

BODY ADVANCED HIGH CARB

by Rebeca Rubio



www.rebecarubio.com





INICIO

11 Pasos

7 Reglas de Oro

Primeros pasos



MUSCLE DIET

Aguas

Desayunos

Snack

Lunch

Smoothies

Cenas

Veganos

Aderezos

Power Detox



ENTRENAMIENTO

Calendario

Calentamiento

Estiramientos

Equivalentes

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

11 PASOS

PARA UNA MENTE CAMPEONA

¡BIENVENIDO a tu nuevo reto, donde descubrirás la mejor versión de ti!

Hay una poderosa fuerza dentro de ti, que hará que tu visión, tu sueño y tu deseo sean una REALIDAD. Para lograrlo voy a crear en ti una mente campeona que te hará llegar muy lejos; no solamente en este reto, sino en tu vida diaria. A continuación, todas las reglas y pautas para asegurarte el éxito en este emocionante proceso de transformar tu cuerpo y tu ser, logrando tu mejor versión.

1 ENTRÉGATE A MI MÉTODO

Has adquirido un método, no una simple rutina de ejercicios, que tiene 20 años de estudios; donde cada uno de sus componentes, elementos y posturas, tienen un POR QUÉ y un PARA QUÉ.

Todo lo escrito en esta guía, tiene una razón que contribuirá alcanzar óptimos resultados. Entrégate a mi método sin cuestionarlo, ni cambiarlo ya que es la mejor manera de que tus resultados se logren al 100%.



2 ASUME EL RETO

“Sin reto no hay cambio”, es una constante en mi método y la base de la filosofía de mi sistema. El reto está presente en los entrenamientos y el sistema de alimentación y busca sacar lo mejor

de ti, superarte cada día, haciendo rutinas cada vez más intensas, por lo mismo; los resultados son impresionantes. Así que, recuerda, no tengas miedo a salir de la zona de confort, las adversidades son oportunidades para crecer y mejorar. Entrega tu alma en cada entrenamiento y mejora tu rendimiento cada día, eso te llevará a otro nivel tanto físico como mental. No olvides que tu cuerpo será lo que tu mente decida.

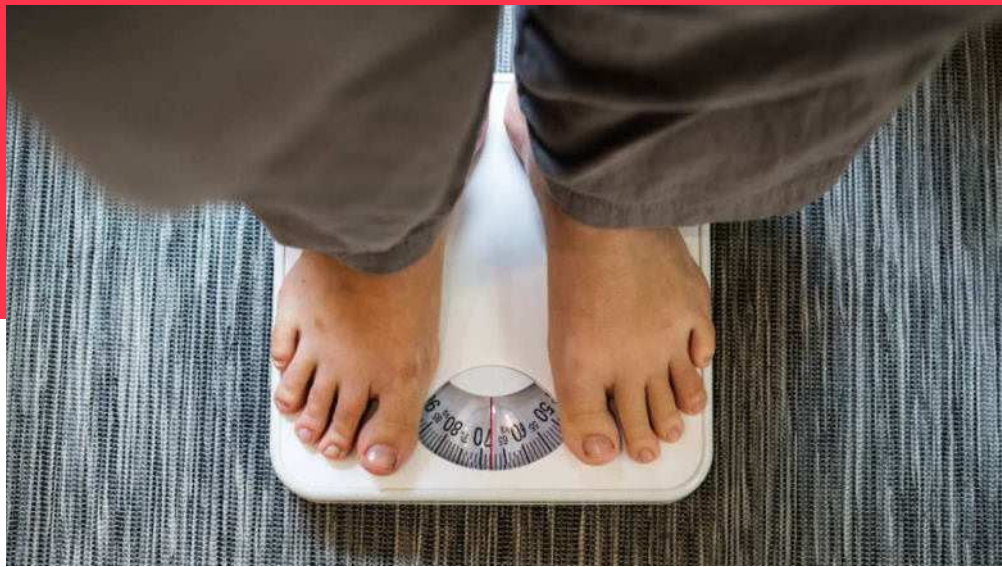
11 PASOS

PARA UNA MENTE CAMPEONA

3 OLVÍDATE DE LA BÁSCULA

En mi método el proceso de transformación se basa en el aumento de masa muscular que es simultáneo a la de pérdida de grasa. Por lo tanto, el músculo pesa más (que la grasa) y por ello muchas veces el descenso de peso no es significativo, a pesar de que las medidas y el aspecto físico sí. Aquí vas a ver perder tallas, pero no siempre peso, ya que a la vez que se gana tono muscular, la piel cambia, se elimina celulitis y flacidez sin muchas veces verse reflejado en las básculas.

***incluye Tanitas, bioimpedancia, básculas de medición de % grasa-músculo.**



4 PERDERÁS LA GRASA DE DONDE TE SOBRA

No hay ejercicios mágicos para eliminar grasa de ciertas áreas, pero si hay métodos como el mío que harán que la grasa desaparezca de donde la tengas acumulada. Confía y trabaja con fe cada ejercicio ya que cada rutina está diseñada dentro de un sistema matemáticamente calculado para dar el resultado que buscamos.



5 NO HAGAS MÁS EJERCICIO

No hagas más actividades aeróbicas o de otro tipo; no se requiere, ya que en lugar de contribuir; contrarresta los procesos y boicotea tus resultados. Mi método es novedoso, revoluciona el mundo fitness con una fórmula muy personal

que diseñé para lograr resultados en tiempo récord, sin tener que hacer horas de ejercicio. Si haces ejercicio extra (más que todo cardiovascular, trote, aeróbicos) romperás el equilibrio del sistema y del método, lo que te hará PERDER más que GANAR RESULTADOS.

11 PASOS

PARA UNA MENTE CAMPEONA

6 NO BATIDOS DE PROTEÍNAS

Proteínas en polvo, herbalife, o fórmulas similares no son requeridas. Son productos que circulan en el mercado fitness vendiendo la necesidad de consumir más proteína para lograr objetivos. Te cuento que es UN MITO, y en

este plan de alimentación TODOS LOS REQUERIMIENTOS que tu cuerpo necesita están más que cubiertos. CRÉEME NO LOS NECESITAS y el tomarlos solo bloqueará tu proceso hacia el éxito.



7 COMER LO MISMO

No hay cuerpo en forma comiendo diferente cada día, se debe regir una alimentación balanceada pero a la vez un poco repetitiva para lograr los resultados. Verte FIT no es un pasatiempo, es un reto y a todos nos impone desafíos. Si el menú te pone opciones de comidas con ellas puedes variar, pero no te salgas de ahí. Al igual

que en el entrenamiento, todo está estipulado con un PROPÓSITO por el que no SE DEBE CAMBIAR O MODIFICAR.



8 NO CAMBIES OPCIONES NI PORCIONES

Repito, cada ingrediente o alimento, sus cantidades y calidad de nutrientes están puestos aquí por una razón, TRATA DE NO LO CAMBIARLOS, sigue tu plan con la tranquilidad de que está diseñado con mucho conocimiento y experiencia.



11 PASOS

PARA UNA MENTE CAMPEONA

9 RESPETA TU CUERPO SÉ PACIENTE

No te peses, midas o tomes fotos en cada momento. Tu mente te engaña muy a menudo, y no nos deja visualizar los avances objetivamente. Además, no le exijas a tu cuerpo lo que no le has dado en años, respétalo y abrázalo. Es mucho tiempo el que has dejado tu cuerpo como última opción, ahora ya comenzaste el camino del auto cuidado,

pero no olvides; es un PROCESO. Llevas años siendo de una manera y ahora te tienes que entrenar para ser de otra. Todas tus metas se lograrán, con paciencia y con mi apoyo para ir alcanzando avances mes con mes, ciclo con ciclo. Dale tiempo, tu cuerpo no es una máquina. Tu solo escúchalo y dale gracias porque está cediendo a un nuevo estilo de vida, que le tomará un tiempo adaptarse.



10 ES UN GRAN COMPROMISO

Verte fitness no es un pasatiempo, como ir a una clase de zumba o tomar una clase en vivo. Tener resultados en un cuerpo fitness significa un COMPROMISO contigo mismo, de trabajo dentro de un método el cual se debe respetar para



lograr los resultados deseados. Verte bien físicamente impone un gran desafío y claro está, cuesta trabajo, dedicación, constancia, entrega, sudor y a veces dolor. Y lo más importante, TU MENTE EN POSITIVO de que vas avanzando cada día un poquito más, reflejándolo en tu actitud hacia el SI SE PUEDE. Está claro que tener un cuerpo en forma es un objetivo que casi nadie logra, pero tú ya tienes lo más importante; ¡tu fuerza interior que te trajo aquí, y junto con mi método vamos a lograr lo que ni tu imaginaste!

11 PASOS

PARA UNA MENTE CAMPEONA



11 CONFÍA EN MÍ

OLVIDA TODO LO QUE HAS VISTO, ESCUCHADO O APRENDIDO ANTES SOBRE FITNESS; deja de pensar que te cae mal una u otra comida o que escuchaste que alguien dijo que las cosas se hacían de tal o cual manera. Este es un método nuevo, dinámico y vanguardista nunca visto en ninguna parte, ya que es producto de mi larga trayectoria como experta en esta materia. El “NO” es muchas veces auto sabotaje, que tu mente utiliza para no aceptar el cambio... y porque no el éxito. ESTÁS EN BUENAS MANOS, con alguien que ya pasó por todo lo que estas pasando, con una gran ventaja: tú ya tienes el método que a mí me costó años desarrollar. Así que aprovéchalo y agradece esta oportunidad de crecer. DISFRUTA DEL PROCESO, no te apresures en ver todos los resultados el primer mes, TRANSFORMAR TU

CUERPO es un viaje, el cual hay que saborear cada día, respetando sus tiempos, aceptando sus avances por pequeños que sean. Aprovecha este tiempo para ti; piensa que cada sesión de entrenamiento y en cada comida del menú estás cuidándote, ¡y construyendo la mejor versión de ti mismo!



LAS 7 REGLAS DE ORO

Para tener éxito en mi programa de entrenamiento sigue estas recomendaciones:

1

COME ÚNICAMENTE LO QUE INDICA EL MENÚ: El plan alimenticio está elaborado con el propósito de cumplir el método; si cambias el orden o la calidad de alimentos, rompes el equilibrio del MÉTODO y por ende tus resultados no serán los mismos.

2

ELIGE LOS INGREDIENTES DE LA LISTA, NO AGREGUES O INTERCAMBIES. Tienes opciones, varía según tus gustos o necesidades, pero no le cambies la estructura. Esto contribuirá a obtener óptimos resultados.

3

NUNCA HACER EJERCICIO EN AYUNO: Si entrenas antes del desayuno, consumir media pieza de fruta (manzana o banana y 5 almendras).

4

COMER 5 VECES AL DÍA. Se deben consumir 3 comidas fuertes acompañadas de 2 refrigerios o snacks, cada 2-3 horas durante el día. Ajusta tus horarios de consumo de alimento dependiendo de tus actividades diarias, partiendo desde que te levantas hasta que te acuestas. Edúcate a comer frecuentemente; los snacks son fáciles de llevar en tu bolso, prepáralos y llévalos contigo. No se acepta ni se avala el “ayuno intermitente”, tengo mis razones para no recomendarlo.

5

COMER TODOS LOS INGREDIENTES DE CADA MENÚ SEGÚN LO QUE ELEGISTE. Es vital que consumas todos los alimentos, si no te da hambre es señal que tu metabolismo está lento, además es signo de que tienes baja tu cantidad de masa muscular. Esfuérzate, es por tu bien y la única forma de crear músculo en tu cuerpo es así, comiendo.

6

PLANEAR Y ORGANIZAR TUS COMIDAS CON ANTICIPACIÓN. Para que nunca te falte alimento.

7

NO PESARSE NI MEDIRSE FRECUENTEMENTE. El peso, las medidas y la foto de antes/después es solo para el inicio y final del reto. Evita obsesionarte con estos parámetros y disfruta el proceso de entrenar, comer delicioso, y dedicarte tiempo a ti mismo.

PRIMEROS PASOS

¿LISTO PARA EL RETO?

Aquí los pasos a seguir antes de comenzar

Esta es una guía de pasos que te ayudarán a ver cambios y sobre todo, a ver el resultado final de tu transformación. Vas a seguir este procedimiento el día antes de comenzar, para repetirlo el día que termina tu reto.

Las fotos del antes y después las puedes compartir con Rebeca enviándolas al correo programas@rebecarubio.com



1

Peso corporal

El peso es solo una referencia de tus resultados, tus cambios serán en tallas, ya que el plan reduce grasa y aumenta músculo el cual pesa más que la grasa. Por esta razón es que muchas veces el peso no varía, sino más bien las medidas.



2

Medidas

Medirte con una cinta métrica, la cintura (a la altura del ombligo, o la parte más delgada) y la cadera (la parte más ancha de tus glúteos).



3

Foto antes/después

Esta foto es lo más importante para evaluar el resultado, ya que muchas veces el peso de la báscula no refleja el cambio en la composición corporal. Te recomiendo tomar una foto en short y top (mujeres), en short sin camisa (hombres) y repetirla el último día.

Recomendaciones de cómo tomar la foto: te recomiendo tomarla en un lugar con buena luz, para poder ver los cambios en la acumulación de grasa y el crecimiento de masa muscular. Repite la foto el día final con la misma iluminación, lugar, ropa y así podrás ver mejor tus cambios. Si puedes tomar una de frente y de espalda, mucho mejor.

¿Qué hago después de terminar el reto?

Recuerda que cada reto es un nivel de acondicionamiento, cada reto funciona por 4 semanas, luego de ese tiempo el cuerpo se adapta y no se obtiene la efectividad del primer mes. Para saber CÓMO CONTINUAR tu proceso de transformación, manda tus resultados a programas@rebecarubio.com las indicaciones están en la página siguiente.

¿CÓMO ENVIAR TUS RESULTADOS?

BODY ADVANCED

EVALUACIÓN DE RESULTADOS

Instrucciones:

Al finalizar tu reto de 30 días tienes opción de solicitar una evaluación para saber tu desempeño y con qué reto seguir. Recuerda que los resultados son progresivos, no mágicos, y la mejor manera de saber qué tanto avanzaste es con la supervisión de Rebeca. Tienes aquí la guía de cómo enviarnos tu material, el cual es totalmente confidencial.

Una vez recibido al correo programas@rebecarubio.com, éste se revisará y analizará para que tengas una respuesta en un corto plazo. Es muy importante que envíes toda esta información de manera ordenada y evita compartirla en otras redes sociales para no causar confusión. A continuación los pasos a seguir para que tu evaluación sea exitosa:



1. Primer Paso

De

Para

Asunto

2. Segundo Paso (Cuerpo del correo)

Fecha de inicio

Fecha de final

Peso de las mancuernas

3. Tercer Paso

Medidas

Inicial	Cintura	Cadera
Final	Cintura	Cadera

4. Cuarto Paso (Adjuntar imágenes)

Adjuntar 4 imágenes de preferencia.





Body Advanced Muscle Diet

Tu nueva forma de alimentarte es ahora a tu gusto y tu eliges tus menús. Ya aprendiste a comer saludable y ahora puedes tú mismo crear tus platillos. Aquí tus 5 comidas del día:

Ayunas: agua de semillas de chia
Desayuno
Snack media mañana
Lunch (medio día)
Smoothie
Cena
Antes de dormir: agua de linaza

Bono especial:
¡Aderezos nuevos!
Aguas de fruta naturales

AGUA DE CHÍA

AL DESPERTAR



**1 VASO CON
AGUA DE CHÍA
+
LIMÓN Y MENTA**

* VER RECETA

Combate el
estreñimiento
y depura
el organismo

Desinflama

Fuente de proteína
vegetal, omega 3
y calcio

RECETA CHÍA CON LIMÓN Y MENTA

20 gramos de semillas de chía, 1 litro y medio de agua, el jugo de 2 limones, hojas de menta.

Dejas en remojo las semillas de chía en agua durante 3 o 4 horas, para darle tiempo a expulsar el mucílago. Una vez conseguido, le añades el resto del agua, el zumo de limón y remueves bien. Lo dejas reposar en la nevera toda la noche. Al día siguiente, le incorporas la hoja de menta para dar sabor.

AGUA DE LINAZA

ANTES DE DORMIR



**2 CDAS DE LINAZA
+
1 VASO
CON AGUA**

REPOSAR POR
5 MINUTOS

Combate el
estreñimiento
y depura
el organismo

Desinflama

Fuente de proteína
vegetal, omega 3
y calcio

Estas bebidas naturales ayudarán a tu proceso de eliminación de grasa además que aportan grandes beneficios para tu salud. Bébelas por la mañana y por la noche.

**¡ NUEVAS RECETAS!
POWER DETOX ►**

DESAYUNOS

MUSCLE DIET

Sugerencias

Consumir ambas opciones, intercalar un día cada una. Se sugieren las combinaciones pero puedes variar los vegetales y las frutas. Respeta las porciones de cada opción. * **VER SUGERENCIAS DE RECETAS AL DORSO**

OPCIÓN 1



OMELETTE

2 huevos enteros
y 2 claras

VEGETALES

(Sustituible por cualquier
otro vegetal)



Espinacas
y cebolla



Chile morrón
y hongos



Tomate
y albahaca

QUESOS

50 gramos



Cottage



Fresco



Mozarella

ACOMPañAR CON

Elegir 1 de las 3



2 rebanadas
de pan Integral



2 tortillas



3 galletas de
arroz inflado

OPCIÓN 2



PROTEIN HOTCAKES

INGREDIENTES

(Receta al dorso)



50 gramos
de avena



2 huevos
y 1 clara

TOPPING

Solo 2 cucharadas



Miel de agave



Mermelada light



Miel de abeja natural

ACOMPañAR CON



Café

0



Té



100 gramos de fruta a elegir

Sugerencias

Estas son algunas recetas a manera de “ejemplo” para preparar tus opciones de desayuno. Los vegetales del omelette son sustituibles y en el hotcake el plátano es opcional.

POWER OMELETTE

RINDE UNA PORCIÓN

2 huevos
2 claras
Media taza de espinacas frescas
Un trocito de cebolla picada
50 gramos de queso cottage
Sal y pimienta al gusto

Calentar un sartén y untarle poco de aceite de coco. En un recipiente, batir el huevo y las claras hasta lograr una mezcla uniforme. Dejar ir la espinaca, la cebolla y el queso en el sartén hasta sofreírse para luego integrar el huevo y las claras. Puedes salpimentar.

Acompañar con 100 gramos de fruta (1 taza) y café o té verde.

SUGERENCIAS DE CÓMO PREPARAR TUS PLATILLOS. [Muy pronto mi recetario en www.rebecarubio.com](http://www.rebecarubio.com)

BANANA HOTCAKES

RINDE UNA PORCIÓN

2 huevos enteros y 1 clara
1 Plátano
50 Gramos de avena (molida)
Una pizca de Sal
Una pizca de polvo para hornear
Canela en polvo
2 Cucharadas de Chía

Colocar los ingredientes plátano, huevos, sal y canela en polvo en la licuadora, licuarlo en velocidad moderada. Luego agregar la avena y el polvo para hornear.

Al final integra la chía (puedes hidratarla una noche antes) hasta que la masa quede espesa. Calentar una sartén, engrásalo con aceite de coco y deja ir un poco de esta mezcla. Esperar que se dore y darle la vuelta al Hot cake.

Acompañar con 100 gramos de fruta (1 taza) y café o té verde.

SNACK AM

MUSCLE DIET

ADVANCED

DISEÑA TU PROPIO SNACK AM

Ideales para llevar en el bolsillo, son útiles para prevenir bajones de energía. Puedes consumir una de las dos opciones a media mañana, o bien, 2.5-3 horas después de tu desayuno. Tenemos 2 opciones, elige una e intercámbiala cada día para no aburrirte.

OPCIÓN 1

VEGETALES

Vegetales ilimitados



Apio



Zanahoria



Pepino



Manzana verde
1 unidad

SEMILLAS

30 gramos



Almendras



Cacahuete



Nueces

OPCIÓN 2

TOPPING



Mermelada light
1 cucharada



Guacamole
3 cucharadas



Crema de cacahuete
o almendra
2 cucharadas

Elegir solo 1 de estos 2



Arroz inflado
2 unidades

ó



Media manzana
rebanada



DISEÑA TU LUNCH

MUSCLE DIET

ADVANCED

Puedes incluir una porción de cada una (checha las cantidades)



1 Proteína



1 Cereal



1 Esalada mixta



1 Grasa



1-2 Topping



1 Porción de aderezo

PROTEÍNA

150 Gramos
ya cocidas



Pollo



Salmón



Camarones



Steak

ENSALADA MIXTA

Ilimitada



Tomate



Pepino



Pimiento



Lechuga



Zetas

FIBRA

50 Gramos



Coliflor



Brócoli



Espárragos



Col



Calabacitas



Zanahoria

CEREALES

120 Gramos ya cocido

100 gr de pasta
1 a 2 veces
por semana



Arroz Integral



Quinoa



Papa o camote



Pasta

TOPPINGS

3 Cucharadas



Frijol negro



Maíz dulce



Salsa de tomate
natural / Pico de gallo

ADEREZOS

2 Cucharadas



Jengibre



Cítrico



Yogur eneldo



Vinagreta
agridulce

GRASA



75 gramos
de Aguacate

SEMILLAS



30 gramos
de semillas

SUGERENCIA DE LUNCH

Sugerencias

Aquí algunas recetas como ejemplo para que prepares tus platillos de comida. Puedes variar las opciones, solo ten en mente las porciones.

Ingredientes

100 gramos de pasta cocida (fussili)
50 gramos de tomate cherry picado
150 gramos de atún en lata (escurrido)
Aceitunas negras cortadas a la mitad
Cebollita picada
Polvo de ajo
2 cucharadas de aceite de oliva
Jugo de limón
Albahaca fresca
Sal y pimienta

Preparación

Poner a cocer la pasta (para que quede al dente), mientras picas los tomates, las aceitunas, la albahaca fresca y la cebolla, puede ser cebolla morada o cebollín. Colocar la pasta en un recipiente hondo, agregar el atún (previamente escurrido) y los ingredientes picados. Condimentar con sal, pimienta y el aceite de oliva. Al finalizar ponerle el toque de ajo en polvo y gotas de limón al gusto. Para mejorar su sabor puedes refrigerarla un par de horas, y los sabores se potenciarán.

TUNA PASTA SALAD

RINDE UNA PORCIÓN

SUGERENCIAS DE CÓMO PREPARAR TUS PLATILLOS. [Muy pronto mi recetario en www.rebecarubio.com](http://www.rebecarubio.com)

TACO BOWL

RINDE UNA PORCIÓN

Ingredientes

150 gramos de pechuga de pollo en cubos
3 cucharadas de frijol
120 gramos de arroz blanco
2 cucharadas de maíz dulce
Pico de gallo

Preparación

Empieza cocinando los cubitos de pechuga como más te agrade (puedes únicamente asarlos o marinarlos). En un bowl coloca el arroz cocido, junto con el pollo y finalmente añade el frijol, maíz y el pico de gallo. Y listo! Condimenta con 2 cucharadas de tu aderezo favorito.

SALSA PICO DE GALLO

INGREDIENTES

2 tomates picados
1 cebollín picado
Cilantro picado
Sal, y jugo de limón

PREPARACIÓN

Revuelve todos los ingredientes y tendrás tu Pico de gallo fresco y listo para acompañar tu comida. Puedes agregarle medio chile verde si te gusta más picoso o bien, mango en cuadritos para darle un toque agridulce.



POWER SMOOTHIE *ADVANCED*

Puedes incluir una porción de cada una (checha las cantidades)



100 gramos de Frutas



1 Base



1 Grasa



1 Semilla



1 o 2 Toppings



Hielo

FRUTA

1 A 3 FRUTAS DE 100 GR EN TOTAL



Plátano



Kiwi



Mango



Manzana



Naranja



Fresa



Pera



Zarzamora



Durazno



Papaya



Arándano



Piña

BASE

50 ML



Arroz



Coco



Almendra



Soya



Agua natural



Yogur
100 gramos

GRASAS

2 CUCHARADAS



Aguacate



Crema de
Cacahuete



Crema de
Almendra



Semillas
De girasol



Chía



Linaza

SEMILLAS

2 CUCHARADAS



Espirulina



Menta



Jengibre



Canela



Cúrcuma

EXTRA TOPPING

UNA CUCHARADITA



BARRA DE *ADVANCED* SMOOTHIES

Sugerencias

Aquí algunas sugerencias para preparar tus smoothies. Si te queda muy denso el smoothie puedes agregar agua a tu gusto para aligerarlo.

YELLOW SPICY

RINDE UNA PORCIÓN

100 gramos de piña y mango congelados
El jugo de una naranja
Un trocito de jengibre
100 gramos de yogur griego bajo en grasa
2 cucharada de aguacate
1 cucharada de semillas de chía
Hielos

PURPLE SMOOTHIE

RINDE UNA PORCIÓN

100 gramos de mango / piña y arándanos congelados
100 gramos de yogur griego bajo en grasa
2 cucharadas de semillas de girasol
2 cucharada de mantequilla de almendra / cacahuete
Agua o leche vegetal al gusto
Hielos

BANANA SPLIT

RINDE UNA PORCIÓN

1 plátano mediano congelado
100 gramos de yogur griego bajo en grasa
2 cucharada de mantequilla de cacahuete
1 cucharadita de linaza
Hielos

DELI PAPAYA

RINDE UNA PORCIÓN

100 gramos de papaya, melocotón y fresas congeladas
100 gramos de yogur griego bajo en grasa
50ml de leche de coco
2 cucharada de semillas de chía
Hojitas de menta fresca (opcional)
Hielos

CENA

SUPER ENSALADA

ADVANCED

Aquí tu selección de ingredientes para crear tu propia ensalada. Estas son tus medidas



1 Base Verde



De Colores
100 gramos



1 Proteína
150 gramos



1-2 Toppings
2 cucharadas



1 Aderezo
2 cucharadas



1 grasa
* ver porciones

VERDES

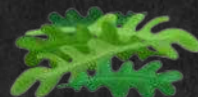
Ilimitados



Acelgas



Berros



Rúgula



Col



Lechuga



Espinaca

COLORES

100 Gramos
(suma de todas
las opciones)



Tomate



Zanahoria



Pimiento



Calabaza



Esparragos



Apio



Brocoli

PROTEÍNA

150 gramos
(ya cocida)



Pollo



Salmón



Camarones



Steak

TOPPINGS

Elegir 1-2
2 cucharadas
c/u



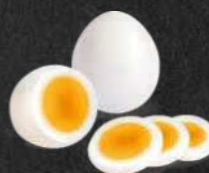
Arándanos secos



Maíz dulce



Queso feta



1 huevo duro



Ajonjolí



Fresa picadas

ADEREZOS

Solo elegir uno
y máximo 2
cucharadas



Jengibre



Cítrico



Yogur eneldo



Vinagreta Agridulce

75 gramos

1 cucharada

GRASAS

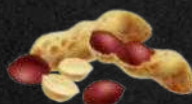
50 gramos



Aguacate



Aceite de oliva



Cacahuete



Almendras



Pistache

Sugerencias

Estas son algunas recetas a manera de “ejemplo” para preparar tus ensaladas, respetando las porciones permitidas

ENSALADA TOFU Y PISTACHES

RINDE UNA PORCIÓN

Preparación

Ingredientes

1 taza de Lechugas
50 gramos de fresas
50 gramos de pimientos rojos
150 gramos de tofu
50 gramos de pistaches
Topping de semillas de ajonjolí
2 cucharadas de aderezo a elegir

En un plato, coloca un mix de lechugas limpias y desinfectadas, las fresas picadas, el tofu, el pimiento y los pistaches. Mezcla todos los ingredientes. Agrega las semillas de ajonjolí al finalizar y el aderezo de tu preferencia.

Los antioxidantes del pimiento combaten la hinchazón, las fresas eliminan las toxinas y los poderes reconstituyentes de la flora intestinal del tofu hacen de esta ensalada, ¡una bomba desinflamatoria abdominal!

SUGERENCIAS DE CÓMO PREPARAR TUS PLATILLOS. [Muy pronto mi recetario en www.rebecarubio.com](http://www.rebecarubio.com)

ENSALADA DE SALMÓN Y ESPARRAGOS

RINDE UNA PORCIÓN

Ingredientes

Espinaca fresca
50 gramos de Espárragos verdes al vapor
150 gramos de salmón asado
1 huevo duro
75 gramos de aguacate
2 cucharadas de Aderezo de yogur y eneldo
1 cucharada de arándanos secos

Preparación

Agrega dos puñados de espinaca, 50 gramos espárragos en trozos, 100 gramos de salmón y el aguacate en un bowl. Después, pon a hervir un huevo hasta endurecerlo, el que pondrás encima de todo tu platillo. Agrega arándanos y listo.

Además de ser delicioso, este elixir lleno de fibra, probióticos, vitaminas y agua, actúa como un limpiador y diurético que estimula el trabajo del sistema digestivo y, por lo tanto, combate la inflamación del abdomen.

ADAPTA TU MENÚ BASADO EN PLANTAS

ADVANCED

Puedes ajustar tu menú de está manera



100 gramos de proteína vegetal



1 Cereal



Ensalada



1 Topping



Grasa



1 Porción de aderezo

PROTEÍNAS VEGETALES

100 Gramos
ya cocidas



Tofu



Tempe



Lenteja



Frijol



Garbanzo

CEREALES

100 gramos ya cocidos

40 gramos en crudo



Arroz



Quinoa



Avena

TOPPINGS

2 cucharadas



Semillas de
girasol



Semillas
de chía



*Green peas

50 gramos

1 cucharada

GRASAS

30 gramos



Aguacate



Crema de cacahuete/
almendra



Cacahuete



Almendras



Pistache

En la comida de medio día se incluye este buffet “con” un cereal. Para la cena es el mismo menú pero “sin” cereal.

DESAYUNO

Power Bowl



40 gramos avena
100 gramos de fruta mixta
1 cucharada de mantequilla de almendra
2 cucharadas de semillas de girasol
50 ml de leche vegetal

LUNCH

Vegan Bowl



1 taza de Lechuga y espinaca fresca
1 Tomate en cubos
50 gramos de aguacate
100 gramos de quínoa
100 gramos de frijol negro
Aderezo vinagreta agrdulce

CENA

Ensalada de Tofu y Pistache



1 taza de espinaca baby
100 gramos de tofu
2 cucharadas de pistaches
8 tomates cherry partidos en dos
Aderezo simple

Sugerencias

La porción permitida son 2 cucharadas de aderezo en ensaladas, preparaciones de bowls o con los snack de vegetales. Son algunas recetas que puedes consumir o bien, el aderezo más simple que es 2 cucharadas de aceite de oliva, sal y limón, cómo tu lo prefieras.

ADEREZO DE JENGIBRE



INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de ajonjolí
1 cucharada de salsa de soya
1 cucharadita de miel de maple
1 diente de ajo cortado en trocitos
Una cucharadita de jengibre (rallado o en polvo)
El jugo de 2 limones

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes y ve nivelando el sabor, dependiendo de tu gusto. A algunas personas les gusta el picor del jengibre, mientras que a otras les gusta más la soya. Trata de medirte con la miel de maple, es sólo para darle el toque agridulce. Combina con pescado, pollo y atún fresco

ADEREZO CÍTRICO

INGREDIENTES

El jugo de 2 limones
El jugo de 1 naranja
Stevia al gusto
Sal de mar al gusto
2 cucharadas de aceite de aceite de oliva

NOTA

Es el más sencillo pero no por ello, el menos delicioso. Combina perfecto con el aguacate y con casi cualquier tipo de vegetales.



VINAGRETA AGRIDULCE



INGREDIENTES

5 cucharadas de aceite de oliva
4 cucharadas de vinagre balsámico
Un toque de miel
Una pizca de sal de mar
Cilantro picado al gusto

PREPARACIÓN

Simplemente agrega los ingredientes a un envase y mezcla hasta que todo se vea homogéneo. Trata de no agregar tanta miel, para que el azúcar no juegue en tu contra. ¡Un toquecito y listo!

Combina muy bien con ensaladas frescas o con el bowl.

ADEREZO DE YOGUR Y ENELDO

INGREDIENTES

100 gramos de yogur sin endulzar
Media cucharadita de ajo en polvo
Media cucharadita de cebolla en polvo
Media cucharada de eneldo (natural o deshidratado)
Pimienta cayena
Un poquito de sal
Cebollín al gusto
El jugo de 2 limones

PREPARACIÓN

Agrega todos los ingredientes en la licuadora y licúa con moderación, excepto la sal y la pimienta; esos irán al último para que vayas integrando los sabores y luego Pruébalo para medir el sazón. Entre más naturales sean los ingredientes, mejor.



POWER DETOX MUSCLE DIET

ADVANCED

Bébelos durante el día, para mantenerte hidratado.

AGUA CÍTRICA DETOX

UNA JARRA

Lava una toronja/pomelo/naranja, un limón y un pepino. Córtalos todos en rodajas y colócalos en una jarra con un litro de agua y hielo.



LIMÓN Y JENGIBRE

UNA JARRA

Lava uno o dos limones y córtalos en rodajas. Ponlos en una jarra con un litro de agua y hielo. Rállale un poco de jengibre.



FRESAS Y MENTA

UNA JARRA

Lava bien diez fresas y córtalas en mitades. Colócalas en una jarra con un litro de agua y hielo junto con algunas hojas de menta.



TIPS

AQUÍ UNOS EJEMPLOS DE CÓMO PREPARAR AGUA NATURAL PARA BEBER DURANTE EL DÍA, COMBATIR LA DESHIDRATACIÓN.

- MANTENER EL APETITO A RAYA.
- CON UNA CUCHARA DE MADERA PRESIONA UN POCO LAS FRUTAS PARA QUE SAQUEN SU JUGO.
- DÉJALO REPOSAR AL MENOS DIEZ O QUINCE MINUTOS ANTES DE TOMARLO.
- LA MENTA Y EL JENGIBRE COMBINAN BIEN CON CASI TODAS LAS FRUTAS.

PUEDES CAMBIAR LAS FRUTAS A TU GUSTO, ESTAS SON SOLO ALGUNAS SUGERENCIAS

A woman with long, wavy hair is shown from the chest up, wearing a dark-colored Nike sports top. The background is split diagonally from the top left to the bottom right, with a bright red section on the left and a dark grey section on the right. The woman is positioned on the right side of the frame, looking directly at the camera.

Body Advanced

Entrenamiento

CALENDARIO SEMANAL

LU

GLÚTEO
PANTORRILA

MA

ESPALDA

MI

 + **ABS**

JU

PIERNA
GLÚTEO

VI

HOMBROS
TRICEPS

SÁ

REALIZA ÚNICAMENTE
LA RUTINA DE

ABS

DO

DESCANSO

CALENTAMIENTO INICIAL

Realiza este calentamiento ANTES de todas tus rutinas, es completo y ayudará a tu cuerpo (músculos y articulaciones) a prepararse para el entrenamiento intenso. Realiza la secuencia 2 veces.



GUSANITOS

5 REPETICIONES



JUMPING JACKS

30 SEGS TROTE
30 SEGS JUMPING JACKS



**MEDIA A FULL
SENTADILLA**

6 REPS MEDIAS
6 REPS PROFUNDAS



SUMO STRETCH

8 REPS POR CADA LADO



LATERALES

5 REPS POR CADA LADO



ROTACIONES

8 REPS AL FRENTE
8 REPS ATRÁS
6 REPS APERTURA



MESA

5 REPETICIONES LENTAS

ESTIRAMIENTOS
SIGUIENTE HOJA

ESTIRAMIENTO POST ENTRENAMIENTO

Al final de tu entrenamiento realiza cada postura entre 10-20 segundos.

**VER RUTINA
COMPLETA**



**ESTIRAMIENTO
DE CUELLO**

10 A 20 SEGS POR
CADA LADO



HOMBROS

10 A 20 SEGS POR
CADA LADO



TRÍCEPS

10 A 20 SEGS POR
CADA LADO



**FLEXOR CADERA/
ISQUIOTIBIAL**

10 A 20 SEGS POR
CADA LADO



**FLEXOR CADERA/
AVANZADO**

10 A 20 SEGS POR
CADA LADO



PALOMA

10 A 20 SEGS POR
CADA LADO



**PALOMA PECHO
AL PISO**

10 A 20 SEGS POR
CADA LADO



TORSIÓN ESPALDA

10 A 20 SEGS POR
CADA LADO



**PECHO A
LAS RODILLAS**

10 A 20 SEGS



PESOS Y EQUIVALENCIAS

¿CUÁNTO PESO USAR?

2 MANCUERNAS DE 20-25 LBS
9-11 K CADA UNA



EJERCICIO

PESO MUERTO, PUSH PRESS
SENTADILLA AL FRENTE Y EMPUJES

2 MANCUERNAS DE 15 LBS
7 KG CADA UNA



EJERCICIO

DESPLANTES CAMINANDO
Y PISTOLAS

2 MANCUERNAS DE 8-10 LBS
3-4 KG CADA UNA



EJERCICIO

BRAZO

¿CUÁL ES EL PESO CORRECTO?

Para saber cuánto es el peso indicado debemos sentir que duele y que sea difícil realizar los ejercicios a partir del 50% de las repeticiones. Esto quiere decir que, si la serie tiene 10 repeticiones, desde la repetición 5 te debe costar trabajo ejecutar el ejercicio. No debe ser demasiado peso que no te permita realizar bien la técnica, pero tampoco tan liviano para que el músculo se estimule correctamente.

TÉCNICA CORRECTA

La ejecución de las repeticiones debe ser LENTA, tomar 2 TIEMPOS para la flexión y otros 2 TIEMPOS en la extensión de cada movimiento. Si es posible agrégale una PAUSA para aumentar la intensidad y el tiempo bajo tensión.



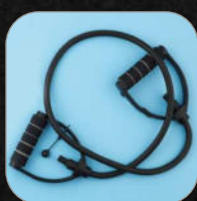
Video

LIGAS O BANDAS ELÁSTICAS

Al igual que los pesos, hay ligas con diferentes niveles de resistencia, te recomiendo usar las de resistencia LIVIANA y MEDIANA, ya que serán para el trabajo de brazos, el cual no necesita tanto peso como repeticiones.



Ligera



Mediana



OPCIONALES

Liga corta
para glúteos.



Polainas
(Tobilleras con
peso 1-2 KG)

S1 | LUNES | GLÚTEO/PANTORRILA

Realiza la rutina de PIERNA en secuencia, un ejercicio seguido del otro sin parar desde PESO MUERTO hasta LATERAL KICK. Al finalizar el circuito descansas 1 minuto y repites 3 o 4 veces según se indica. Al terminar los LATERAL KICKS, realizas la rutina de PANTORRILLA también en secuencia. Al finalizar cada circuito de pantorrilla tomas un descanso de 1 minuto y repites 3 o 4 veces que se indique.



2 MANCUERNAS
10-15 LBS

Avanzado
20-25 LBS C/U

Agregar tobilleras
1-2 kg



UN ESCALÓN
1-2 PULGADAS
DE ALTO



LIGA CORTA
(OPCIONAL)



PESO MUERTO

10 REPETICIONES
3 SETS

2 MANCUERNAS



VIDEO



PUENTE A UNA PIERNA

10 REPS POR CADA LADO
3 SETS

TOBILLERAS 1-2 KG



VIDEO



**PATADA BURRO
Y PULSOS**

10 REPS POR CADA LADO
3 SETS

TOBILLERAS 1-2 KG



VIDEO



**PUENTE A DOS PIERNAS
Y PULSOS**

10 REPETICIONES
3 SETS

LIGA CORTA (OPCIONAL)



VIDEO



BACK KICKS

10 REPS POR CADA LADO
3 SETS

LIGA CORTA (OPCIONAL)

TOBILLERAS 1-2 KG



VIDEO



LATERAL KICK

10 REPS POR CADA LADO
3 SETS

LIGA CORTA (OPCIONAL)

TOBILLERAS 1-2 KG



VIDEO



PANTORRILA

10 REPETICIONES
3 SETS

UN ESCALÓN



VIDEO



**PANTORRILLA
PULSOS**

10 REPETICIONES
3 SETS

UN ESCALÓN



VIDEO

**Convierte tus
debilidades en
fortalezas.**

Rebeca Rubio

S1 | MARTES | ESPALDA

Realiza ejercicio por ejercicio separadamente, por el número de repeticiones que indica. Al finalizar cada ejercicio se toma 1 minuto de descanso para el siguiente. Se realizan 3 series de cada ejercicio. Al pasar de un ejercicio al otro se toma también un minuto de transición.



**2 MANCUERNAS
8-10 LBS**



**UN
TRAPO**

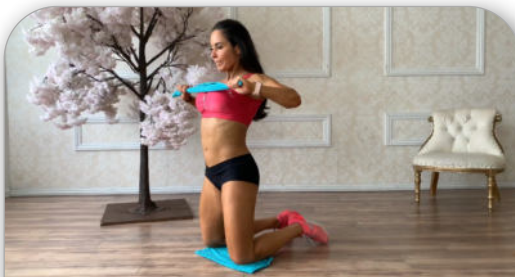


SUPERMAN CON PESO

**10 REPETICIONES
3 SETS**



VIDEO



PULL HORIZONTAL

**10 REPETICIONES
3 SETS
UN TRAPO**



VIDEO



BICEP CURL

**15 REPETICIONES
3 SETS
2 MANCUERNAS**



VIDEO



SUPERMAN CRUZADO

**12 REPS POR CADA LADO
3 SETS**



VIDEO



**PUSH UP
DESCENDENTE**

**10 REPETICIONES
3 SETS**



VIDEO



MEDIA LUNA

**10 REPETICIONES
3 SETS
2 MANCUERNAS**



VIDEO

**¡Abraza tus avances por pequeños que sean,
vamos sin prisa pero sin pausa!**

Rebeca Rubio

El reto Extreme se realiza en secuencia, un ejercicio seguido del otro sin parar, hasta terminar las 5 estaciones. Al finalizar el circuito, descansas un minuto y repites 3 o 4 veces según se indica.



2 MANCUERNAS
8-10 LBS



UN
TRAPO

REPETIR EL CIRCUITO 3 VECES



TROTE ESTÁTICO

20 REPS POR CADA LADO

Video ▶



PUSH PRESS CON PESO

10 REPETICIONES

2 MANCUERNAS

Video ▶



DESPLANTES SLIDER

10 REPS POR CADA LADO

UN TRAPO

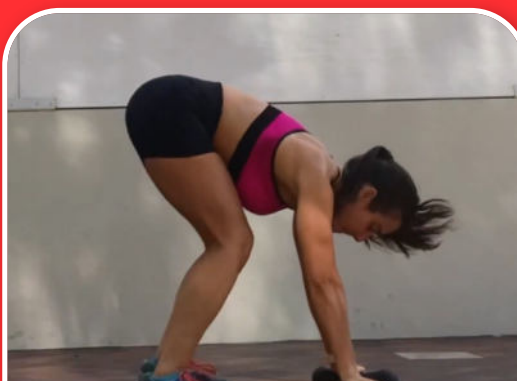
Video ▶



PUSH UPS ABIERTOS

12 REPETICIONES

Video ▶



BURPEE A SENTADILLA

8 REPETICIONES

2 MANCUERNAS

Video ▶

SIGUIENTE
**PERFECT
ABS** ▶

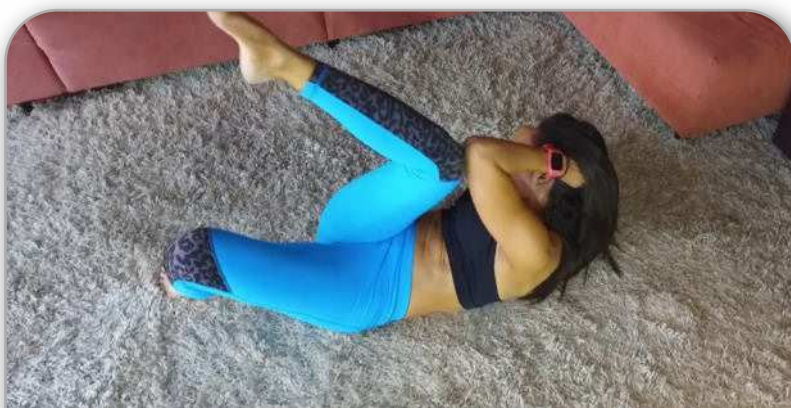
S1

MIÉRCOLES/SABADO

TURBO EXTREME

Realiza ejercicio por ejercicio separadamente, por el número de repeticiones que indica. Al finalizar cada ejercicio se toma 30 segundos de descanso para el siguiente. Se realizan 3 series de cada ejercicio. Al pasar de un ejercicio al otro se toma un minuto de transición.

PERFECT ABS ▶



CRUNCH CRUZADOS

10 REPETICIONES POR CADA LADO
3 SETS

Video ▶



ELEVACIÓN CADERA

12 REPETICIONES
3 SETS

Video ▶



JACK KNIFE

12 REPETICIONES
3 SETS

Video ▶

**No se hace más fácil,
tu te haces más fuerte.**

Rebeca Rubio

S1 | JUEVES PIERNA/GLÚTEO

Realiza ejercicio por ejercicio separadamente, por el número de repeticiones que indica. Al finalizar cada ejercicio se toma 1 minuto de descanso para el siguiente. Se realizan 3 series de cada ejercicio. Al pasar de un ejercicio al otro se toma también un minuto de transición.



**2 MANCUERNAS
10-15 LBS**



**Avanzado
20-25 LBS C/U**



**LIGA CORTA
(OPCIONAL)**



SENTADILLAS AL FRENTE

**10 REPETICIONES
3 SETS**

2 MANCUERNAS

Video ▶



SENTADILLA ESTÁTICA CON APERTURAS

**10 REPETICIONES
3 SETS**

1 LIGA CORTA (OPCIONAL)

Video ▶



PUSH PRESS

**10 REPETICIONES
3 SETS**

2 MANCUERNAS

Video ▶



EMPUJE CON PESO

**10 REPETICIONES
3 SETS**

**2 MANCUERNAS
*PUEDES USAR UNA BARRA
CON 10-20 LBS DE CADA LADO**

Video ▶



PISTOLAS

**8 REPETICIONES
3 SETS**

**2 MANCUERNAS
PESO SUGERIDO 10-15 LBS
CADA MANCUERNA**

Video ▶

**TU CUERPO SERÁ LO
QUE TU MENTE DECIDA.**

Rebeca Rubio

S1 | VIERNES HOMBROS TRÍCEPS

P PARES

Realiza cada ejercicio en pares, uno seguido del otro sin descanso entre ambos. Al terminar los dos ejercicios se descansa 30 segundos y se repite el par de ejercicios por 3 veces. Al terminar estas 3 series, tomas un minuto y realizas la siguiente pareja de ejercicios.



**2 MANCUERNAS
5-8 LBS**



**UN
TRAPO**



**UN
BANCO**



LIGA LARGA

1



VUELOS LATERALES

10 REPETICIONES

**2 MANCUERNAS O
UNA LIGA LARGA**



VIDEO



PLANCHA TAP

10 REPS POR CADA LADO

3 SETS



VIDEO

2



FONDOS

12 REPETICIONES

UN BANCO



VIDEO



PUSH DOWNS

12 REPETICIONES

3 SETS

**2 MANCUERNAS O
UNA LIGA LARGA**



VIDEO

3



PULL HORIZONTAL

12 REPETICIONES

UN TRAPO



VIDEO



PUSH UP

8 REPETICIONES

3 SETS



VIDEO

**El sueño es gratis, el compromiso
se vende por separado.**

Rebeca Rubio

S2 | LUNES | GLÚTEO/PANTORRILA

Realiza la rutina de PIERNA en secuencia, un ejercicio seguido del otro sin parar desde PESO MUERTO hasta LATERAL KICK. Al finalizar el circuito descansas 1 minuto y repites 3 o 4 veces según se indica. Al terminar los LATERAL KICKS, realizas la rutina de PANTORRILLA también en secuencia. Al finalizar cada circuito de pantorrilla tomas un descanso de 1 minuto y repites 3 o 4 veces que se indique.



**2 MANCUERNAS
10-15 LBS**

**Avanzado
20-25 LBS C/U**

**Agregar tobilleras
1-2 kg**



**UN ESCALÓN
1-2 PULGADAS
DE ALTO**



**LIGA CORTA
(OPCIONAL)**



PESO MUERTO

**12 REPETICIONES
3 SETS**

2 MANCUERNAS



VIDEO



PUENTE A UNA PIERNA

**12 REPS POR CADA LADO
3 SETS**

TOBILLERAS 1-2 KG



VIDEO



**PATADA BURRO
Y PULSOS**

**12 REPS POR CADA LADO
3 SETS**

TOBILLERAS 1-2 KG



VIDEO



**PUENTE A DOS PIERNAS
Y PULSOS**

**15 REPETICIONES
3 SETS**

LIGA CORTA (OPCIONAL)



VIDEO



BACK KICKS

**12 REPS POR CADA LADO
3 SETS**

**LIGA CORTA (OPCIONAL)
TOBILLERAS 1-2 KG**



VIDEO



LATERAL KICK

**12 REPS POR CADA LADO
3 SETS**

**LIGA CORTA (OPCIONAL)
TOBILLERAS 1-2 KG**



VIDEO



PANTORRILA

**15 REPETICIONES
3 SETS**

UN ESCALÓN



VIDEO



**PANTORRILLA
PULSOS**

**15 REPETICIONES
3 SETS**

UN ESCALÓN



VIDEO

**Si fuera fácil, todo el
mundo lo haría.**

Rebeca Rubio

Realiza ejercicio por ejercicio separadamente, por el número de repeticiones que indica. Al finalizar cada ejercicio se toma 1 minuto de descanso para el siguiente. Se realizan 3 series de cada ejercicio. Al pasar de un ejercicio al otro se toma también un minuto de transición.

EI FINISHER NO TIENE DESCANSO, ES UNA SOLA SERIE POR EL NÚMERO DE REPETICIONES QUE INDICA SIN PARAR. AL FINALIZAR ÉSTE, TERMINA LA RUTINA.



**2 MANCUERNAS
8-10 LBS**



**UN
TRAPO**

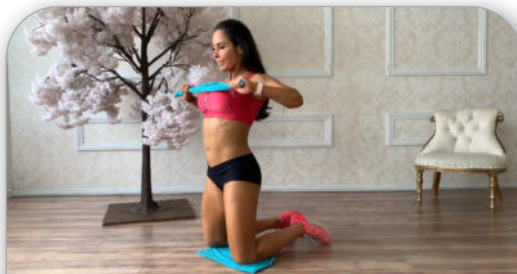


SUPERMAN CON PESO

**12 REPETICIONES
3 SETS**



VIDEO



PULL HORIZONTAL

**12 REPETICIONES
3 SETS
UN TRAPO**



VIDEO



BICEP CURL

**18 REPETICIONES
3 SETS
2 MANCUERNAS**



VIDEO



SUPERMAN CRUZADO

**15 REPS POR CADA LADO
3 SETS**



VIDEO



**PUSH UP
DESCENDENTE**

**12 REPETICIONES
3 SETS**



VIDEO

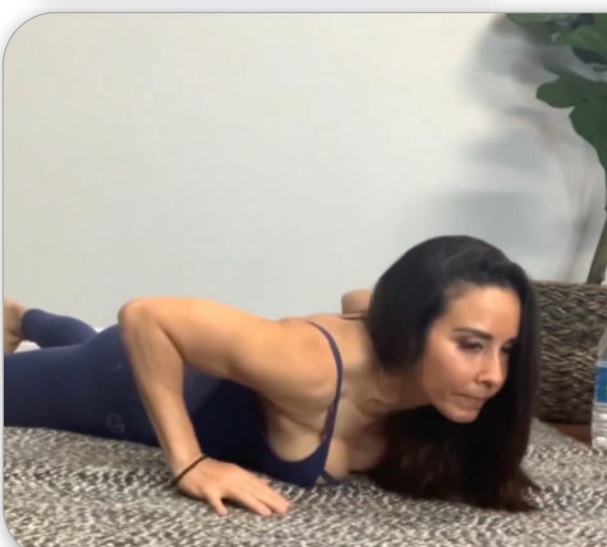


MEDIA LUNA

**15 REPETICIONES
3 SETS
2 MANCUERNAS**



VIDEO



**FINISHER : SUPER PUSH UP
SIN PARAR REALIZAR
UNA SOLA VEZ**

4 MINUTOS



VIDEO

**Cuerpo fuerte en mente
fuerte ¡si se puede!**

Rebeca Rubio

El reto Extreme se realiza en secuencia, un ejercicio seguido del otro sin parar, hasta terminar las 5 estaciones. Al finalizar el circuito, descansas un minuto y repites 3 o 4 veces según se indica.



2 MANCUERNAS
8-10 LBS



UN
TRAPO

REPETIR EL CIRCUITO 3 VECES



TROTE ESTÁTICO

20 REPS POR CADA LADO

Video ▶



PUSH PRESS CON PESO

10 REPETICIONES

2 MANCUERNAS

Video ▶



DESPLANTES SLIDER

10 REPS POR CADA LADO

UN TRAPO

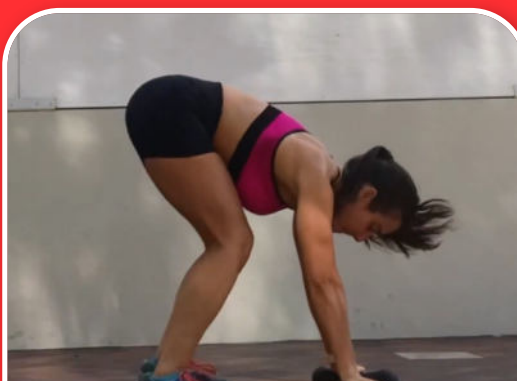
Video ▶



PUSH UPS ABIERTOS

12 REPETICIONES

Video ▶



BURPEE A SENTADILLA

8 REPETICIONES

2 MANCUERNAS

Video ▶

SIGUIENTE
**PERFECT
ABS** ▶

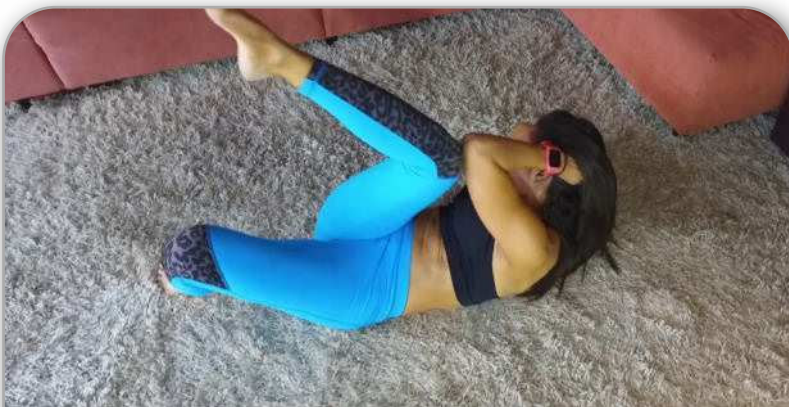
S2

MIÉRCOLES/SABADO

TURBO EXTREME

Realiza ejercicio por ejercicio separadamente, por el número de repeticiones que indica. Al finalizar cada ejercicio se toma 30 segundos de descanso para el siguiente. Se realizan 3 series de cada ejercicio. Al pasar de un ejercicio al otro se toma un minuto de transición.

PERFECT ABS ▶



CRUNCH CRUZADOS

12 REPETICIONES POR CADA LADO
3 SETS

Video ▶



ELEVACIÓN CADERA

15 REPETICIONES
3 SETS

Video ▶



JACK KNIFE

15 REPETICIONES
3 SETS

Video ▶

**Convierte las adversidades
en oportunidades**

Rebeca Rubio

Realiza ejercicio por ejercicio separadamente, por el número de repeticiones que indica. Al finalizar cada ejercicio se toma 1 minuto de descanso para el siguiente. Se realizan 3 series de cada ejercicio. Al pasar de un ejercicio al otro se toma también un minuto de transición.

EI FINISHER NO TIENE DESCANSO, ES UNA SOLA SERIE POR EL NÚMERO DE REPETICIONES QUE INDICA SIN PARAR. AL FINALIZAR ÉSTE, TERMINA LA RUTINA.



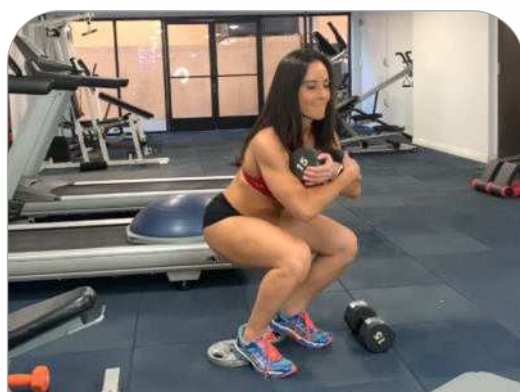
2 MANCUERNAS
10-15 LBS



Avanzado
20-25 LBS C/U



LIGA CORTA
(OPCIONAL)



SENTADILLAS
AL FRENTE

12 REPETICIONES
3 SETS

2 MANCUERNAS

Video ▶



SENTADILLA ESTÁTICA
CON APERTURAS

12 REPETICIONES
3 SETS

1 LIGA CORTA (OPCIONAL)

Video ▶



PUSH PRESS

12 REPETICIONES
3 SETS

2 MANCUERNAS

Video ▶

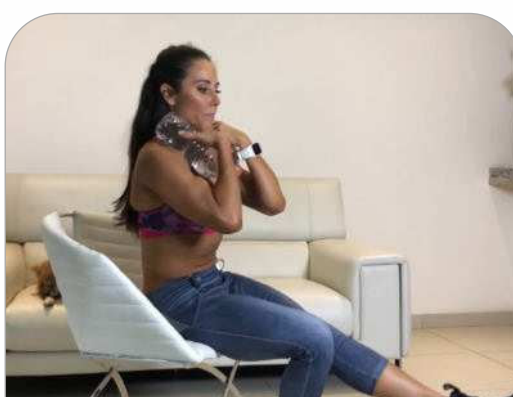


EMPUJE CON PESO

12 REPETICIONES
3 SETS

2 MANCUERNAS
*PUEDES USAR UNA BARRA
CON 10-20 LBS DE CADA LADO

Video ▶

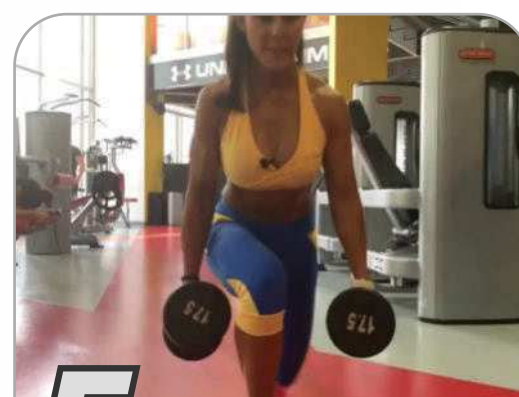


PISTOLAS

10 REPETICIONES
3 SETS

2 MANCUERNAS
PESO SUGERIDO 10-15 LBS
CADA MANCUERNA

Video ▶



FINISHER : DESPLANTES
CAMINANDO SIN PARAR
REALIZAR UNA SOLA VEZ

50 PASOS
2 MANCUERNAS
10-15 LBS

Video ▶

S2 | VIERNES | HOMBROS TRICEPS

P PARES

Realiza cada ejercicio en pares, uno seguido del otro sin descanso entre ambos. Al terminar los dos ejercicios se descansa 30 segundos y se repite el par de ejercicios por 3 veces. Al terminar estas 3 series, tomas un minuto y realizas la siguiente pareja de ejercicios.



**2 MANCUERNAS
5-8 LBS**



**UN
TRAPO**



**UN
BANCO**



LIGA LARGA

1



VUELOS LATERALES

12 REPETICIONES

**2 MANCUERNAS O
UNA LIGA LARGA**



VIDEO



PLANCHA TAP

12 REPS POR CADA LADO

3 SETS



VIDEO

2



FONDOS

12 REPETICIONES

UN BANCO



VIDEO



PUSH DOWNS

12 REPETICIONES

3 SETS

**2 MANCUERNAS O
UNA LIGA LARGA**



VIDEO

3



PULL HORIZONTAL

12 REPETICIONES

UN TRAPO



VIDEO



PUSH UP

10 REPETICIONES

3 SETS



VIDEO



F

**FINISHER : VUELOS LATERALES
SIN PARAR REALIZAR
UNA SOLA VEZ**

40 REPETICIONES



VIDEO

**Una mente
campeona
no solo sueña,
se compromete
y alcanza**

Rebeca Rubio

S3 | LUNES | GLÚTEO/PANTORRILA

Realiza la rutina de PIERNA en secuencia, un ejercicio seguido del otro sin parar desde PESO MUERTO hasta LATERAL KICK. Al finalizar el circuito descansas 1 minuto y repites 3 o 4 veces según se indica. Al terminar los LATERAL KICKS, realizas la rutina de PANTORRILLA también en secuencia. Al finalizar cada circuito de pantorrilla tomas un descanso de 1 minuto y repites 3 o 4 veces que se indique.



**2 MANCUERNAS
10-15 LBS**

**Avanzado
20-25 LBS C/U**

**Agregar tobilleras
1-2 kg**



**UN ESCALÓN
1-2 PULGADAS
DE ALTO**



**LIGA CORTA
(OPCIONAL)**



PESO MUERTO

**15 REPETICIONES
4 SETS**

2 MANCUERNAS



VIDEO



PUENTE A UNA PIERNA

**15 REPS POR CADA LADO
4 SETS**

TOBILLERAS 1-2 KG



VIDEO



**PATADA BURRO
Y PULSOS**

**15 REPS POR CADA LADO
4 SETS**

TOBILLERAS 1-2 KG



VIDEO



**PUENTE A DOS PIERNAS
Y PULSOS**

**18 REPETICIONES
4 SETS**

LIGA CORTA (OPCIONAL)



VIDEO



BACK KICKS

**15 REPS POR CADA LADO
4 SETS**

LIGA CORTA (OPCIONAL)

TOBILLERAS 1-2 KG



VIDEO



LATERAL KICK

**15 REPS POR CADA LADO
4 SETS**

LIGA CORTA (OPCIONAL)

TOBILLERAS 1-2 KG



VIDEO



PANTORRILA

**20 REPETICIONES
4 SETS**

UN ESCALÓN



VIDEO



**PANTORRILLA
PULSOS**

**20 REPETICIONES
4 SETS**

UN ESCALÓN



VIDEO

**Hoy te duele, mañana
nadie te detiene.**

Rebeca Rubio

Realiza ejercicio por ejercicio separadamente, por el número de repeticiones que indica. Al finalizar cada ejercicio se toma 1 minuto de descanso para el siguiente. Se realizan 3 series de cada ejercicio. Al pasar de un ejercicio al otro se toma también un minuto de transición.

EI FINISHER NO TIENE DESCANSO, ES UNA SOLA SERIE POR EL NÚMERO DE REPETICIONES QUE INDICA SIN PARAR. AL FINALIZAR ÉSTE, TERMINA LA RUTINA.



**2 MANCUERNAS
8-10 LBS**



**UN
TRAPO**

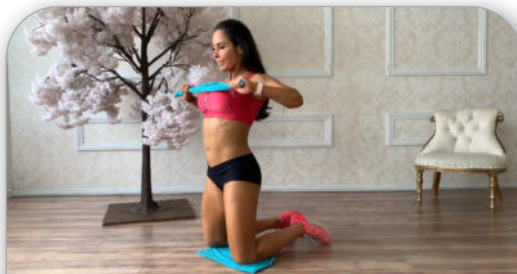


SUPERMAN CON PESO

**15 REPETICIONES
3 SETS**



VIDEO



PULL HORIZONTAL

**15 REPETICIONES
3 SETS
UN TRAPO**



VIDEO



BICEP CURL

**20 REPETICIONES
3 SETS
2 MANCUERNAS**



VIDEO



SUPERMAN CRUZADO

**18 REPS POR CADA LADO
3 SETS**



VIDEO



**PUSH UP
DESCENDENTE**

**12 REPETICIONES
3 SETS**



VIDEO

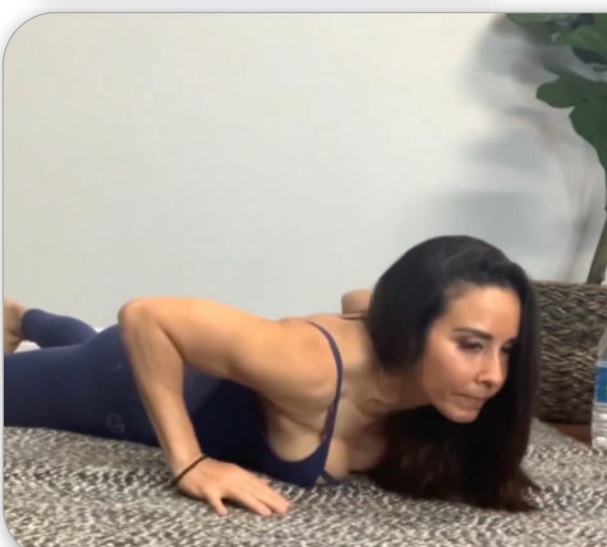


MEDIA LUNA

**18 REPETICIONES
3 SETS
2 MANCUERNAS**



VIDEO



**FINISHER : SUPER PUSH UP
SIN PARAR REALIZAR
UNA SOLA VEZ**

6 MINUTOS



VIDEO

**Si no hay reto,
no hay cambio.**

Rebeca Rubio

El reto Extreme se realiza en secuencia, un ejercicio seguido del otro sin parar, hasta terminar las 5 estaciones. Al finalizar el circuito, descansas un minuto y repites 3 o 4 veces según se indica.



2 MANCUERNAS
8-10 LBS



UN
TRAPO

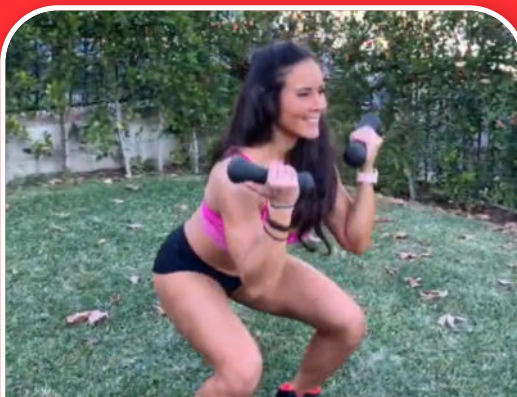
REPETIR EL CIRCUITO 4 VECES



TROTE ESTÁTICO

25 REPS POR CADA LADO

Video ▶



PUSH PRESS CON PESO

15 REPETICIONES

2 MANCUERNAS

Video ▶



DESPLANTES SLIDER

15 REPS POR CADA LADO

UN TRAPO

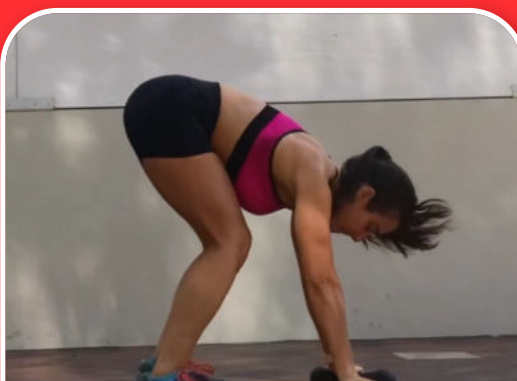
Video ▶



PUSH UPS ABIERTOS

15 REPETICIONES

Video ▶



BURPEE A SENTADILLA

10 REPETICIONES

2 MANCUERNAS

Video ▶

SIGUIENTE
**PERFECT
ABS** ▶

S3

MIÉRCOLES/SABADO

TURBO EXTREME

Realiza ejercicio por ejercicio separadamente, por el número de repeticiones que indica. Al finalizar cada ejercicio se toma 30 segundos de descanso para el siguiente. Se realizan 3 series de cada ejercicio. Al pasar de un ejercicio al otro se toma un minuto de transición.

PERFECT ABS ▶



CRUNCH CRUZADOS

15 REPETICIONES POR CADA LADO
3 SETS

Video ▶



ELEVACIÓN CADERA

18 REPETICIONES
3 SETS

Video ▶



JACK KNIFE

18 REPETICIONES
3 SETS

Video ▶

**Un campeón no se rinde
nunca, un perdedor ni
siquiera lo intenta.**

Rebeca Rubio

Realiza ejercicio por ejercicio separadamente, por el número de repeticiones que indica. Al finalizar cada ejercicio se toma 1 minuto de descanso para el siguiente. Se realizan 4 series de cada ejercicio. Al pasar de un ejercicio al otro se toma también un minuto de transición.

EI FINISHER NO TIENE DESCANSO, ES UNA SOLA SERIE POR EL NÚMERO DE REPETICIONES QUE INDICA SIN PARAR. AL FINALIZAR ÉSTE, TERMINA LA RUTINA.



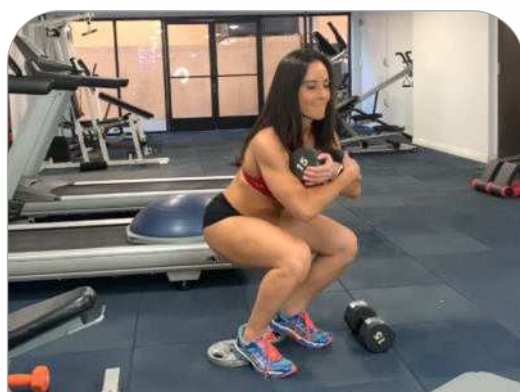
2 MANCUERNAS
10-15 LBS



Avanzado
20-25 LBS C/U



LIGA CORTA
(OPCIONAL)



SENTADILLAS
AL FRENTE

15 REPETICIONES
4 SETS

2 MANCUERNAS

Video ▶



SENTADILLA ESTÁTICA
CON APERTURAS

15 REPETICIONES
4 SETS

1 LIGA CORTA (OPCIONAL)

Video ▶



PUSH PRESS

12 REPETICIONES
4 SETS

2 MANCUERNAS

Video ▶

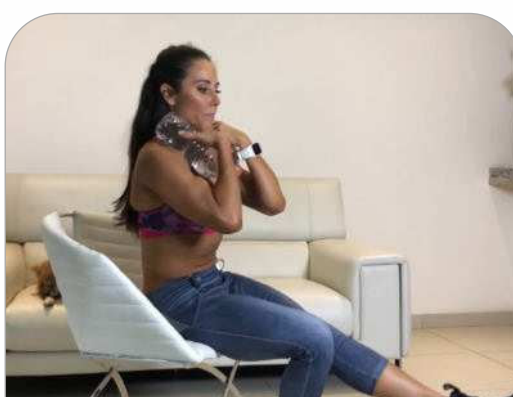


EMPUJE CON PESO

15 REPETICIONES
4 SETS

2 MANCUERNAS
*PUEDES USAR UNA BARRA
CON 10-20 LBS DE CADA LADO

Video ▶

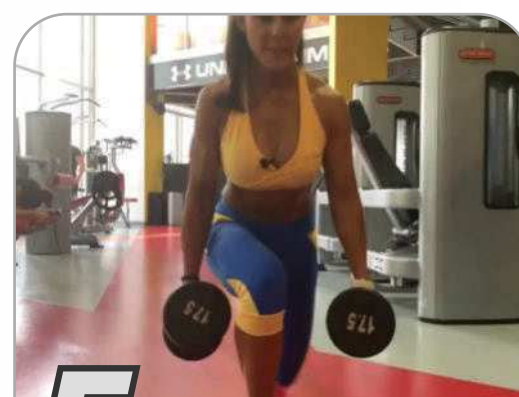


PISTOLAS

12 REPETICIONES
4 SETS

2 MANCUERNAS
PESO SUGERIDO 10-15 LBS
CADA MANCUERNA

Video ▶



FINISHER : DESPLANTES
CAMINANDO SIN PARAR
REALIZAR UNA SOLA VEZ

60 PASOS
2 MANCUERNAS
10-15 LBS

Video ▶

S3 | VIERNES | HOMBROS TRICEPS

P PARES

Realiza cada ejercicio en pares, uno seguido del otro sin descanso entre ambos. Al terminar los dos ejercicios se descansa 30 segundos y se repite el par de ejercicios por 3 veces. Al terminar estas 3 series, tomas un minuto y realizas la siguiente pareja de ejercicios.



**2 MANCUERNAS
5-8 LBS**



**UN
TRAPO**



**UN
BANCO**



LIGA LARGA

1



VUELOS LATERALES

15 REPETICIONES

**2 MANCUERNAS O
UNA LIGA LARGA**



VIDEO



PLANCHA TAP

15 REPS POR CADA LADO

3 SETS



VIDEO

2



FONDOS

15 REPETICIONES

UN BANCO



VIDEO



PUSH DOWNS

15 REPETICIONES

3 SETS

**2 MANCUERNAS O
UNA LIGA LARGA**



VIDEO

3



PULL HORIZONTAL

15 REPETICIONES

UN TRAPO



VIDEO



PUSH UP

15 REPETICIONES

3 SETS



VIDEO



F

**FINISHER : VUELOS LATERALES
SIN PARAR REALIZAR
UNA SOLA VEZ**

50 REPETICIONES



VIDEO

**El 90% del éxito
se basa en insistir.**

Rebeca Rubio

S4 | LUNES | GLÚTEO/PANTORRILA

Realiza la rutina de PIERNA en secuencia, un ejercicio seguido del otro sin parar desde PESO MUERTO hasta LATERAL KICK. Al finalizar el circuito descansas 1 minuto y repites 3 o 4 veces según se indica. Al terminar los LATERAL KICKS, realizas la rutina de PANTORRILLA también en secuencia. Al finalizar cada circuito de pantorrilla tomas un descanso de 1 minuto y repites 3 o 4 veces que se indique.



**2 MANCUERNAS
10-15 LBS**

**Avanzado
20-25 LBS C/U**

**Agregar tobilleras
1-2 kg**



**UN ESCALÓN
1-2 PULGADAS
DE ALTO**



**LIGA CORTA
(OPCIONAL)**



PESO MUERTO

**20 REPETICIONES
4 SETS**

2 MANCUERNAS



VIDEO



PUENTE A UNA PIERNA

**15 REPS POR CADA LADO
4 SETS**

TOBILLERAS 1-2 KG



VIDEO



**PATADA BURRO
Y PULSOS**

**20 REPS POR CADA LADO
4 SETS**

TOBILLERAS 1-2 KG



VIDEO



**PUENTE A DOS PIERNAS
Y PULSOS**

**20 REPETICIONES
4 SETS**

LIGA CORTA (OPCIONAL)



VIDEO



BACK KICKS

**20 REPS POR CADA LADO
4 SETS**

LIGA CORTA (OPCIONAL)

TOBILLERAS 1-2 KG



VIDEO



LATERAL KICK

**20 REPS POR CADA LADO
4 SETS**

LIGA CORTA (OPCIONAL)

TOBILLERAS 1-2 KG



VIDEO



PANTORRILA

**20 REPETICIONES
4 SETS**

UN ESCALÓN



VIDEO



**PANTORRILLA
PULSOS**

**20 REPETICIONES
4 SETS**

UN ESCALÓN



VIDEO

**Un sueño no logra nada,
una decisión lo logra todo.**

Rebeca Rubio

Realiza ejercicio por ejercicio separadamente, por el número de repeticiones que indica. Al finalizar cada ejercicio se toma 1 minuto de descanso para el siguiente. Se realizan 3 series de cada ejercicio. Al pasar de un ejercicio al otro se toma también un minuto de transición.

EI FINISHER NO TIENE DESCANSO, ES UNA SOLA SERIE POR EL NÚMERO DE REPETICIONES QUE INDICA SIN PARAR. AL FINALIZAR ÉSTE, TERMINA LA RUTINA.



**2 MANCUERNAS
8-10 LBS**



**UN
TRAPO**

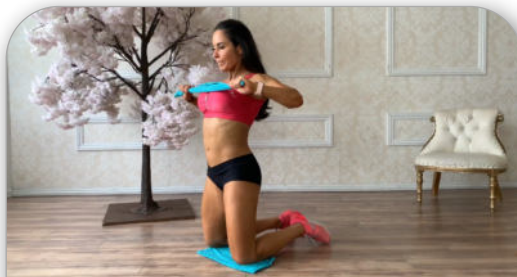


SUPERMAN CON PESO

**18 REPETICIONES
3 SETS**



VIDEO



PULL HORIZONTAL

**20 REPETICIONES
3 SETS
UN TRAPO**



VIDEO



BICEP CURL

**25 REPETICIONES
3 SETS
2 MANCUERNAS**



VIDEO



SUPERMAN CRUZADO

**18 REPS POR CADA LADO
3 SETS**



VIDEO



**PUSH UP
DESCENDENTE**

**15 REPETICIONES
3 SETS**



VIDEO

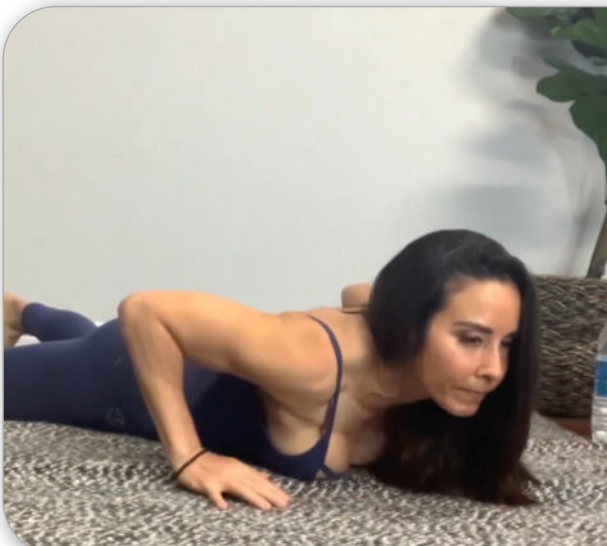


MEDIA LUNA

**20 REPETICIONES
3 SETS
2 MANCUERNAS**



VIDEO



**FINISHER : SUPER PUSH UP
SIN PARAR REALIZAR
UNA SOLA VEZ**

7 MINUTOS



VIDEO

**Una mente campeona
no se rinde, persiste
y vence.**

Rebeca Rubio

El reto Extreme se realiza en secuencia, un ejercicio seguido del otro sin parar, hasta terminar las 5 estaciones. Al finalizar el circuito, descansas un minuto y repites 3 o 4 veces según se indica.



2 MANCUERNAS
8-10 LBS



UN
TRAPO

REPETIR EL CIRCUITO 4 VECES



TROTE ESTÁTICO

25 REPS POR CADA LADO

Video ▶



PUSH PRESS CON PESO

15 REPETICIONES

2 MANCUERNAS

Video ▶



DESPLANTES SLIDER

15 REPS POR CADA LADO

UN TRAPO

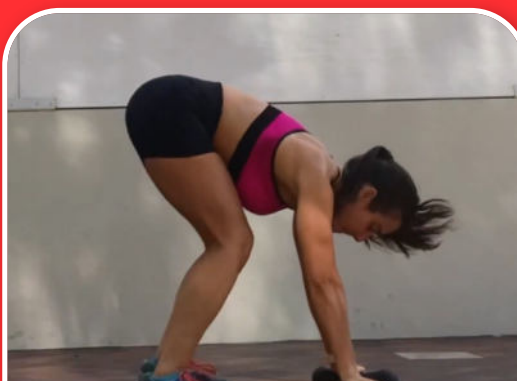
Video ▶



PUSH UPS ABIERTOS

15 REPETICIONES

Video ▶



BURPEE A SENTADILLA

10 REPETICIONES

2 MANCUERNAS

Video ▶

SIGUIENTE
**PERFECT
ABS** ▶

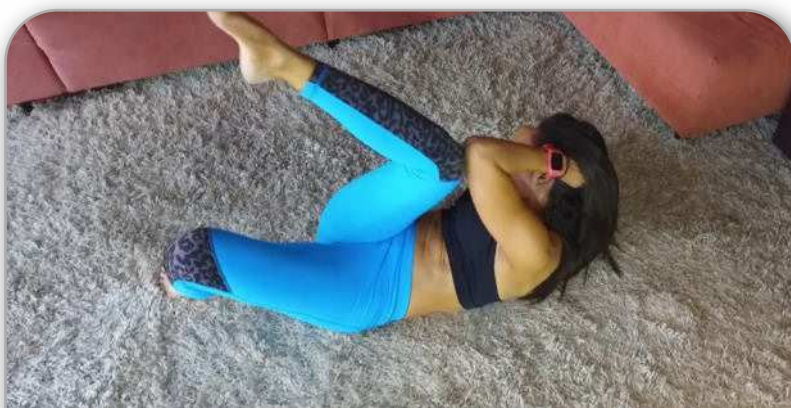
S4

MIÉRCOLES/SABADO

TURBO EXTREME

Realiza ejercicio por ejercicio separadamente, por el número de repeticiones que indica. Al finalizar cada ejercicio se toma 30 segundos de descanso para el siguiente. Se realizan 3 series de cada ejercicio. Al pasar de un ejercicio al otro se toma un minuto de transición.

PERFECT ABS ▶



CRUNCH CRUZADOS

15 REPETICIONES POR CADA LADO
3 SETS

Video ▶



ELEVACIÓN CADERA

18 REPETICIONES
3 SETS

Video ▶



JACK KNIFE

20 REPETICIONES
3 SETS

Video ▶

**Vale la pena luchar por
lo que vale la pena tener.**

Rebeca Rubio

Realiza ejercicio por ejercicio separadamente, por el número de repeticiones que indica. Al finalizar cada ejercicio se toma 1 minuto de descanso para el siguiente. Se realizan 4 series de cada ejercicio. Al pasar de un ejercicio al otro se toma también un minuto de transición.

EI FINISHER NO TIENE DESCANSO, ES UNA SOLA SERIE POR EL NÚMERO DE REPETICIONES QUE INDICA SIN PARAR. AL FINALIZAR ÉSTE, TERMINA LA RUTINA.



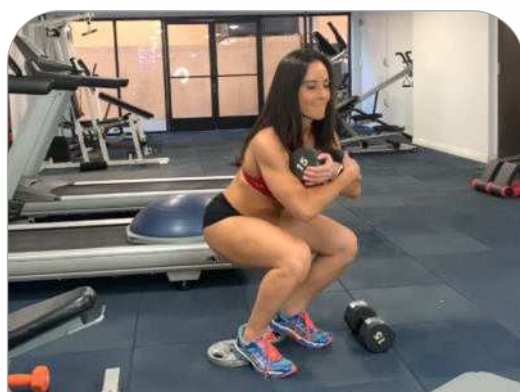
2 MANCUERNAS
10-15 LBS



Avanzado
20-25 LBS C/U



LIGA CORTA
(OPCIONAL)



SENTADILLAS
AL FRENTE

20 REPETICIONES
4 SETS

2 MANCUERNAS

Video ▶



SENTADILLA ESTÁTICA
CON APERTURAS

18 REPETICIONES
4 SETS

1 LIGA CORTA (OPCIONAL)

Video ▶



PUSH PRESS

15 REPETICIONES
4 SETS

2 MANCUERNAS

Video ▶

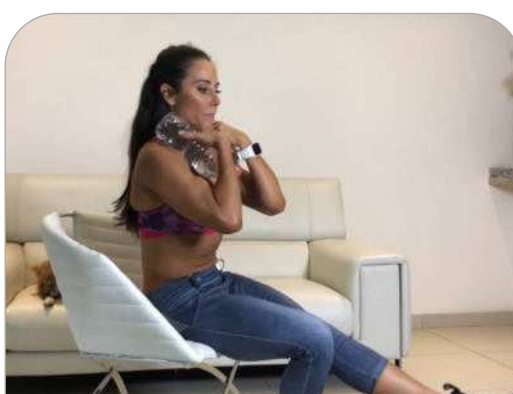


EMPUJE CON PESO

20 REPETICIONES
4 SETS

2 MANCUERNAS
*PUEDES USAR UNA BARRA
CON 10-20 LBS DE CADA LADO

Video ▶

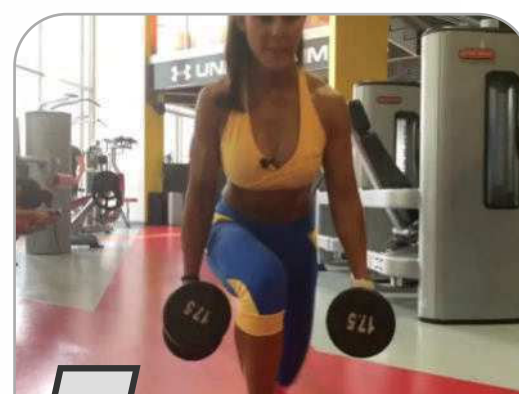


PISTOLAS

12 REPETICIONES
4 SETS

2 MANCUERNAS
PESO SUGERIDO 10-15 LBS
CADA MANCUERNA

Video ▶



FINISHER : DESPLANTES
CAMINANDO SIN PARAR
REALIZAR UNA SOLA VEZ

70 PASOS
2 MANCUERNAS
10-15 LBS

Video ▶

S4 | VIERNES | HOMBROS TRICEPS

P PARES

Realiza cada ejercicio en pares, uno seguido del otro sin descanso entre ambos. Al terminar los dos ejercicios se descansa 30 segundos y se repite el par de ejercicios por 3 veces. Al terminar estas 3 series, tomas un minuto y realizas la siguiente pareja de ejercicios.



**2 MANCUERNAS
5-8 LBS**



**UN
TRAPO**



**UN
BANCO**



LIGA LARGA

1



VUELOS LATERALES

18 REPETICIONES

**2 MANCUERNAS O
UNA LIGA LARGA**



VIDEO



PLANCHA TAP

18 REPS POR CADA LADO

3 SETS



VIDEO

2



FONDOS

15 REPETICIONES

UN BANCO



VIDEO



PUSH DOWNS

20 REPETICIONES

3 SETS

**2 MANCUERNAS O
UNA LIGA LARGA**



VIDEO

3



PULL HORIZONTAL

20 REPETICIONES

UN TRAPO



VIDEO



PUSH UP

15 REPETICIONES

3 SETS



VIDEO



F

**FINISHER : VUELOS LATERALES
SIN PARAR REALIZAR
UNA SOLA VEZ**

60 REPETICIONES



VIDEO

**Disfruta el proceso,
vamos sin prisa
pero sin pausa**

Rebeca Rubio

VAMOS A ENTRENAR A TOPEEEE !

ETIQUÉTAME @rebecarubiooficial



COMPARTE TU PROCESO EN MIS REDES SOCIALES CON...

#

#bodytransformation

#rebepower

#atopeconrebe

#rebeFood

#rebecarubio

#mentecampeona

¿YA TIENES EL TUYO?



Sigueme en mis redes



www.rebecarubio.com