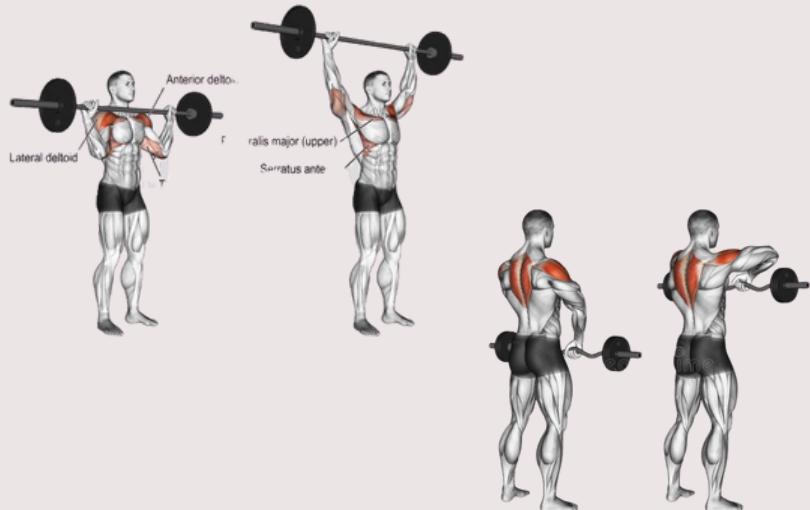
\*combo\*

# JUEVES: HOMBRO & TRÍCEPS

recuerda siempre calentamiento + movilidad antes de comenzar

## 2 EJERCICIOS - 4 VUELTAS

shoulder press (barra Z) & upright row:  
6 reps shoulder press & 4 upright row  
8 reps shoulder press & 6 upright row  
10 reps shoulder press & 8 upright row  
12 reps shoulder press & 10 upright row

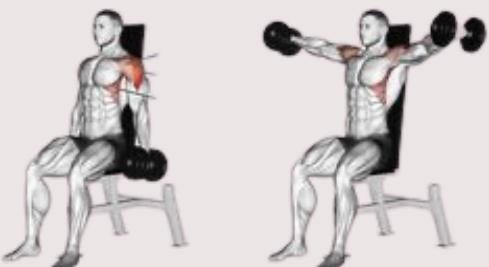


descanso activo: 20 shoulder taps + 8 devil press

3 VUELTAS



press neutral (15-20lbs) + laterales (10lbs)  
en este no hay descanso hasta que  
acabas todo, terminas press e  
inmediatamente laterales, terminas e  
inmediatamente press y así...  
7 reps press + 7 reps laterales  
8 reps press - 8 reps laterales  
9 reps press + 9 reps laterales



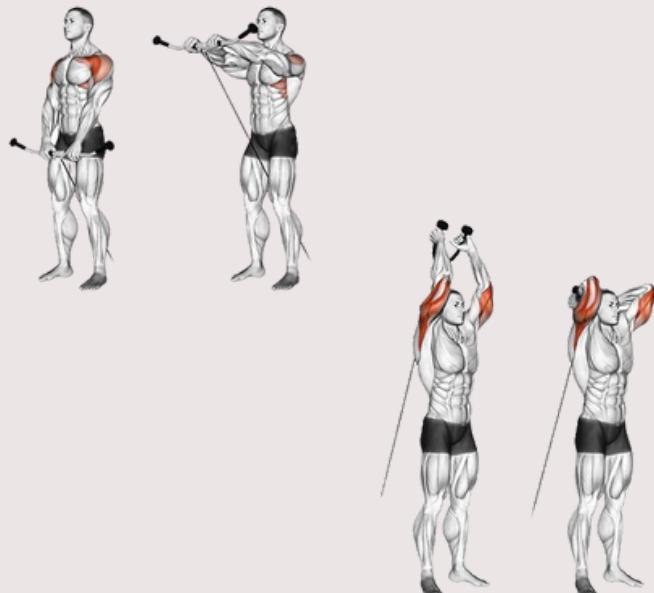
entre vuelta y vuelta,  
45 segundos de plancha

# JUEVES: HOMBRO & TRÍCEPS

## 2 EJERCICIOS - 4 VUELTAS

### cable front raise:

12 reps, cada rep sostienes 2 segundos arriba



overhead tricep extension:

15 reps

descanso activo: 30 reps legs in



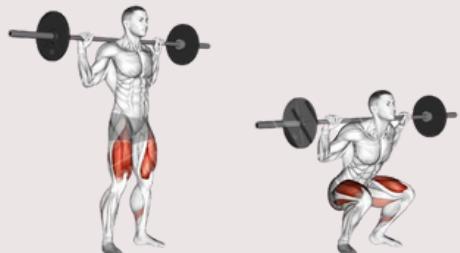
press francés:

primera vuelta: 15 reps (8lbs)  
segunda vuelta: 12 reps (10lbs)  
tercera vuelta 8 reps (12-15lbs)



# VIERNES: CUADRÍCEPS

recuerda siempre calentamiento + movilidad antes de comenzar



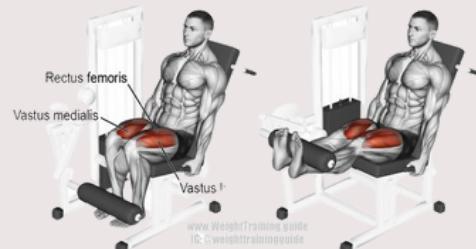
back sq:

- 20 reps - sin peso, pura barra
- 6 reps - 35lbs c/lado
- 5 reps - 45 lbs c/lado
- 4 reps - 55lbs c/lado
- 3 reps - 60lbs c/lado

## 2 EJERCICIOS - 4 VUELTAS

leg extension:

- 10 reps completas - 5 pulsos (mitad - arriba)
- 8 reps completas - 5 pulsos (mitad - arriba)
- 6 reps completas - 5 pulsos (mitad - arriba)



### smith machine lunge:

8 reps lentas y controladas con cada pierna (35lbs por cada lado)



# VIERNES: CUADRÍCEPS



prensa:

ojos: vas a posicionar los pies como si fueras de sumo, piernas lo más abiertas y puntas hacia afuera.

primera vuelta: máximas reps 25-30  
cuentas 10 segundos de descanso

segunda vuelta: máximas reps  
10 segundos de descanso

tercera vuelta: máximas reps  
10 segundos de descanso

cuarta vuelta: máximas reps (aprox salen 3-4)

abductores:  
no está permitido que pongas menos de 100lbs

45 segundos activos máximas reps  
45 segundos de descanso  
así 4 veces



aductores:  
no está permitido que pongas menos de 100lbs

45 segundos activos máximas reps  
45 segundos de descanso  
así 4 veces



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