

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.

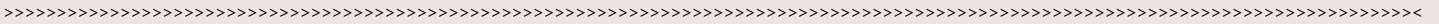
Espero que disfrutes este proceso y que superes cada reto mental y físico que se te proponga.

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

LUNES: PIERNA COMPLETA

5 RONDAS (intentar no descansar tanto, hasta terminar las rondas)

- 20 sentadillas con peso (15lbs)
- 20 desplantes alternados con mancuernas de 20lbs por lado
- 20 sentadillas con brinco sin peso
- 20 extensiones de pierna con 90lbs (última rep sostienes 10 segundos arriba)

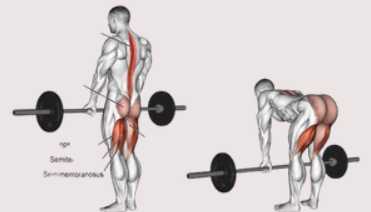


3 RONDAS:

1) bulgarian split sq:
12 reps con cada pierna con 15lbs por lado.



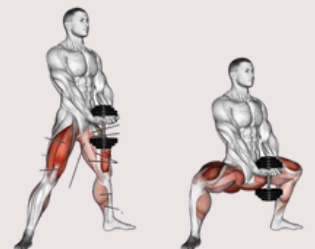
2) peso muerto:
15 reps (checa el peso que uses, debe de ser algo medio, que te rete pero no sea imposible de realizarlo)



3) prensa:
8 reps, en cada que rep que bajas, sostienes 5 segundos.



4) sumo squat:
20 reps con 40lbs
10 reps con 20lbs



MARTES: HOMBRO - TRÍCEPS - ABS

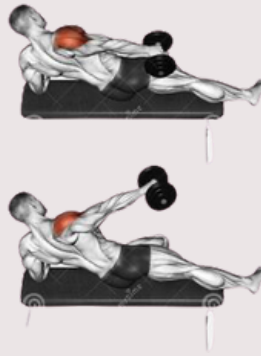
recuerda siempre calentamiento + movilidad antes de comenzar

4 RONDAS

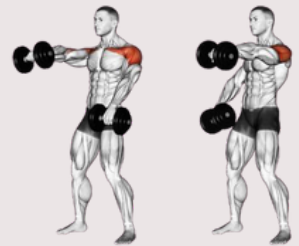
1) laterales en banco (por cada lado):

12 reps con 10lbs

8 reps con 5 lbs

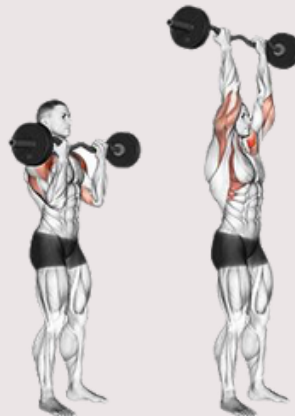


2) 20 fondos + 20 elevaciones frontales



3) mountain climbers cruzados (20 reps) + diamond push up (5 reps)

4) overhead shoulder press con barra Z: 12 reps

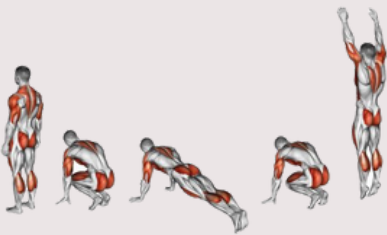


entre cada ronda: vas a hacer 40 bicycle crunches

MIÉRCOLES: FULL BODY

recuerda siempre calentamiento + movilidad antes de comenzar

1 burpee > 10 thrusters > 1 reverse crunch
3 burpees > 7 thrusters > 3 reverse crunches
5 burpees > 5 thrusters > 5 reverse crunches
7 burpees > 3 thrusters > 7 reverse crunches
10 burpees > 1 thruster > 10 reverse crunches



burpee



thruster



reverse crunch

JUEVES: ESPALDA & BÍCEPS

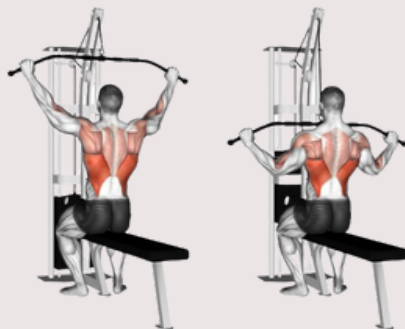
recuerda siempre calentamiento + movilidad antes de comenzar

4 RONDAS: cada ejercicio son 10 reps.

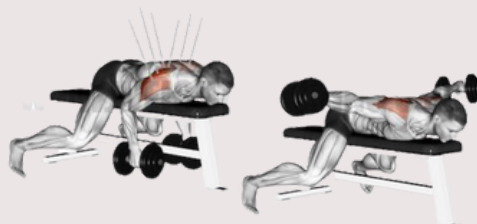
bent over row



lat pulldown



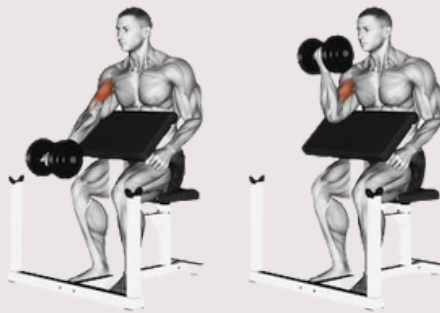
reverse flies en banco



JUEVES: ESPALDA & BÍCEPS

4 RONDAS: cada ejercicio son 12 reps.(en el caso de ejercicios unilaterales son las reps por cada lado)

preacher curl



twist high row



lu raises:

brazos a los costados, sosteniendo un disco de cada lado, o puede ser con mancuernas, tienes que elevar los brazos hasta que lleguen por encima de tu cabeza (te enviaré video)

VIERNES: PIERNA COMPLETA

recuerda siempre calentamiento + movilidad antes de comenzar

4 RONDAS.

1) hip thrust: empiezas sin peso, 20 reps
después, vas a trabajar con peso pesado, algo que
te permita sacar entre 6-8 reps

2) single leg press:
12 reps por pierna



3) aductores:
10 reps - sostienes 10 segundos cerrando
15 reps - sostienes 15 segundos cerrando
20 reps - sostienes 20 segundos cerrando
25 reps - sostienes 25 segundos cerrando

(el objetivo es que vayas subiendo de peso)

RECOMENDACIONES DE CARDIO:

después de tu entrenamiento, te tocan 20 minutos de cardio en caminadora de la siguiente manera

inclinación de 12%

la velocidad la vas a ir aumentando cada 2 minutos, cuando llegues a 6.5, regresas a 3.5

minuto 0 a minuto 2: velocidad 3.5 mph

minuto 2 a minuto 4: velocidad 4.5 mph

minuto 4 a minuto 6: velocidad 6.5 mph

minuto 6 a minuto 8: velocidad 3.5 mph

y así sucesivamente continuar el circuito hasta terminar los 20 minutos.