

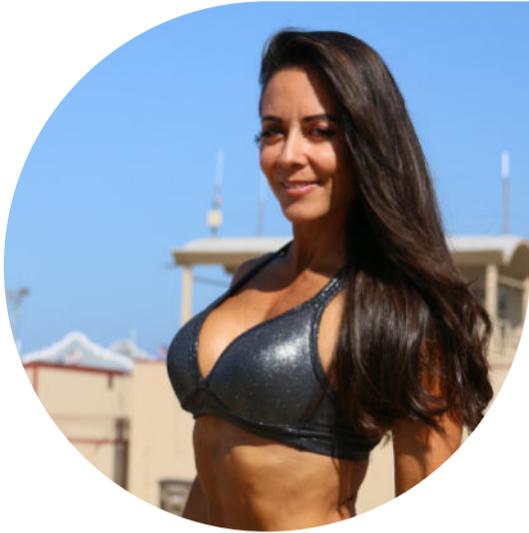
# **BASIC** **CHALLENGE**

*by Rebeca Rubio*



[www.rebecarubio.com](http://www.rebecarubio.com)

# índice | BASIC CHALLENGE



## BIENVENIDA

Introducción

21 Pasos para ser Campeones

¿Listo para el reto?



## PLAN DE ALIMENTACIÓN

Lista de super

Menú 1

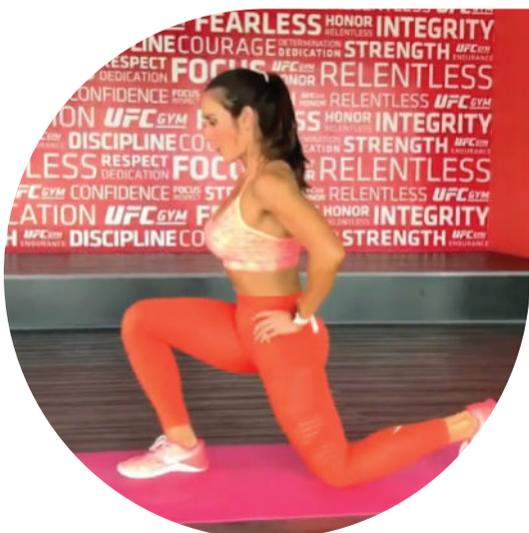
Menú 2

Menú 3

Menú 4

Sustituciones

Aderezos



## ENTRENAMIENTO

Calendario

Calentamiento

Estiramientos

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

# INTRODUCCIÓN

## BASIC CHALLENGE

### BIENVENIDO

¡Felicitaciones! Ya tomaste la decisión de hacer un cambio en ti y de ahora en adelante, en estos 30 días te espera un verdadero DESAFÍO, tanto en tus hábitos, en tu manera de alimentarte y no digamos en el entrenamiento que le darás a tu cuerpo y a tu mente. Aquí inicia tu proceso hacia tu mejor versión, tanto física como en tu actitud, así que, prepárate y disfruta lo que viene, ya que después de culminado este reto, tu vida no será la misma.

Aquí los principios básicos para optimizar este maravilloso proceso de TU TRANSFORMACIÓN.

✓ **PERDER GRASA Y GANAR MÚSCULO** Ocurrirá de manera SIMULTÁNEA, con mi método lograrás pérdida de grasa y ganancia de tono muscular, sin necesidad de pastillas, polvos, formulas extrañas, exceso de ejercicio o dietas extremas. Aprenderás a comer, y a conocer tu cuerpo, además que lograrás un bienestar físico importante, el cual te dará vitalidad y mucha más energía para tu vida.

✓ **SI NO HAY RETO NO HAY CAMBIO** Este entrenamiento lo diseñé para que vayas de menos a más, esto quiere decir, es un metodo progresivo, en donde cada semana incrementarás la duración de los ejercicios, sus repeticiones y sus tiempos de trabajo. Las cargas se hacen más difíciles, pero tú te haces más fuerte. En un abrir y cerrar de ojos, lo que al principio te costaba, en unas semanas, se te hará muy fácil.

✓ **CON TU PROPIO PESO** Es un entrenamiento que utiliza la fuerza y resistencia de tu propio cuerpo, usando los movimientos más naturales, lo que va fortalecer tus músculos y articulaciones. No necesitas pesas, ni ningún implemento. Vas a seguir al pie de la letra cada día de entrenamiento, el cuál va de la mano con tu plan de nutrición, lo que te dará la base de estos resultados.

✓ **A EDUCAR TU METABOLISMO** Es parte de mi método, ya que tenemos que educar al cuerpo a consumir sólo ciertos alimentos para lograr el ajuste en tus medidas y grasa corporal. Por lo tanto, el hecho de acostumbrarte a comer casi igual todos los días nos ayuda muchísimo en esta parte del proceso para conocer como reacciona tu metabolismo. Así que, no solamente quiero que consumas "alimentos saludables" sino que, sus combinaciones sean las correctas para llegar a tu objetivo. \*Tienes la lista de sustituciones para poder variarlo dentro del sistema.

✓ **LOS RESULTADOS LLEGARÁN** Pero recuerda, es un proceso, donde te tomará un tiempo acoplarte a la nueva forma de comer, moverte, organizarte y hasta dormir. En el proceso, tu cuerpo reaccionará según tu genética, pero mucho tendrá que ver tu MENTE, y la actitud con la que asumas este reto. CAMBIAR TU CUERPO, es un cambio que viene de tu INTERIOR, mantente positivo y tus resultados se optimizarán, recuerda, TU CUERPO SERÁ LO QUE TU MENTE DECIDA.

# LOS 21 PASOS PARA SER CAMPEONES

**LEE** con atención toda la información de tu programa ya que cada instrucción, paso y palabra tiene un propósito para que cumplas tus objetivos, puedas aprender más de mi método y aprovecharlo al máximo.

1

**ENTRÉGATE A MI MÉTODO** Este es el primer reto. No adquiriste una rutina de ejercicios, ni una dieta. Adquiriste un método que tiene 20 años de experiencia detrás, donde cada uno de sus componentes, ingredientes, ejercicios, posturas, tiene un por que. Todo lo que viene escrito en esta guía está aquí por una razón. Entrégate a él, sin cuestionarlo, ni cambiarlo, ya que es la mejor manera de que tus resultados se logren al 100%.

2

**ASUME EL RETO** Es una constante en mi método, sin reto no hay cambio. La esencia del método es superarte cada día haciendo rutinas cada vez más intensas, por lo mismo, los resultados son impresionantes. Así que, recuerda, no le temas 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.

3

**OLVÍDATE DE LA BÁSCULA** (incluye Tanitas, bioimpedancia)  
En mi método, el proceso de transformación se basa en el aumento de masa muscular que es simultáneo al 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 si. Aquí vas a 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 o en las mediciones de porcentaje de grasa. Estoy en contra de estos parámetros de medición (Las básculas de medición de % de grasa) ya que no son exactos y solo confunden tus resultados.

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 esta diseñada dentro de un sistema matemáticamente calculado para dar el resultado que buscamos.

# LOS 21 PASOS PARA SER CAMPEONES

5

**NO HAGAS MÁS EJERCICIO** No hagas más actividades aeróbicas o de otro tipo. No se requiere y, 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 record, sin tener que hacer horas de ejercicio. Si haces ejercicio extra (más que todo cardiovascular, trote, aeróbicos) romperás el equilibrio del sistema, faltas el respeto al método lo que te hará PERDER más que GANAR RESULTADOS.

6

**NO BATIDOS DE PROTEÍNAS O SIMILARES** No son requeridos. Son productos en el mercado fitness que buscan comercializar la necesidad de consumir más proteína para lograr objetivos. Te cuento que su consumo en mi sistema sobran, en este plan de alimentación TODOS LOS REQUERIMIENTOS de tu cuerpo 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. 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 esta estipulado con un PROPÓSITO por el que no SE DEBE CAMBIAR O MODIFICAR. Tenemos que educar al cuerpo a consumir sólo ciertos alimentos para lograr el ajuste en tus medidas y grasa corporal. Por lo tanto, el hecho de acostumbrarte a comer casi igual todos los días nos ayuda muchísimo para conocer como reacciona tu metabolismo.

8

**NO CAMBIES INGREDIENTES, CANTIDADES, PORCIONES** Repito, cada ingrediente o alimento, sus cantidades y calidad de nutrientes están puestos aquí por una razón, NO LO CAMBIES, NO INTERCAMBIES, NO AGREGUES, NO CUESTIONES, sigue tu plan con la tranquilidad de que está diseñado con mucho conocimiento y experiencia.

# LOS 21 PASOS PARA SER CAMPEONES

9

**RESPETA TU CUERPO. SÉ PACIENTE** No te peses, midas o tomes fotos en cada momento. La 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. 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 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, abrázalo y dale gracias porque está cediendo a un nuevo estilo de vida, que le tomará un tiempo adaptarse.

10

**MENTE POSITIVA** TEN PACIENCIA contigo, pero no te hagas trampa. El cerebro cree la información que le damos ... Si tu le haces creer a tu mente que SI puedes, así será, también lo será si le dices que NO. Tú puedes con este nivel, tú puedes lograrlo, tú puedes organizarte y vencer esos antiguos hábitos alimenticios; tú puedes entrenar y crear ese hábito y disciplina que te llevará directo a tu transformación. DISFRÚTALO. Lo más importante es que no lo sufras. Este es un paso que dará un giro increíble a tu cuerpo y al completarlo tu vida no será la misma.

11

**NO AL AUTO BOICOT** Deja de pensar que te cae mal una u otra comida o que NO puedes realizar algún ejercicio. Es más, OLVIDA TODO LO QUE HAS VISTO, ESCUCHADO O APRENDIDO ANTES SOBRE FITNESS, esto es un método nuevo, dinámico y vanguardista nunca visto en ninguna parte, ya que es producto de mi trayectoria como experta en esta materia.

12

**HORARIO DE EJERCICIO** Realiza la rutina a la hora que te sea cómodo y práctico, no importa si es de mañana o de noche. La clave es que no lo dejes de hacer y respetes los horarios de comida, antes o después del ejercicio. Si entrenas de noche después de las 7 pm, es mejor que cenes "después" de entrenar.

# LOS 21 PASOS PARA SER CAMPEONES

**13 NO ENTRENAR EN AYUNAS** Si se entrena antes del desayuno, consumir media pieza de fruta (manzana o banana y 5 almendras).

**14 COMPROMISO Y RECOMPENSA** Entrenarás 6 días a la semana, y el domingo te recomiendo consentirte, con actividades al aire libre, masajes, sauna o algo que te divierta sin que tengas que hacer ejercicio. También, es un día libre para comer lo que tanto se te antoje, pero no te excedas, recuerda que por un atracón podemos echar a perder la semana de entrenamiento y esfuerzo.

**15 COMER 5 VECES AL DÍA** Se debe consumir 3 comidas fuertes acompañadas de 2 refrigerios o snacks, cada 2-4 horas durante el día. Ajusta tus horarios de consumo de alimento o dependiendo de tus actividades diarias, partiendo desde que te levantas hasta que de 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 razones para no recomendarlo.

**16 COMER TODO LO QUE INDICA EL MENÚ** Es vital que consumas todos los alimentos, si no te da hambre es señal que tu metabolismo esta lento, además es signo que tienes poca cantidad de masa muscular. Esfuérzate, es por tu bien ya que comiendo es la única forma de crear músculo en tu cuerpo.

**17 PLANEAR Y ORGANIZAR** Una buena planeación te ayudará a llegar a tu meta; prepara tus menús con antelación para que tengas todos los platillos listos y no pases hambre. Dedicar un par de horas, un día a la semana, para dejar preparado lo que vas a necesitar; así cuando llegue el lunes ya solo tomas del refrigerador lo que necesitas.

# LOS 21 PASOS PARA SER CAMPEONES

18

## EL DOLOR

Es muy frecuente que los alumnos reporten dolor, es debido a la falta de condición y /o entrenamiento. Yo te recomiendo usar hielo localizado, como compresas en las áreas afectadas y el dolor deberá bajar. Otra opción es usar un analgésico, o bien, sauna y masaje localizado. El dolor muchas veces es signo de la adaptación al nuevo sistema de ejercicio, concéntrate en las series, la progresión y la técnica, y en eso se basará el éxito de tus resultados.

19

## ANTOJOS

Si comiste de más y te saliste del esquema, es importante que sigas la alimentación correcta el resto del día; no pienses que dejar de comer será la solución ya que a largo plazo esto puede afectar tus resultados. Sugerencias para combatir un ataque de ansiedad:

- Agregar 10 almendras (una vez al día) o 30 gramos de cacahuete, o nuez pecana.
- La colación de vegetales crudos así como todos los vegetales del plan incluyendo las ensaladas son ilimitados. Puedes comer lo que desees durante el día.
- Prepárate un jugo verde que puede incluir: Medio pepino, una vara de apio, media manzana verde. El jugo de un limón y el jugo de media naranja/toronja
- Una taza de sopa de verduras sin grasa
- Una taza de gelatina light

20

## MENÚ LIBRE DE GLUTEN Y LECHE ANIMAL

No se recomienda usar leche de vaca, ni "light" ni "delactosada", se recomienda leche vegetal de almendra, coco, arroz, soya y más que todo son usadas para la preparación de smoothies. En caso de no querer usarlas, preferir agua. El yogur natural si se utiliza pero la versión 0% grasa, ya que es un alimento rico en proteínas, pero en caso no poder conseguirlo o alguna intolerancia, mejor omítelo. Por lo del gluten, la dieta ofrece el 99% de alimentos libres de este componente.

21

## CONFÍA EN MÍ

Recuerda, yo pasé por lo mismo que tú, así que te puedo entender y además guiar en este proceso. Mi experiencia y mi conocimiento adquirido me ha llevado hasta aquí, no olvides que ESTÁS EN BUENAS MANOS, con alguien que ya pasó por todo lo que estás pasando, con una gran ventaja: tu ya tienes el método que a mi me costo años desarrollar. Así que aprovéchalo y agradece esta oportunidad de crecer y transformarte hacia tu mejor versión. Entre más te entregues al método, mejores serán los resultados en tu cuerpo y como te lo dije, después de estos 30 días, ¡tu vida ya no será la misma!

# ¿LISTO PARA EL RETO?

## BASIC CHALLENGE

### 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.



# 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](mailto:programas@rebecarubio.com) las indicaciones están en la página siguiente.

# ¿CÓMO ENVIAR TUS RESULTADOS? BASIC CHALLENGE

## 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](mailto: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

Final

## 4. Cuarto Paso (Adjuntar imágenes)

Adjuntar 4 imágenes de preferencia.



de Frente

de Espalda

# BASIC CHALLENGE

## ALIMENTACIÓN

Aquí los 4 menús del mes, como te lo explique anteriormente, vas a consumir las mismas combinaciones todos los días de la semana para educar a tu metabolismo. Recuerda que son 5 comidas al día repartidas en un rango de 2-4 horas desde que te levantas hasta que te duermes.

**Ayunas: Infusiones**

**Desayuno**

**Snack media mañana**

**Lunch (medio día)**

**Smoothie**

**Cena**

**Recuerda que no es una "dieta", es un estilo nuevo de alimentar tu cuerpo y tu espíritu.**

# SUPERMERCADO BASIC CHALLENGE

## LISTA DE SUPERMERCADO

Éstos son todos los ingredientes de tu reto, organiza tu lista según las cantidades de cada alimento según indican los menús. Recuerda que es un menú por semana, no lo alteres demasiado, para variar los platillos consulta la lista de sustituciones.

## LISTA DE COMPRAS

### FRUTAS Y VERDURAS

Sandía  
Melón  
Naranja  
Zanahoria  
Kiwis  
Fresas  
Piña  
Espinaca fresca  
Cebollín  
Aguacate  
Calabacitas  
Lechuga  
Maíz dulce  
Mango  
Rábano  
Pepino  
Limonas  
Jengibre fresco  
Apio  
Manzana verde  
Mango  
Papas  
Champiñones  
Espárragos  
Cebolla  
Cilantro fresco  
Tomates  
Tomates cherry  
Pimiento rojo  
Cebolla morada  
Perejil fresco

### INSUMOS Y CONDIMENTOS

Té verde en bolsitas  
Menta fresca  
Semilla de chía  
Aceite de ajonjolí  
Vinagre de arroz  
Ajo

Laurel  
Sal de mar o del Himalaya  
Pimienta en polvo  
Mayonesa light  
Ajo en polvo  
Albahaca fresca  
Aceite de oliva  
Stevia  
Canela en polvo

### GRANOS

Avena  
Pan integral  
Arroz Jasmine (blanco)  
Arroz integral  
Lentejas  
Galletas de arroz inflado

### CARNES

Camarones  
Pechuga de pollo sin piel  
Pescado blanco  
Atún en agua (en lata)  
Carne de res (corte bistec o arrachera)

Miel pura  
Mantequilla de cacahuate o almendra  
Leche vegetal (almendra, coco, arroz, soya  
30-80 calorías por taza)  
Yogur bajo en grasa \* opcional  
Huevos

### IMPLEMENTOS BÁSICOS DE COCINA



CUCHARAS



TAZA  
MEDIDORA



BÁSCULA

# DETOX BASIC CHALLENGE

**DETOX:** Este día está dedicado a preparar tu organismo, limpiarlo por dentro y desinflamarlo con una dieta sin carne. Este menú lo llevas a cabo un solo día y te ayudará a “poner a punto” tu metabolismo para iniciar el programa.



## DESAYUNO

1 plato de fruta fresca (la variedad al gusto y la cantidad también es ilimitada).



## SNACK AM

Smoothie de fruta fresca (fruta libre de elección) con agua sin azúcar.

Líquidos (agua fresca con rebanadas de pepino y limón).



## LUNCH

Ensalada fresca (ilimitada) con solo aderezo italiano light (aceite de oliva, sal y limón).

Sopa de verduras sin carne, sin crema y sin grasa.



## SNACK PM

10 almendras

Tés o infusiones de todo tipo (menos café)



## CENA

Ensalada fresca sin queso, ni carne, puede agregar medio aguacate.

Vegetales a la parrilla, cebolla, hongos, chiles morrones, pimientos, calabacitas. Con sal y pimienta.



## HIDRATACIÓN

Líquido abundante, 2-3 litros

TÉ (no café), bebidas sin azúcar, infusiones siempre que sea sin azúcar todo es consumo ilimitado.

# MENÚ / SEMANA 1

## BASIC CHALLENGE

Este es el menú de la semana 1, el cual tiene las combinaciones adecuadas para lograr tus objetivos más rápidamente. En caso de no contar con algún ingrediente, revisa la lista de sustituciones más adelante.



### INFUSIÓN DE JENGIBRE, LIMÓN Y CANELA

EN AYUNAS

#### INGREDIENTES

1 1/2 taza de agua  
El jugo de medio limón  
3 cms de jengibre pelado  
1 raja de canela

#### PREPARACIÓN

Hervir el agua, dejar ir los trocitos de jengibre y la canela, dejar reposar 5 min. Agregar el limón. Bébelo tibio o caliente antes de desayunar.



### AVENA LIGHT

DESAYUNO

#### INGREDIENTES

30 gramos de avena (de preferencia no instantánea)  
100 ml (1 taza) de leche vegetal almendra, coco, arroz (30-80 calorías por taza)  
1 cucharadita de linaza molida  
100 gramos de fruta fresca (papaya, manzana, fresa o blueberries)



### ZANAHORIA Y APIO

SNACK AM

#### INGREDIENTES

1 vara de apio  
Medio pepino  
100 gramos de zanahoria cortada  
Aderezo de yogur (\*ver aderezos)  
15 almendras



### POLLO AL HORNO

LUNCH

#### PARA LA ENSALADA

Bowl de ensalada lechuga orejona, espinacas, zanahoria rallada, calabacita cruda, brócoli y champiñones  
2 cucharadas de aderezo (a elegir del listado)

75 g aguacate  
100 gramos pollo al horno o pollo asado  
100 gramos de Arroz al vapor (integral o blanco)



### GREEN SMOOTHIE

SNACK PM

#### INGREDIENTES

100 ml de leche vegetal (almendra, coco o arroz)  
100 gramos de fruta (manzana o pera)  
1 taza de espinaca fresca  
Un puñado de hojas de menta fresca  
Hielos

Licuar todos los ingredientes en la licuadora hasta lograr la consistencia deseada.



### OMELETTE CON QUESO

CENA

#### INGREDIENTES

Un bowl de ensalada (misma de la comida del medio día)  
2 cucharadas de aderezo (a elegir del listado)  
Un omelette de 1 huevo y 3 claras a la mexicana, (tomate, cebolla) con 30 gramos de queso cottage bajo en grasa  
100 gramos de vegetales asados o cocidos (espárragos, espinacas, hongos)

# MENÚ / SEMANA 2

## BASIC CHALLENGE

Este es el menú de la semana 2, el cual tiene las combinaciones adecuadas para lograr tus objetivos más rápidamente. En caso de no contar con algún ingrediente, revisa la lista de sustituciones más adelante.



### SMOOTHIE ALOE VERA

#### INGREDIENTES

1 rodaja de piña  
Medio pepino  
1 manzana verde  
2 cucharadas de aloe vera (30 gramos mejor si es de la planta)  
El jugo de 1 toronja  
Licuar todos los ingredientes a la máxima potencia, hasta lograr la consistencia de un smoothie.

EN AYUNAS



### SMOOTHIE DE PAPAYA

#### INGREDIENTES

100 gramos de papaya cortada en cubos  
Media pera cortada en cubos  
50 gramos de melocotones (o manzanas) en cubos  
1 cucharadita de semillas de linaza molidas  
6 hojas de menta fresca (hierbabuena)  
50 gramos de yogur natural sin grasa  
Hielo en cubos

DESAYUNO

Integrar los ingredientes líquidos y la papaya, empezar a licuar con baja velocidad hasta que poco a poco se integren las demás frutas e ingredientes. Ya que todos estén semi licuados, aumentar la velocidad de la licuadora hasta que se logre la consistencia deseada.



### PALOMITAS DE MAÍZ

#### INGREDIENTES

1 taza de palomitas de maíz sin grasa (ya cocinadas)

SNACK AM



### PESCADO A LA PLANCHA

#### PARA LA ENSALADA

Espinaca, brócoli, zanahoria rallada, champiñones, apio, betabel rallado, pimiento morrón, germinados y tomate  
2 cucharadas de aderezo (a elegir del listado)

50 gramos aguacate  
100 gramos pescado blanco condimentado con sal, pimienta, ajo y cebolla.  
100 gramos de quinoa cocida

LUNCH



### PINK SMOOTHIE

#### INGREDIENTES

100 gramos de frambuesas  
100 gramos de uvas rojas  
100 ml de leche de coco  
2 cucharadas de semilla de chia  
Hielos

Licuar todo a la máxima potencia por un minuto.

SNACK PM



### TEPPANYAKI

150 gramos de pollo, res o camarón  
100 gramos de brócoli, zanahoria, calabaza, cebolla en cubos, sazonar con sal y pimienta al gusto.

1 cucharada de aceite de oliva  
2 cucharadas de aderezo (a elegir del listado)

CENA

# MENÚ / SEMANA 3

## BASIC CHALLENGE

Este es el menú de la semana 3, el cual tiene las combinaciones adecuadas para lograr tus objetivos más rápidamente. En caso de no contar con algún ingrediente, revisa la lista de sustituciones más adelante.



### INFUSIÓN DE LAUREL Y CANELA

#### INGREDIENTES

1 litro de agua  
5 hojas de laurel  
1 raja de canela

#### PREPARACIÓN

Prepararlo con el agua hirviendo y dejarlo reposar, beber una taza de esta infusión tibia cada día en ayunas.

EN AYUNAS



### OMELETTE DE ESPINACA

#### INGREDIENTES

3 claras de huevo revueltas con espinaca  
1 rebanada de pan integral bajo en gluten  
100 gramos de fruta fresca a elegir

DESAYUNO



### MANZANA Y ZANAHORIA

#### INGREDIENTES

1 manzana  
1 zanahoria  
2 cucharadas de aderezo (a elegir del listado)  
12 almendras o semillas de marañón (cashew nuts)

SNACK AM



### PECHUGA DE POLLO ASADA

#### PARA LA ENSALADA

Un puñado de hojas verdes, lechuga romana, espinaca, cilantro, berro, pepino, tomate, champiñones, zanahoria, calabacitas ralladas, betabel rallado (ilimitado).  
2 cucharadas de aderezo (a elegir del listado)

100 gramos de pechuga de pollo asada o al horno.  
100 gramos de camote al horno

LUNCH



### ORANGE SMOOTHIE

#### INGREDIENTES

1 melocotón o 1 rebanada de piña  
Media manzana amarilla  
1 naranja en gajos  
50 gramos de yogur sin grasa  
1 cucharada de semillas de chía  
Hielo

Licuar todos los ingredientes hasta integrarlos bien, beber en el momento o bien, puede guardarse en el refrigerador hasta 8 horas.

SNACK PM



### ENSALADA FRESCA DE SALMÓN

#### INGREDIENTES

1 taza de espinaca fresca  
1 taza de lechuga  
4 tomatitos cherry  
50 gramos de maíz dulce  
50 gramos de zanahoria en cuadritos  
100 gramos de atún o salmón asado  
2 cucharadas de aderezo (a elegir del listado)

CENA

# MENÚ / SEMANA 4

## BASIC CHALLENGE

Este es el menú de la semana 4, el cual tiene las combinaciones adecuadas para lograr tus objetivos más rápidamente. En caso de no contar con algún ingrediente, revisa la lista de sustituciones más adelante.



### JUGO VERDE PARA BAJAR TALLAS

EN AYUNAS

#### INGREDIENTES

Medio pepino  
1 manzana verde  
1 manojo de espinaca  
1 manojo de perejil  
El jugo de un limón  
1 taza de agua o el jugo de una toronja o naranja

#### PREPARACIÓN

Licuar todo a la máxima potencia y beber de inmediato.



### BURRITOS DE CLARAS DE HUEVO

DESAYUNO

#### INGREDIENTES

3-4 claras de huevo revueltas con verdura en cubos, opciones: calabacitas, tomate y/o cebollita picada  
2 tortillas de maíz o 2 galletas de arroz inflado  
100 gramos de piña en cuadritos



### VEGGIE BOWL

SNACK AM

#### INGREDIENTES

100 gramos de vegetales, elegir dos de estas opciones: calabacitas, brócoli, zanahoria, espinaca y/o champiñones, al vapor, a la sartén o a la plancha.

2 cucharadas de aderezo (a elegir del listado)



### TACOS DE ARRACHERA

LUNCH

#### INGREDIENTES

120 gramos de carne en tiras, ajo, cebolla, chile morrón rojo y verde. Colocar todos los ingredientes a la plancha, agregarles sal y pimienta al gusto y cocinar por unos minutos. Luego envolverlos en hojas de lechuga (en forma de rollos o tacos)

2 cucharadas de aderezo (a elegir del listado)  
75 gramos de aguacate



### SMOOTHIE ENERGIZANTE

SNACK PM

#### INGREDIENTES

1 taza de Leche vegetal almendra, coco, arroz  
50 gramos de yogur 0% grasa  
1 kiwi o una rebanada de piña  
El jugo de 1 naranja  
1 cucharadita de semillas de chía  
Media taza de hielos  
Licuar todos los ingredientes hasta lograr la consistencia, recuerda que puedes prepararlo y llevarlo en tu bolso.



### ENSALADA NICOISE

CENA

#### INGREDIENTES

1 taza de lechuga romana  
1 taza de arúgula  
30 gramos de cacahuates sin sal  
1 vara de apio picado  
50 gramos de pepino picado en cuadritos sin cáscara  
1 tomate picado  
1 rábano picado  
1 huevo duro  
1 lata de atún en agua o 100 gramos de pollo deshebrado  
2 cucharadas de aderezo (a elegir del listado)

# GUÍA DE SUSTITUCIONES

## BASIC CHALLENGE

Recuerda, un cuerpo fitness come “casi siempre” de la misma forma, es una regla general y universal. Sin embargo, no significa que no puedas “variar” tus opciones y para no aburrirte, aquí la guía de sustituciones:

### TODOS ESTOS ALIMENTOS SON SUSTITUIBLES ENTRE SÍ

#### PROTEÍNAS BLANCAS

Puedes intercambiar estas opciones: Pollo, pescado blanco, merluza, robalo, tilapia, atún en agua, carne de pavo, camarones. Se pesan “cocidos”.

#### VEGETALES ALTOS EN FIBRA

Son sustituibles entre si: espárrago, brócoli, coliflor, col de bruselas, col blanca, col morada, zanahoria, guisantes, son ilimitados.

#### VEGETALES DE COLOR

Casi todos los vegetales con colores son intercambiables entre sí, tomate, zanahoria, chiles morrones [ají, pimientos], rábano, calabacitas, champiñones, pepino, apio, etc. También son ilimitados.

#### FRUTAS

Todas son sustituibles, aunque lo que siempre digo, todo lo que te sugiero tiene un por qué, trata de seguirlo al pie de la letra. Mis mejores opciones siempre van a ser: papaya, melón, manzana, fresa, piña, arándanos, pero en casos que no estén disponibles, elegir una fruta similar. El plátano es recomendable pero moderado al igual que el mango. DATO IMPORTANTE: una taza de fruta picada = 100 gramos

#### CEREALES

Arroz, quínoa, son los principales; son intercambiables por papa, patata, boniato, camote, sweet potato. El pan puede ser sustituido por 2 galletas de arroz inflado, y si es el caso, por 2 tortillas de maíz. Avena es indispensable y en caso especial de alguna intolerancia, puede ser “sin glúten”. Se miden “cocidos” y por gramos. A excepción de la avena que se mide “por gramos” y cruda.

#### GRASAS

Lo más importante es mantener la ingesta de grasa vegetal en sus formas siguientes, aguacate en su porción permitida [gramos] o en su defecto, pueden sustituirlo por semillas en una porción de 30 gramos [almendra, cacahuete, pistacho, nuez de marañón, pecanas]. En caso de alergia o intolerancia, están los aceites vegetales como sustitutos, los cuales se miden por “cucharadas de 15 ml”. Ejemplo: el aceite de oliva, de aguacate, de ajonjolí y de semilla de uva. Por lo tanto, si no es aguacate, es semillas, si no es semillas, es aceite vegetal. Hay opciones, lo fundamental es cumplir con el MÉTODO.

#### MENÚ VEGANO

Las proteínas vegetales tienen la mitad de la proteína y el DOBLE de carbohidratos que la de origen animal, por lo tanto el proceso de aumento muscular y pérdida de grasa será mucho más lento. El apartado que incluye este programa es netamente para las personas de convicción vegana o bien, o como una adaptación para quienes son intolerantes a algún producto animal.

# ADEREZOS BASIC CHALLENGE

## LISTA DE ADEREZOS PERMITIDOS

De todos los aderezos se permite 2 cucharadas soperas sea en ensaladas o preparaciones de otras comidas como snacks de vegetales crudos, bowls, risottos, pastas, sándwiches, etc.



### VINAGRETA

El jugo de 2 limones y una naranja natural, cilantro, sal y pimienta al gusto. 3 cucharadas de aceite de oliva y una cucharada de vinagre de arroz.



### DE AGUACATE

Un cuarto de taza o 25 ml. de aceite de oliva licuado con cilantro, un aguacate, limón sal del himalaya y pimienta. Le puedes agregar 100 gramos de yogur natural y queda exquisito.



### DE YOGUR

100 gramos de yogur griego 0% grasa, cilantro, limón, sal y pimienta al gusto.



### DE MOSTAZA

2 cucharadas de mostaza, 1 cucharada de aceite de ajonjolí, limón, un diente de ajo picado, sal y 2 cucharadas de vinagre de manzana.



### VINAGRETA ITALIANA

El jugo de un limón, 3 cucharadas de vinagre de manzana, 2 cucharadas de aceite de oliva, media cucharadita de ajo picado, sal y pimienta.



### ADEREZO DE CACAHUATE

100 gramos de mantequilla de cacahuates, o almendra, con 2 cucharadas de aceite de ajonjolí, 1 cucharada de miel agave, 2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio, limón, [ajo si te gusta] revolverlo todo.

# VEGANOS BASIC CHALLENGE

PUEDES AJUSTAR TU MENÚ DE ESTÁ MANERA



80 gramos de proteína vegetal



1 Cereal



Ensalada



1 Topping



Grasa



1 Porción de aderezo

## PROTEÍNAS VEGETALES

80 Gramos  
ya cocidas



Tofu



Tempeh



Lenteja



Frijol



Garbanzo

## CEREALES

70 gramos ya cocidos

30 gramos en crudo



Arroz



Quinoa



Avena

## TOPPINGS

1 cucharada



Semillas de  
girasol



Semillas  
de chia



\*Green peas

1 cucharada

## GRASAS

30 gramos



Aguacate



Crema de cacahuate/  
almendra



Cacahuate



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



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

## LUNCH

Vegan Bowl



1 taza de Lechuga y espinaca fresca  
1 Tomate en cubos  
1 cucharada de aguacate  
70 gramos de quínoa  
80 gramos de frijol negro  
Aderezo vinagreta agridulce

## CENA

Ensalada de Tofu y Pistache



1 taza de espinaca baby  
80 gramos de tofu  
30 gramos de pistaches  
8 tomates cherry partidos en dos  
Aderezo simple



**BASIC**  
**CHALLENGE**  
Entrenamiento

# CALENDARIO SEMANAL

# LU

PIERNAS  
ABDOMEN

# MA

BRAZOS

# MI

EXTREME

# JU

PIERNAS  
ABDOMEN

# VI

BRAZOS

# SÁ

EXTREME

# DO

DESCANSO

# CALENTAMIENTO BASIC CHALLENGE

Realiza estos 4 ejercicios uno seguido del otro, por los tiempos y las repeticiones que se indica. Repite 2 veces todo el circuito sin descansar. Recuerda que calentar tu cuerpo es vital para evitar lesionarte, no sustituyas este calentamiento por ninguna máquina de gimnasio (aeróbica, como elíptica, caminadora, bicicleta, etc)

**VER RUTINA  
COMPLETA**



**MARCHA**

**30 REPETICIONES  
CADA PIERNA**



**VIDEO**

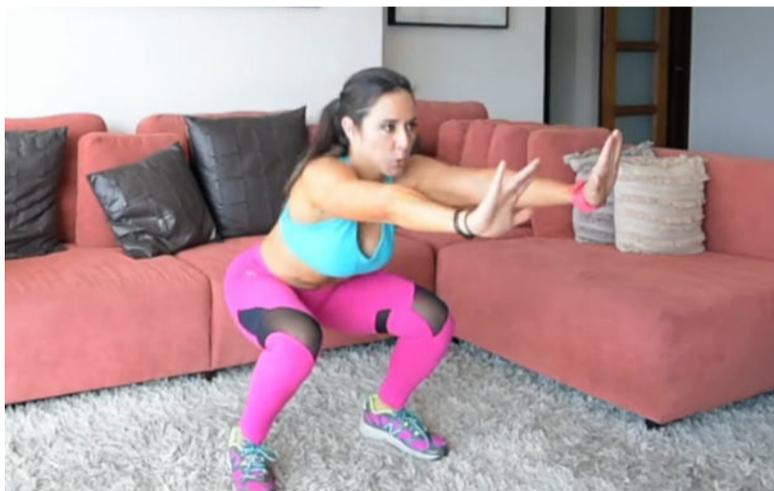


**RODILLA AL PECHO**

**20 REPETICIONES  
CADA PIERNA**



**VIDEO**



**SENTADILLA PUSH**

**10 REPETICIONES**



**VIDEO**



**GUSANITOS**

**5 REPETICIONES**

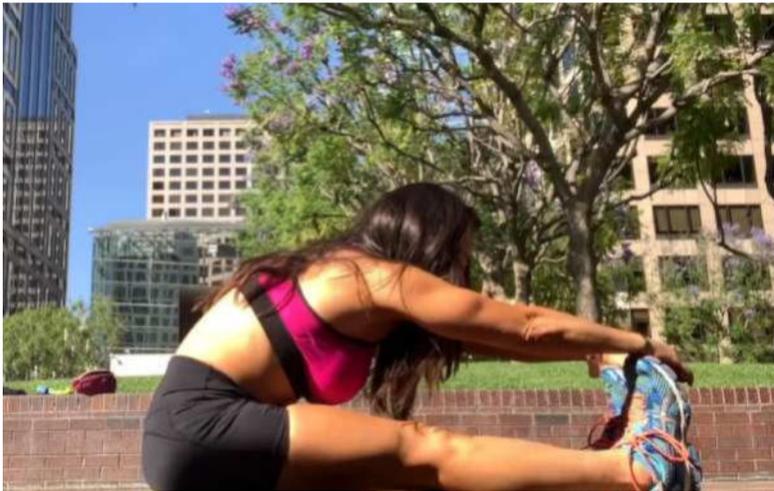


**VIDEO**

# ESTIRAMIENTOS BASIC CHALLENGE

Realiza esta secuencia una sola vez al finalizar tu rutina diaria, cada posición una seguida de la otra, por las repeticiones o los tiempos que se indica.

VER RUTINA  
COMPLETA

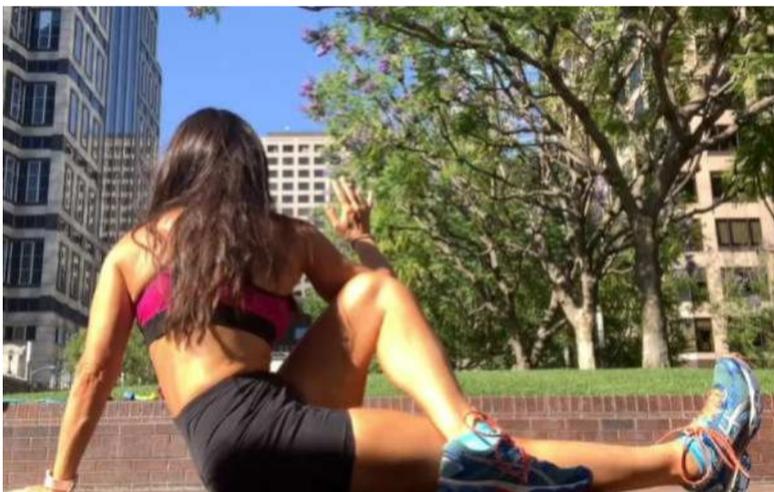


**TOCAR PUNTAS**

**10 RESPIRACIONES**



**VIDEO**



**TWIST DE  
ESPALDA BAJA**

**20 SEGUNDOS**



**VIDEO**



**PIERNA FLEXIONADA**

**20 SEGUNDOS  
POR CADA LADO**



**VIDEO**



**TWIST DE GLÚTEO**

**10 REPETICIONES  
POR CADA PIERNA**



**VIDEO**

# S1 | LUNES / JUEVES | PIERNAS

Realiza la rutina "ejercicio por ejercicio" separadamente, por el número de repeticiones que indica. Al finalizar cada ejercicio se toman 30 segundos de descanso para el siguiente. Al pasar de un ejercicio al otro se toman también 30 segundos de transición.



## SENTADILLA LIBRE

20 REPETICIONES

3 SETS

VIDEO ▶



## DESPLANTES

20 REPS POR CADA LADO

3 SETS

VIDEO ▶



## PUNTES ESTATICOS

30 SEGUNDOS

3 SETS

VIDEO ▶

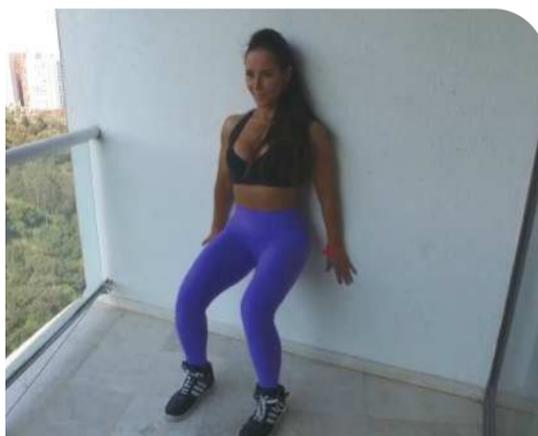


## PUENTE A 1 PIERNA

20 REPS POR CADA LADO

3 SETS

VIDEO ▶



## SENTADILLA PARED

30 SEGUNDOS

3 SETS

VIDEO ▶



ENTRENAMIENTO  
ABDOMEN

# S1 | LUNES / JUEVES | ABDOMEN

La rutina de abdomen se realiza en secuencia, un ejercicio seguido del otro sin parar hasta terminar la serie de ejercicios. Al finalizar el circuito descansas 1 minuto y repites 3 o 4 veces, según te indico.



## BICI CRUNCH BÁSICO

15 REPS POR CADA LADO

3 SETS

VIDEO ▶



## PLANCHA DE CODOS

30 SEGUNDOS

3 SETS

VIDEO ▶



## SUPERMAN CRUZADOS

15 REPS POR CADA LADO

3 SETS

VIDEO ▶



## CLIMBERS

15 REPS POR CADA LADO

3 SETS

VIDEO ▶

# S1

# MARTES / VIERNES

## BRAZO

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



**MESA**

20 REPETICIONES

3 SETS

VIDEO ▶



**SUPER PUSH UP**

10 REPETICIONES

3 SETS

VIDEO ▶



**PUSH UP SOBRE BANCA**

10 REPETICIONES

3 SETS

VIDEO ▶



**PUSH UP PLANK BASIC**

30 SEGUNDOS

3 SETS

VIDEO ▶



**FONDOS**

10 REPETICIONES

3 SETS

VIDEO ▶



# S1

# MIÉRCOLES / SÁBADO EXTREME

¡Hoy es el reto EXTREME! Con este circuito vas a trabajar todo el cuerpo y vas a acelerar tu metabolismo al máximo para quemar calorías durante y después del ejercicio. Te recomiendo dar tu máximo de repeticiones en cada estación, realiza un ejercicio seguido del otro sin descansar. No se descansa hasta terminar el circuito de 6 ejercicios, tomas 1 minuto de recuperación y repites las series que te toca.



## CIRCUITO EXTREME

REPETIR: **3** VECES



BANCO  
40 CM

**PUSH UP SOBRE BANCA**

12 REPETICIONES



VIDEO



**PLANCHA DE CODOS**

30 SEGUNDOS



VIDEO



**DESPLANTES**

20 REPS POR CADA LADO



VIDEO



**SENTADILLA PARED**

20 SEGUNDOS



VIDEO



**PULSOS**

12 REPETICIONES



VIDEO



**GUSANITOS**

5 REPETICIONES



VIDEO

# S2 | LUNES / JUEVES

## | PIERNAS

Realiza la rutina "ejercicio por ejercicio" separadamente, por el número de repeticiones que indica. Al finalizar cada ejercicio se toman 30 segundos de descanso para el siguiente. Al pasar de un ejercicio al otro se toman también 30 segundos de transición.

Al finalizar todo tu entrenamiento, realiza tu reto FINISHER, UNA SOLA VEZ



**SENTADILLA LIBRE**

25 REPETICIONES

3 SETS

VIDEO



**DESPLANTES**

25 REPS POR CADA LADO

3 SETS

VIDEO



**PUNTES ESTATICOS**

40 SEGUNDOS

3 SETS

VIDEO

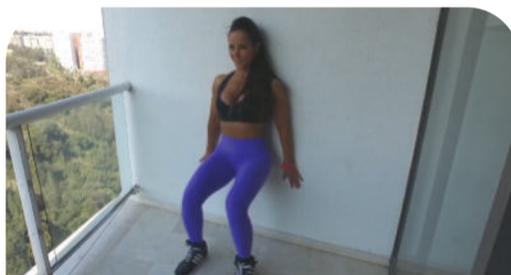


**PUENTE A 1 PIERNA**

15 REPS POR CADA LADO

3 SETS

VIDEO



**SENTADILLA PARED**

40 SEGUNDOS

3 SETS

VIDEO



**FINISHER**

**5 MINUTOS**

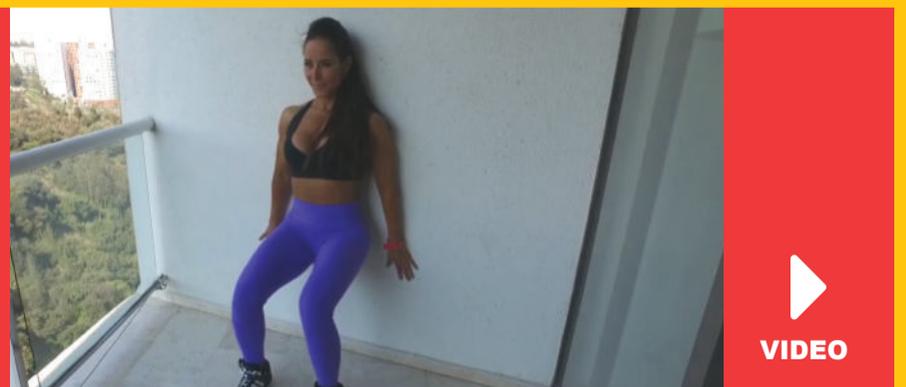
**F** Coloca el cronómetro en 0.00 y te alistas para que cuando el tiempo empiece a correr arranques tu FINISHER. Vas a realizar los ejercicios que se indican por el número de repeticiones de cada uno, sin descanso uno seguido del otro, repites todas las veces que puedas hasta que el cronómetro marque los minutos que te indica el día, por ejemplo: 5 minutos, 8 minutos, etc. El FINISHER se realiza una sola vez al final de tu entrenamiento.



**DESPLANTES**

10 REPS POR CADA LADO

VIDEO



**SENTADILLA PARED**

20 SEGUNDOS

VIDEO

# S2 | LUNES / JUEVES

## | ABDOMEN

La rutina de abdomen se realiza en secuencia, un ejercicio seguido del otro sin parar hasta terminar la serie de ejercicios. Al finalizar el circuito descansas 1 minuto y repites 3 o 4 veces, según te indico.



### BICI CRUNCH BÁSICO

20 REPS POR CADA LADO

3 SETS

VIDEO ▶



### PLANCHA DE CODOS

40 SEGUNDOS

3 SETS

VIDEO ▶



### SUPERMAN CRUZADOS

18 REPS POR CADA LADO

3 SETS

VIDEO ▶



### CLIMBERS

18 REPS POR CADA LADO

3 SETS

VIDEO ▶

# S2 | MARTES / VIERNES

## BRAZO

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

Al finalizar todo tu entrenamiento, realiza tu reto FINISHER, UNA SOLA VEZ



**MESA**

25 REPETICIONES

3 SETS

VIDEO



**SUPER PUSH UP**

12 REPETICIONES

3 SETS

VIDEO



**PUSH UP SOBRE BANCA**

12 REPETICIONES

3 SETS

BANCO 40 CM

VIDEO



**PUSH UP PLANK BASIC**

35 SEGUNDOS

3 SETS

VIDEO



**FONDOS**

12 REPETICIONES

3 SETS

BANCO 40 CM

VIDEO



**FINISHER**

**4 MINUTOS**

**F** Coloca el cronómetro en 0.00 y te alistas para que cuando el tiempo empiece a correr arranques tu FINISHER. Vas a realizar los ejercicios que se indican por el número de repeticiones de cada uno, sin descanso uno seguido del otro, repites todas las veces que puedas hasta que el cronómetro marque los minutos que te indica el día, por ejemplo: 5 minutos, 8 minutos, etc. El FINISHER se realiza una sola vez al final de tu entrenamiento.



**PUSH UP SOBRE BANCA**

10 REPETICIONES

BANCO 40 CM

VIDEO



**MESA**

10 REPETICIONES

VIDEO

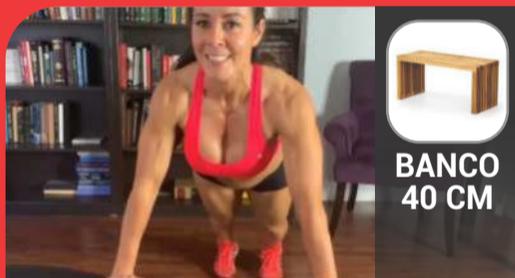
# S2 | MIÉRCOLES / SÁBADO | EXTREME

¡Hoy es el reto EXTREME! Con este circuito vas a trabajar todo el cuerpo y vas a acelerar tu metabolismo al máximo para quemar calorías durante y después del ejercicio. Te recomiendo dar tu máximo de repeticiones en cada estación, realiza un ejercicio seguido del otro sin descansar. No se descansa hasta terminar el circuito de 6 ejercicios, tomas 1 minuto de recuperación y repites las series que te toca.



## CIRCUITO EXTREME

REPETIR: **3** VECES



BANCO  
40 CM

### PUSH UP SOBRE BANCA

15 REPETICIONES



VIDEO



### PLANCHA DE CODOS

40 SEGUNDOS



VIDEO



### DESPLANTES

30 REPS POR CADA LADO



VIDEO



### SENTADILLA PARED

30 SEGUNDOS



VIDEO



### PULSOS

15 REPETICIONES



VIDEO



### GUSANITOS

7 REPETICIONES



VIDEO

# S3 | LUNES / JUEVES

## | PIERNAS

Realiza la rutina "ejercicio por ejercicio" separadamente, por el número de repeticiones que indica. Al finalizar cada ejercicio se toman 30 segundos de descanso para el siguiente. Al pasar de un ejercicio al otro se toman también 30 segundos de transición.

Al finalizar todo tu entrenamiento, realiza tu reto FINISHER, UNA SOLA VEZ



**SENTADILLA LIBRE**

30 REPETICIONES

3 SETS

VIDEO ▶



**DESPLANTES**

30 REPS POR CADA LADO

3 SETS

VIDEO ▶



**PUNTES ESTATICOS**

50 SEGUNDOS

3 SETS

VIDEO ▶



**MESA**

30 REPETICIONES

3 SETS

VIDEO ▶



**SENTADILLA PARED**

40 SEGUNDOS

3 SETS

VIDEO ▶



**FINISHER**

**7 MINUTOS**

▼

**F** Coloca el cronómetro en 0.00 y te alistas para que cuando el tiempo empiece a correr arranques tu FINISHER. Vas a realizar los ejercicios que se indican por el número de repeticiones de cada uno, sin descanso uno seguido del otro, repites todas las veces que puedas hasta que el cronómetro marque los minutos que te indica el día, por ejemplo: 5 minutos, 8 minutos, etc. El FINISHER se realiza una sola vez al final de tu entrenamiento.



**PUENTE A 1 PIERNA**

10 REPS POR CADA LADO

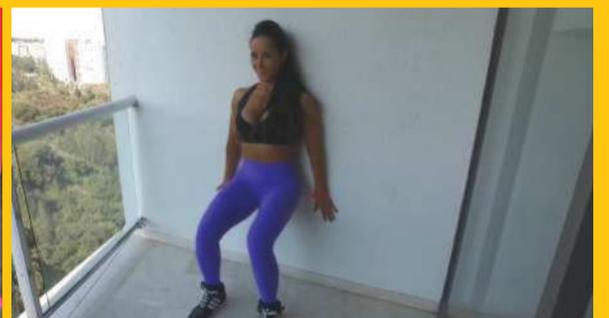
VIDEO ▶



**MESA**

10 REPETICIONES

VIDEO ▶



**SENTADILLA PARED**

20 SEGUNDOS

VIDEO ▶

# S3 | LUNES / JUEVES

## | ABDOMEN

La rutina de abdomen se realiza en secuencia, un ejercicio seguido del otro sin parar hasta terminar la serie de ejercicios. Al finalizar el circuito descansas 1 minuto y repites 3 o 4 veces, según te indico.



### PLANCHA DE CODOS

50 SEGUNDOS

3 SETS

VIDEO ▶



### SUPERMAN CRUZADOS

20 REPS POR CADA LADO

3 SETS

VIDEO ▶



### CLIMBERS

20 REPS POR CADA LADO

3 SETS

VIDEO ▶



### SUPERMAN PIES Y MANOS

15 REPETICIONES

3 SETS

VIDEO ▶

# S3 | MARTES / VIERNES

## BRAZO

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

Al finalizar todo tu entrenamiento, realiza tu reto FINISHER, UNA SOLA VEZ



**MESA**

30 REPETICIONES

3 SETS

VIDEO



**SUPER PUSH UP**

15 REPETICIONES

3 SETS

VIDEO



**PUSH UP SOBRE BANCA**

12 REPETICIONES

3 SETS

BANCO 40 CM

VIDEO



**PUSH UP PLANK BASIC**

40 SEGUNDOS

3 SETS

VIDEO



**FONDOS**

15 REPETICIONES

3 SETS

BANCO 40 CM

VIDEO



**FINISHER**

**5 MINUTOS**

**F** Coloca el cronómetro en 0.00 y te alistás para que cuando el tiempo empiece a correr arranques tu FINISHER. Vas a realizar los ejercicios que se indican por el número de repeticiones de cada uno, sin descanso uno seguido del otro, repites todas las veces que puedas hasta que el cronómetro marque los minutos que te indica el día, por ejemplo: 5 minutos, 8 minutos, etc. El FINISHER se realiza una sola vez al final de tu entrenamiento.



**PUSH UP PLANK BASIC**

TODAS LAS REPETICIONES  
POSIBLES EN 30 SEGUNDOS



**CLIMBERS**

10 REPS POR CADA LADO

# S3 | MIÉRCOLES / SÁBADO | EXTREME

¡Hoy es el reto EXTREME! Con este circuito vas a trabajar todo el cuerpo y vas a acelerar tu metabolismo al máximo para quemar calorías durante y después del ejercicio. Te recomiendo dar tu máximo de repeticiones en cada estación, realiza un ejercicio seguido del otro sin descansar. No se descansa hasta terminar el circuito de 6 ejercicios, tomas 1 minuto de recuperación y repites las series que te toca.



## CIRCUITO EXTREME

REPETIR: **2** VECES



BANCO  
40 CM

**PUSH UP SOBRE BANCA**

18 REPETICIONES



VIDEO



**PLANCHA DE CODOS**

60 SEGUNDOS



VIDEO



**DESPLANTES**

40 REPS POR CADA LADO



VIDEO



**SENTADILLA PARED**

40 SEGUNDOS



VIDEO



**PULSOS**

20 REPETICIONES



VIDEO



**GUSANITOS**

10 REPETICIONES



VIDEO

# S4 | LUNES / JUEVES

## PIERNAS

Realiza la rutina "ejercicio por ejercicio" separadamente, por el número de repeticiones que indica. Al finalizar cada ejercicio se toman 30 segundos de descanso para el siguiente. Al pasar de un ejercicio al otro se toman también 30 segundos de transición.

Al finalizar todo tu entrenamiento, realiza tu reto FINISHER, UNA SOLA VEZ



**SENTADILLA LIBRE**  
40 REPETICIONES  
3 SETS

VIDEO ▶



**DESPLANTES**  
40 REPS POR CADA LADO  
3 SETS

VIDEO ▶



**PUNTES ESTATICOS**  
60 SEGUNDOS  
3 SETS

VIDEO ▶



**PUENTE A 1 PIERNA**  
20 REPS POR CADA LADO  
3 SETS

VIDEO ▶



**SENTADILLA PARED**  
40 SEGUNDOS  
3 SETS

VIDEO ▶



**FINISHER**  
**8 MINUTOS**

**F** Coloca el cronómetro en 0.00 y te alistas para que cuando el tiempo empiece a correr arranques tu FINISHER. Vas a realizar los ejercicios que se indican por el número de repeticiones de cada uno, sin descanso uno seguido del otro, repites todas las veces que puedas hasta que el cronómetro marque los minutos que te indica el día, por ejemplo: 5 minutos, 8 minutos, etc. El FINISHER se realiza una sola vez al final de tu entrenamiento.



**SENTADILLA LIBRE**  
15 REPETICIONES

VIDEO ▶



**PULSOS**  
15 REPETICIONES

VIDEO ▶



**GUSANITOS**  
4 REPETICIONES

VIDEO ▶

# S4 | LUNES / JUEVES

## | ABDOMEN

La rutina de abdomen se realiza en secuencia, un ejercicio seguido del otro sin parar hasta terminar la serie de ejercicios. Al finalizar el circuito descansas 1 minuto y repites 3 o 4 veces, según te indico.



### BICI CRUNCH BÁSICO

30 REPS POR CADA LADO

4 SETS

VIDEO ▶



### PLANCHA DE CODOS

60 SEGUNDOS

4 SETS

VIDEO ▶



### SUPERMAN PIES Y MANOS

20 REPETICIONES

4 SETS

VIDEO ▶

## ESTIRAMIENTOS

# S4 | MARTES / VIERNES

## BRAZO

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

Al finalizar todo tu entrenamiento, realiza tu reto FINISHER, UNA SOLA VEZ



**MESA**

35 REPETICIONES

3 SETS

VIDEO



**SUPER PUSH UP**

15 REPETICIONES

3 SETS

VIDEO



**PUSH UP SOBRE BANCA**

15 REPETICIONES

3 SETS

BANCO 40 CM

VIDEO



**PUSH UP PLANK BASIC**

45 SEGUNDOS

3 SETS

VIDEO



**FONDOS**

15 REPETICIONES

3 SETS

BANCO 40 CM

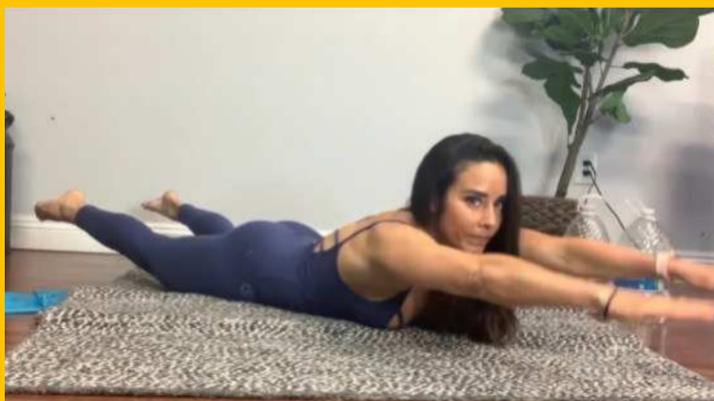
VIDEO



**FINISHER**

**6 MINUTOS**

**F** Coloca el cronómetro en 0.00 y te alistás para que cuando el tiempo empiece a correr arranques tu FINISHER. Vas a realizar los ejercicios que se indican por el número de repeticiones de cada uno, sin descanso uno seguido del otro, repites todas las veces que puedas hasta que el cronómetro marque los minutos que te indica el día, por ejemplo: 5 minutos, 8 minutos, etc. El FINISHER se realiza una sola vez al final de tu entrenamiento.



**SUPER PUSH UP**

10 REPETICIONES

VIDEO



**FONDOS**

10 REPETICIONES

BANCO 40 CM

VIDEO

# S4 | MIÉRCOLES / SÁBADO | EXTREME

¡Hoy es el reto EXTREME! Con este circuito vas a trabajar todo el cuerpo y vas a acelerar tu metabolismo al máximo para quemar calorías durante y después del ejercicio. Te recomiendo dar tu máximo de repeticiones en cada estación, realiza un ejercicio seguido del otro sin descansar. No se descansa hasta terminar el circuito de 6 ejercicios, tomas 1 minuto de recuperación y repites las series que te toca.



## CIRCUITO EXTREME

REPETIR: **3** VECES



BANCO  
40 CM

### PUSH UP SOBRE BANCA

18 REPETICIONES



VIDEO



### PLANCHA DE CODOS

60 SEGUNDOS



VIDEO



### DESPLANTES

40 REPS POR CADA LADO



VIDEO



### SENTADILLA PARED

40 SEGUNDOS



VIDEO



### PULSOS

20 REPETICIONES



VIDEO



### GUSANITOS

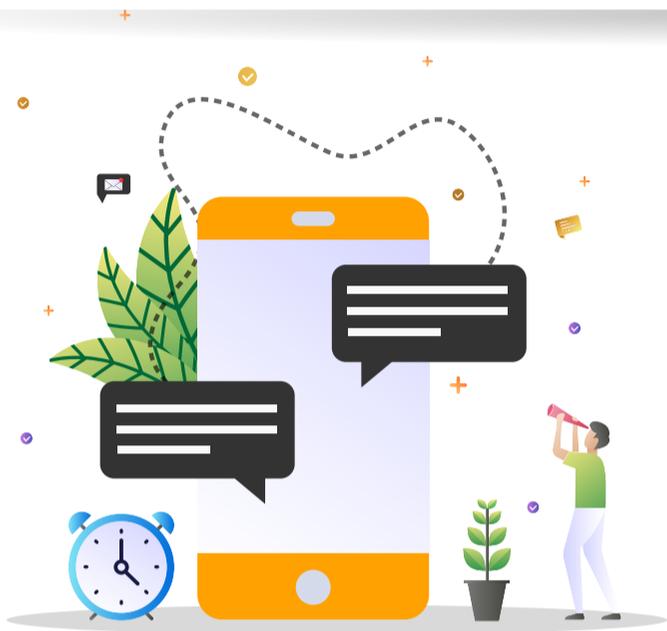
10 REPETICIONES



VIDEO

# VAMOS A ENTRENAR A TOPEEEE !

## ETIQUÉTAME @rebecarubiooficial



### COMPARTE TU PROCESO EN MIS REDES SOCIALES CON...

# #

#bodytransformation

#rebepower

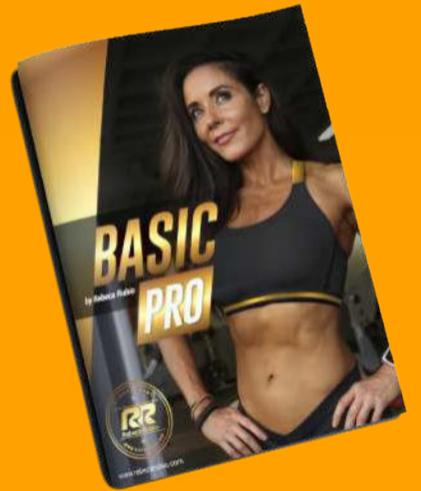
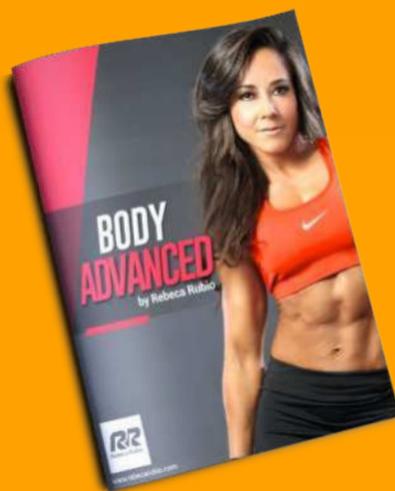
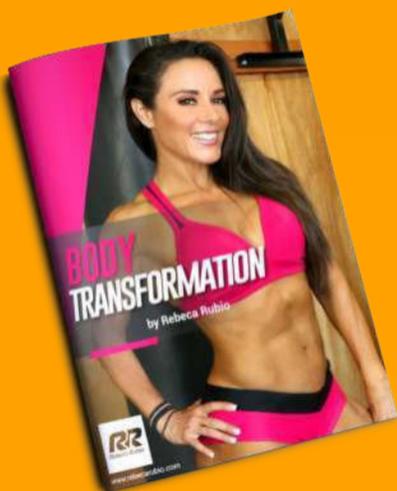
#atopeconrebe

#rebeFood

#rebecarubio

#mentecampeona

## ¿YA TIENES EL TUYO?



### Sigueme en mis redes



[www.rebecarubio.com](http://www.rebecarubio.com)