



# **BODY** **TRANSFORMATION**

by Rebeca Rubio



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

# índice | BASIC TRANSFORMATION



## BIENVENIDA

Primeros pasos

Reglas de oro

Lista de compras

Guía de sustituciones



## PLAN DE ALIMENTACIÓN

Termogénicos

Aderezos

Menú 1

Menú 2

Menú 3

Menú 4



## ENTRENAMIENTO

Equivalentes

Calendario

Calentamiento

Estiramientos

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

# ¿LISTO PARA EL RETO?

## BODY TRANSFORMATION

### 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?

## BODY TRANSFORMATION

### 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)

### 3. Tercer Paso

#### Medidas

Inicial

Final

### 4. Cuarto Paso (Adjuntar imágenes)

**Adjuntar 4 imágenes de preferencia.**



de Frente



de Espalda

# REGLAS DE ORO

# BODY TRANSFORMATION

**¡FELICITACIONES!** Ya tomaste la decisión de hacer una transformación en ti y de ahora en adelante yo seré tu fitness coach.

Este entrenamiento lo diseñé basado en mis programas de alto rendimiento como atleta de fitness, es un sistema altamente profesional, dinámico y progresivo, para que vayas de menos a más; cada semana incrementará la duración de los ejercicios, sus repeticiones y sus tiempos de trabajo.

## 1 COMER TODOS LOS DÍAS LO MISMO

Es uno de los temas polémicos con mis alumnos, pero, no es por casualidad; el sistema está diseñado de esta manera para lograr resultados óptimos. 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. Llevo 20 años comiendo casi igual (bajo el mismo esquema) y ahora ya puedo variar mi alimentación en un 30% sin perder mis resultados. ¿por qué? Inicié este proceso igual que tú y aprendí a medir el impacto de ciertos tipos de alimentos en mi cuerpo. De esta manera, hoy día puedo tener las libertades que quiera, pero “conociendo” como reacciona mi metabolismo. Recuerda que puedes intercambiar opciones para no aburrirte (checa la sección “Guía de sustituciones”).

## 2 NO CAMBIES LAS PORCIONES

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.

## 3 NO A LOS 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. 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.

## 4 NO AGREGUES MÁS EJERCICIO

Hacer más ejercicio bloqueará tus resultados. No hagas más cardio, aeróbico, trote, etc. Ya que es un programa para “ganar músculo” en tiempo récord y el hecho que entrenes de más dará efecto contrario, le restarás a tu cuerpo la energía para poder tonificarte, aumentarás tu apetito y de esta manera romperás el equilibrio comiendo más. Este plan te dará maravillosos resultados pero debemos respetar su método el cual está matemáticamente calculado de acuerdo a la cantidad e intensidad de ejercicio.

## 5 COME ÚNICAMENTE LO QUE INDICA EL MENÚ

Tienes opciones, varía según tus gustos o necesidades, pero no le cambies la estructura. Esto contribuirá a obtener óptimos resultados. Checa la guía de sustituciones para no aburrirte.

## 6 OLVÍDATE DE LA BÁSCULA\*

En este reto y 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.

## 7 NUNCA HACER EJERCICIO EN AYUNAS

Si entrenas antes del desayuno, consumir media pieza de fruta (manzana o banana y 5 almendras). Consume las 5 comidas del plan; las 3 comidas principales, el snack de la mañana y de tarde. 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

## 8 NO TE SALTES NINGUNA COMIDA

Mi método se basa en mantener tu cuerpo con alimento todo el tiempo, por lo que es esencial no saltarte las comidas ya que de lo contrario, tendrás más hambre y más ansiedad y, por consiguiente, comerás mucho más de lo recomendado. La clave está en salir de casa desayunado y llevar los snacks que toquen. Lo más importante es no detener la ingesta de calorías para que el metabolismo se active.

## 9 ENTRE MÁS COMAS, MÁS GRASA PERDERÁS

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 poca cantidad de masa muscular. Entre más músculo obtengas, más apetito sentirás, ya que tu cuerpo necesitará mayor cantidad de calorías. La experiencia con mis alumnos ha sido, a mayor apetito mayor la pérdida de grasa. Así que a comer se ha dicho.

## 10 PLANEA TUS COMIDAS

Uno de los factores que determina el éxito en este proyecto de ser fitness es saber planear y preparar los alimentos con antelación. Dedicar un par de horas el domingo para dejar preparado lo que vas a necesitar, así cuando llegue el lunes ya solo tomas del refrigerador lo que necesitas. Una buena planeación te ayudará a llegar a tu meta; prepara tus menús con anticipación para que tengas todos los platillos listos y no pases hambre.

## 11 EL DOLOR MUSCULAR

Es muy frecuente que los alumnos reporten dolor, es debido a la falta de condición y/o entrenamiento. Yo te recomiendo usar hielo localizado en forma de compresas en las áreas afectadas y otra opción puede ser 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, los pesos y la técnica, y en eso se basará el éxito de tus resultados.

# REGLAS DE ORO

# BODY TRANSFORMATION

## 12 MENÚ SIN 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.

## 13 DOMINGO ES LIBRE

La dieta se sigue de lunes a sábado, y el domingo es un día LIBRE o “refeed meal” que quiere decir “comida recargada”, en donde puedes comer algo que se te antoje. Te recomiendo que comas diferente pero no demasiado. Date un gusto en una comida y el resto del día consume alimentos permitidos en la dieta.

## 14 CÓMO COMBATIR LOS ANTOJOS

- 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

## 15 NO PESARSE NI MEDIRSE FRECUENTEMENTE

El peso, las medidas y la foto de antes/después son parámetros solo para el inicio y final del reto. Evita obsesionarte y disfruta el proceso de entrenar, comer delicioso, y dedicarte tiempo a ti mismo. Muchas veces el cuerpo se resiste y tarda en cambiar, no lo podemos presionar; además que si lo hacemos éste se bloqueará más. Dale paciencia, solo recuerda cuánto tiempo tu grasa lleva acumulándose y cuánto tiempo tus músculos no han trabajado sistemáticamente. Es un proceso y no te debes rendir, este método está basado en años de experiencia y conocimiento, y por lo mismo puedo asegurarte que ¡sí se puede lograr! Pero necesitamos tu constancia, amor, entrega y compromiso en cada día de este reto. ¡Confía en mí!

# SUPERMERCADO

# BODY TRANSFORMATION

## 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

Avena  
Galletas de arroz inflado  
Pan Ezequiel o pan integral bajo en gluten  
Papa, camote (boniato), sweet potato  
Arroz blanco, integral o salvaje  
Tortilla de maíz (opcional)  
Quínoa  
Tortilla de harina

Pechuga de pollo  
Salmón  
Atún fresco, atún en agua  
Tilapia o robalo  
Huevos  
Camarones

Naranjas  
Moras, coco rallado  
Piña, kiwi, agua de coco (opcional)  
Fresas  
Frambuesas  
Plátanos (banano)  
Laurel  
Té verde  
Canela en polvo  
Nueces, almendras, cacahuates sin sal  
Linaza molida  
Chia  
Yogur natural (0% grasa)  
Queso mozzarella fresco  
Leche de coco, almendra o arroz de preferencia 30 calorías por taza  
Jengibre (raíz)  
Zanahorias  
Mostaza

Frijol negro (no de lata)  
Aceitunas negras  
Hummus (opcional)  
Stevia  
Cocoa en polvo sin azúcar  
Café en polvo  
Maíz dulce  
Calabacitas

Brócoli  
Champiñones  
Coliflor  
Espárragos  
Apio  
Pepino  
Betabel (remolacha)  
Pimiento morrón rojo y amarillo  
Aguacate  
Tomate de cocina  
Tomate cherry  
Cebolla de tallo o rabo  
Pepino, rábanos y arúgula  
Lechuga orejona  
Lechuga romana  
Espinaca  
Berro  
Ajo  
Limón  
Cilantro  
Perejil fresco  
Albahaca fresca y menta fresca  
Sal de mar o sal del Himalaya  
Pimienta negra en grano  
Vinagre de manzana o de arroz  
Aceite de oliva  
Aceite de ajonjolí  
Crema de cacahuete o mantequilla de almendra  
Salsa soya baja en sodio  
Miel de agave  
Flor de jamaica (opcional)  
Cúrcuma en polvo o en raíz  
Anís, romero, clavos de olor, canela en raja

## IMPLEMENTOS BÁSICOS DE COCINA



CUCHARAS



TAZA MEDIDORA



BÁSCULA

# GUÍA DE SUSTITUCIONES

## BODY TRANSFORMATION

Como te lo expliqué anteriormente, es necesario consumir un mismo menú cada semana para llevar un mejor control de tus cambios y procesos; esto ayudará a educar a tu metabolismo y además, a educar tu paladar a esta nueva forma de alimentación. 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”.

#### PROTEÍNAS ALTAS EN GRASA

Puedes sustituir estas opciones entre sí: Salmón, atún en lonja, carne roja (sin grasa) todas las versiones de bistec, steak sin grasa, cortes para asar, tiras, etc. 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 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, pistache, 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.

# TERMOGÉNICOS

# BODY TRANSFORMATION

Tus infusiones son la clave de tu resultado. Yo en lo personal amo las infusiones en ayunas ya que son la maravilla para poner en marcha el sistema digestivo, por lo que su efecto es saciante para no tener hambre durante el día y además cumplen una función vital en el proceso de eliminación de grasas del cuerpo. Hacen que tu hígado se purifique y puedas expulsar los desechos del organismo. Son la manera más saludable de comenzar el día. Luego de beberlo, espera unos 10 minutos y puedes desayunar. También puedes beberlas durante el día (sin azúcar). En caso no encontrar alguno de los anteriores, puedes consumir el té verde o bien, un té de jengibre y limón.



## TÉ DE ROMERO

**Desinflamante:** Si eres de los que retiene líquidos, el té de romero será uno de tus mejores aliados, ya que es considerado como diurético y estimulante estomacal.

**Ingredientes:** Una ramita de romero y 3 tazas de agua

**Preparación:** Pon el agua a hervir junto con la ramita de romero. Deja hervir por 5 minutos y deja reposar otros 10.



## TÉ DE CÚRCUMA

**Desintoxicante:** La cúrcuma es una buena aliada para algunos trastornos digestivos, ya que estimula las secreciones y ayuda a la digestión. Es bueno tomar este té en ayunas, ya que ayuda a perder grasa.

**Ingredientes:** Una cucharadita de cúrcuma en polvo por taza de agua caliente. También puedes usar la raíz. Recomendación utilizar de 3-4 tazas de agua

**Preparación:** Pon el agua a hervir junto con la raíz, cuela y consume caliente.



## TÉ DE FLOR DE JAMAICA

**Diurético:** La jamaica es uno de los ingredientes favoritos para eliminar líquidos del cuerpo. Pero no sólo eso, este diurético natural tiene un sabor delicioso.

**Ingredientes:** Un puño de hoja de jamaica seca y un litro de agua.

**Preparación:** Pon el agua a hervir junto con la jamaica. Deja que hierva 5 minutos y deja reposar otros 10. No tires la flor de jamaica, puedes volverla a usar.

# TERMOGÉNICOS

# BODY TRANSFORMATION

Tus infusiones son la clave de tu resultado. Yo en lo personal amo las infusiones en ayunas ya que son la maravilla para poner en marcha el sistema digestivo, por lo que su efecto es saciante para no tener hambre durante el día y además cumplen una función vital en el proceso de eliminación de grasas del cuerpo. Hacen que tu hígado se purifique y puedas expulsar los desechos del organismo. Son la manera más saludable de comenzar el día. Luego de beberlo, espera unos 10 minutos y puedes desayunar. También puedes beberlas durante el día (sin azúcar). En caso no encontrar alguno de los anteriores, puedes consumir el té verde o bien, un té de jengibre y limón.



## TÉ DE PIÑA Y CLAVO

**Quemagrasa:** Por las propiedades diuréticas y depuradoras de la piña, así como su alto contenido de fibra y agua hacen de ésta un arma infalible a la hora de eliminar grasa. También el té verde contiene propiedades antioxidantes y quemagrasas.

**Ingredientes:** Una rodaja de piña, dos bolsitas de té verde, dos o tres clavos de olor y un litro de agua.

**Preparación:** Pon el agua a hervir, agrega la piña cortada en trozos y los clavos de olor. Deja hervir por unos 5 minutos. Deja reposar por otros 5 minutos y luego agrega las dos bolsitas de té verde. Cuéllalo y tómate este té tres veces a día.



## TÉ DE CANELA Y ANÍS

**Adelgazante:** Entre las propiedades de la canela destaca su poder antiinflamatorio y antiséptico. También ayuda a adelgazar, ya que incrementa la quema de grasa. Combinado con las propiedades del limón y las del anís estrellado lo hace una bebida excelente para controlar el peso.

**Ingredientes:** Dos palitos de canela, 5 anises estrellados, el jugo de dos limones y un litro de agua.

**Preparación:** Pon un litro de agua a hervir junto con la canela y el anís. Deja que hierva 5 minutos y déjalo reposar otros 5. Cuando ya esté listo agrega el jugo de los dos limones. Tómate una taza antes de cada comida.



## TÉ DE JENGIBRE Y LIMÓN

**Termogénico:** El jengibre tiene propiedades antiinflamatorias. Por ser un alimento termogénico, su consumo acelera el funcionamiento del metabolismo y como resultado, incrementa la quema de calorías y la eliminación de grasas. ¡A mí nunca me falta en casa! Lo preparo en té, en batidos y se lo pongo a la comida.

**Ingredientes:** Jengibre, limón, agua, canela en raja y un litro de agua.

**Preparación:** Pon a hervir el jengibre y la canela en un litro de agua por unos 10 minutos. Retíralo del fuego y déjalo reposar. Agrega el zumo de un limón antes de tomártelo.

# ADEREZOS BODY TRANSFORMATION

## 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.

# MENÚ / SEMANA 1

## BODY TRANSFORMATION

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.



### TÉ DE PIÑA Y CLAVO

Ingredientes: Una rodaja de piña, dos bolsitas de té verde, dos o tres clavos de olor y un litro de agua

Preparación: Pon el agua a hervir, agrega la piña cortada en trozos y los clavos de olor. Deja hervir por unos 5 minutos. Deja reposar por otros 5 minutos y luego agrega las dos bolsitas de té verde. Cuéllalo y tómate este té tres veces a día.

EN AYUNAS



### HOT CAKES DE AVENA

50 gramos de avena (molida en procesador), 2 huevos enteros  
Un chorrito de leche vegetal  
1 cucharadita linaza molida  
1-2 cucharadas de miel  
Acompañar con una taza de café negro o té y 100 gramos de fruta a elegir

PREPARACIÓN : Colocar todos los ingredientes en la licuadora, licuarlo en velocidad moderada, Calentar una sartén y dejar ir un poco de esta mezcla. Esperar que se dore y darle la vuelta al Hot cake y agrégale miel.

(puedes usar aceite de coco o en spray para evitar que se pegue la mezcla)

DESAYUNO



### ZANAHORIA Y APIO

Vegetales crudos a elegir (pepino o apio)

Acompañar con 3 cucharadas de aderezo de yogur  
50 gramos de manzana verde

SNACK AM



### POLLO AL JENGIBRE

150 gramos de pollo al jengibre

Dejarlo macerar dos horas con trozos de jengibre, sal, pimienta, ajo picado, cilantro, limón y aceite de olivo. Luego asar a la plancha.

120 gramos de Arroz al vapor integral o blanco (ya cocido).

Bowl de ensalada lechuga orejona, espinacas, zanahoria rallada, calabacita cruda, brócoli y champiñones.

2 cucharadas de aderezo (a elegir del listado).

LUNCH



### PIÑA COLADA SMOOTHIE

100 gramos de piña

1 taza de leche de coco

50 gramos de yogur (0% de grasa)

1 cucharadita de semillas de chía

1 cucharadita de linaza molida

Coco en polvo (espolvorear)

Stevia

Hielo

SNACK PM



### FAJITAS DE POLLO O PESCADO

150 gramos de pechuga de pollo sazonada con ajo, cebolla sal y pimienta.

Chiles morrones, champiñones, cebollas a la parrilla

75 gramos aguacate

Hojas de lechuga

2 cucharadas de aderezo de la lista

Coloca la carne y los vegetales ya asados sobre hojas de lechuga y enróllalos en forma de taquitos.

CENA

# MENÚ / SEMANA 2

## BODY TRANSFORMATION

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.



### TÉ DE JAMAICA

Ingredientes: Un puño de hoja de jamaica seca y 4 tazas de agua.

Preparación: Pon el agua a hervir junto con la jamaica. Deja que hierva 5 minutos y deja reposar otros 10. No tires la flor de jamaica, puedes volver a usarla.

EN AYUNAS



### HULK OMELETTE

1 Huevo entero y 2 claras  
1 taza de espinaca fresca  
cebolla y chile verde al gusto  
2 tortillas de maíz o una rebanada de pan integral

Preparación: meter en la licuadora todos los ingredientes y licuarlo menos de un minuto. Colocar en la sartén caliente, y listo.  
Acompañarlo con 100 gramos de fruta a elegir y una taza de tè verde.

DESAYUNO



### ZANAHORIA CON HUMMUS

4 cucharaditas de hummus o guacamole  
Zanahorias crudas en rajas

SNACK AM



### TILAPIA AL CILANTRO

150 gramos de tilapia sazonada con pimienta, ajo y cilantro  
100 gramos de puré de papa hervida  
100 gramos de calabacitas/cebolla y chile morrón a la parrilla  
Ensalada de Espinaca brócoli, zanahoria rallada, champiñones, apio, betabel rallado, pimiento morrón y tomate  
2 cucharadas de aderezo (a elegir del listado)

LUNCH



### BLACK SMOOTHIE

100 gramos de arándanos frescos o (uvas negras)  
50 gramos de moras  
1 puño de col rizada o espinaca  
Media taza de té verde (preparar el té caliente y dejarlo enfriar)  
1 cucharadita de espirulina (opcional)  
media taza de agua de coco o agua normal  
1 cucharadita de linaza molida  
Hielo

SNACK PM



### CENA WRAP

1 tortilla de harina baja en gluten  
150 gramos de pollo deshebrado  
3 cucharadas de frijol negro o rojo  
Vegetales picados (zanahoria, calabacita, chile morrón, tallo de cebollín)  
2 cucharadas de aderezo light (\*ver aderezos)  
Salsa de soya baja en sodio  
75 gramos aguacate con sal y limón  
Preparación: revolver todos los ingredientes y condimentar con la salsa de soya. Calentar la tortilla y colocar toda la mezcla dentro de la misma para hacer el wrap (o enrollado).

CENA

# MENÚ / SEMANA 3

## BODY TRANSFORMATION

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.



### TÉ DE ROMERO

Ingredientes: Una ramita de romero y 3 tazas de agua

Preparación: Pon el agua a hervir junto con la ramita de romero. Deja hervir por 5 minutos y deja reposar otros 10.

Bébelo caliente y el resto lo puedes consumir durante el día.

EN AYUNAS



### BOWL DE AVENA Y CHIA

La noche anterior dejar remojando

50 gramos de avena cruda

2 cucharadas de semillas de chia

Media taza (50 ml.) de leche vegetal

Al día siguiente estará la chia inflamada y le aderezas stevia al gusto, canela y la fruta de tu elección, a mi me gusta combinar 1 plátano y kiwi o con arándanos o fresas.

DESAYUNO



### ALMENDRAS

10 almendras o 30 gramos de cacahuates

1 té de la selección

SNACK AM



### GALLO PINTO (arroz o quinoa)

100 gramos de arroz o quinoa cocidos

3 cucharadas de frijoles negros hervidos (\*no de lata)

100 gramos de pollo deshebrado o camarones

Pico de gallo (tomate picado con cebolla, cilantro, limón y sal al gusto), 1 cucharada de aceite de olivo, sal de mar, limón, cebollita picada y cilantro al gusto

LUNCH



### MOCCACHINO SMOOTHIE

1 taza de leche de almendras

1-2 cucharaditas de café molido en polvo

1 cucharadita de canela (polvo)

1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar

Hielo

SNACK PM



### ENSALADA DE ESPÁRRAGOS Y SALMÓN

150 gramos salmón o pescado a elegir

100 gramos de espárragos hervidos

Fresas al gusto picadas

30 gramos aguacate picado en trozos

Cebollín picado

Almendras fileteadas

Condimentar con aderezo permitido

CENA

# MENÚ / SEMANA 4

## BODY TRANSFORMATION

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.



### TÉ DE CÚRCUMA

Ingredientes: Una cucharadita de cúrcuma en polvo por taza de agua caliente. También puedes usar la raíz.

Preparación: Pon el agua a hervir junto con la raíz, cuela y consume caliente.

Lo que sobre de la preparación, puedes beberlo durante el resto del día.

**EN AYUNAS**



### EL FITNESS OMELETTE

2 huevo y 2 claras con  
50 gramos de champiñones asados (o cualquier vegetal que te guste)  
3 aceitunas sin semilla.  
50 gramos de mozzarella fresco  
Acompañar con  
2 galletas de arroz o 1 rebanada de pan bajo en gluten.

Acompañar con una taza de té o café negro.

**DESAYUNO**



### CACAHUATES

30 gramos de nueces o cacahuates sin sal  
1 té de la selección

**SNACK AM**



### TACOS DE PESCADO

150 gramos de robalo, merluza o tilapia asada en tiras  
Ajo cebolla  
Chile morrón rojo y verde  
Envolver todo en 2 hojas de lechuga y acompañar con 100 gramos de arroz al vapor  
Sal y pimienta al gusto  
2 cucharadas de aderezo (a elegir del listado)

**LUNCH**



### ENERGY SMOOTHIE

1 kiwi o una rebanada fina de piña  
El jugo de una naranja  
100 ml. de leche de almendras  
50 gramos de yogur (0% de grasa)  
Hielo y un poco de agua  
1 cucharada de semillas de chia

**SNACK PM**



### POLLO AL LIMÓN

150 gramos de pollo sazonado con jugo de limón y naranja, sal y pimienta al horno o al grill.

100 gramos de espárragos/brócoli/calabacitas/chile morrón a la parrilla  
Ensalada mixta (lechuga, zanahoria, jitomate, pepino)  
2 cucharadas de aderezo. Aderezo a elegir\*

**CENA**

# VEGANOS BODY TRANSFORMATION

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



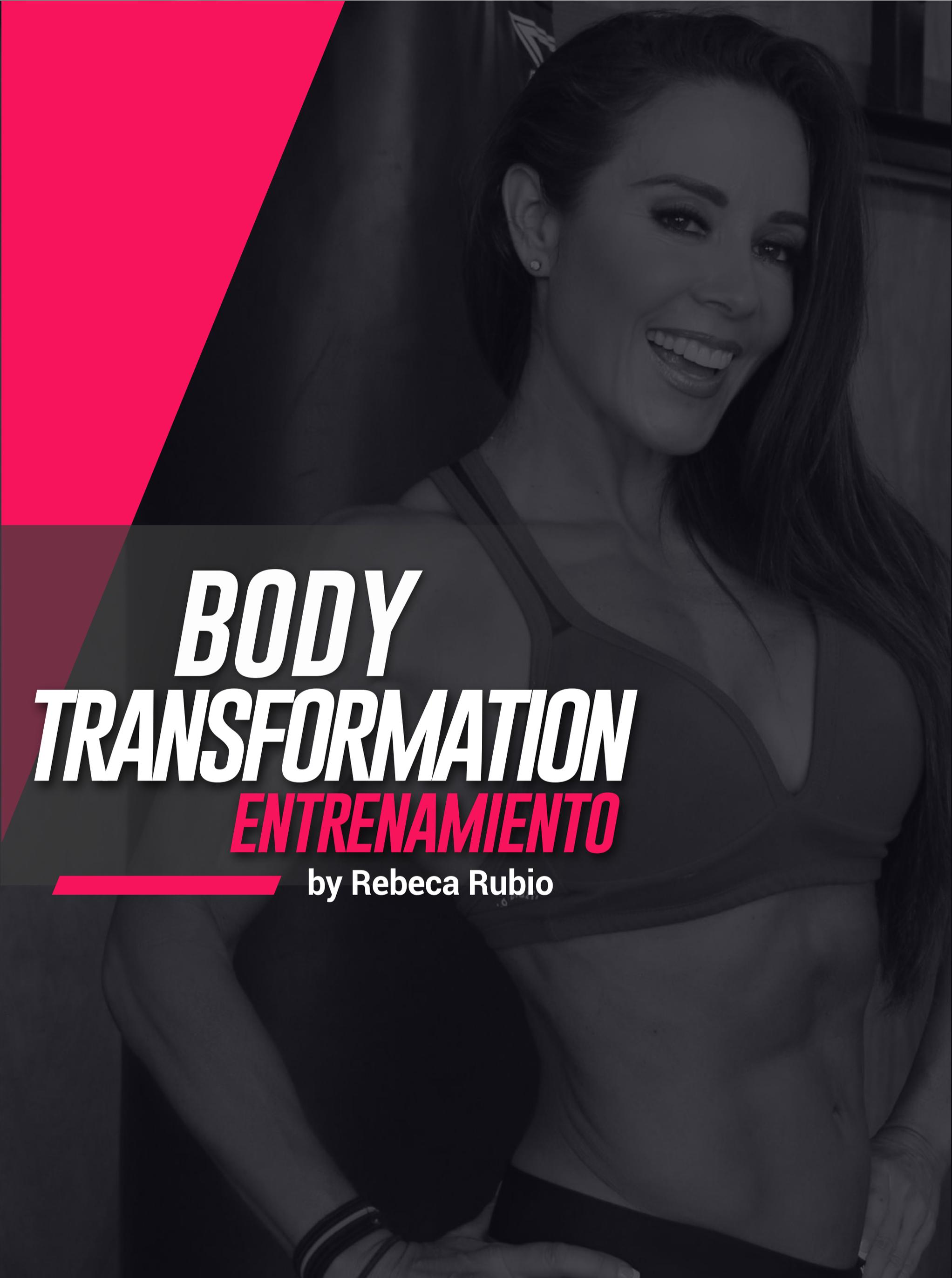
1 taza de Lechuga y espinaca fresca  
1 Tomate en cubos  
50 gramos de aguacate  
100 gramos de quínoa  
100 gramos de frijol negro  
Aderezo vinagreta agridulce

## 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



***BODY  
TRANSFORMATION***  
***ENTRENAMIENTO***

**by Rebeca Rubio**

# PESOS Y EQUIVALENCIAS

## ¿CUÁNTO PESO USAR?

2 MANCUERNAS DE 15 LBS  
7 KG CADA UNA



**EJERCICIO**

**PIERNAS**

2 MANCUERNAS DE 5-8 LBS  
2-3 KG CADA UNA



**EJERCICIO**

**BRAZOS**

## ¿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, para aumentar la intensidad y el tiempo bajo tensión.



**Video**

# CALENDARIO SEMANAL

# LU

PIERNAS

# MA

BRAZOS  
ABDOMEN

# MI

EXTREME

# JU

PIERNAS

# VI

BRAZOS  
ABDOMEN

# SÁ

EXTREME

# DO

DESCANSO

# CALENTAMIENTO

# BODY TRANSFORMATION

ANTES de cada entrenamiento realiza esta secuencia de ejercicios uno seguido del otro y repítelo 2 veces. Recuerda que calentar tu cuerpo es vital para evitar lesionarte.

**VER RUTINA COMPLETA**



**ROTACIONES ATRÁS**

15 REPETICIONES



VIDEO



**ROTACIONES AL FRENTE**

15 REPETICIONES



VIDEO



**GIROS**

10 REPS POR CADA LADO



VIDEO



**SENTADILLAS**

8 REPETICIONES



VIDEO



**GUSANITOS**

3 REPETICIONES



VIDEO



**TWIST**

5 REPS POR CADA LADO



VIDEO



**JUMPING JACKS**

15 SALTOS



VIDEO

Después de tu entrenamiento realiza tus

**ESTIRAMIENTOS**



# ESTIRAMIENTOS

# BODY TRANSFORMATION

Realiza una o dos veces toda la secuencia, respirando profundo en cada postura, al finalizar cada entrenamiento.

VER RUTINA  
COMPLETA



**TOCAR PUNTAS**

5 REPETICIONES



VIDEO



**TWIST ESPALDA**

20 SEGUNDOS CADA LADO



VIDEO



**PIERNA FLEXIONADA**

20 SEGUNDOS CADA LADO



VIDEO



**ABRÁZATE**

20 SEGUNDOS CADA LADO  
(TOCA PUNTA 2 VECES  
POR CADA LADO)



VIDEO



**LATERALES**

10 SEGUNDOS CADA LADO



VIDEO



**TRIÁNGULO**

5 REPS A TOCAR EL PISO



VIDEO



**COBRA**

3 REPETICIONES



VIDEO



**TWIST GLÚTEO**

3 REPS POR CADA LADO



VIDEO

**ENTRENAMIENTO**



# S1 | LUNES / JUEVES | PIERNAS

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 3-4 series de cada ejercicio. Al pasar de un ejercicio al otro se toma también un minuto de transición. Tratar de trabajar con la mayor cantidad de peso que permita realizar el número de repeticiones que se indica.



**2 MANCUERNAS  
15 LBS**



## SENTADILLA SUMO

10 REPETICIONES  
3 SETS

**2 MANCUERNAS**

VIDEO ▶



## DESPLANTES TRASEROS

8 REPS POR CADA LADO  
3 SETS

**2 MANCUERNAS**

VIDEO ▶



## SENTADILLAS A UNA PIERNA

6 REPS POR CADA LADO  
3 SETS

**2 MANCUERNAS**

VIDEO ▶



## EMPUJE DE CADERAS

10 REPETICIONES  
3 SETS

**2 MANCUERNAS**

VIDEO ▶



## SENTADILLA ESTÁTICA

20 SEGUNDOS  
3 SETS

**2 MANCUERNAS**

VIDEO ▶

Después de tu  
entrenamiento realiza tus

**ESTIRAMIENTOS ▶**

# S1

MARTES / VIERNES

BRAZO

Realiza todos los ejercicios en secuencia, un ejercicio seguido del otro sin parar, hasta terminar las 5-6 estaciones. Al finalizar el circuito, descansas un minuto y repites 3 o 4 veces según se indica



2 MANCUERNAS  
5-8 LBS



## VUELOS LATERALES

10 REPETICIONES  
3 SETS

2 MANCUERNAS

VIDEO ▶



## PUSH UP ASCENDENTE

10 REPETICIONES  
3 SETS

VIDEO ▶



## BICEP CURL

10 REPETICIONES  
3 SETS

2 MANCUERNAS

VIDEO ▶



## PUSH UP DESCENDENTE

8 REPETICIONES  
3 SETS

VIDEO ▶



## FONDOS

8 REPETICIONES  
3 SETS

VIDEO ▶



## DELFINES

8 REPETICIONES  
3 SETS

VIDEO ▶

# S1

## MARTES / VIERNES

## ABDOMEN

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. Al pasar de un ejercicio al otro se toma un minuto de transición.



### BICI CRUNCH AVANZADO

10 REPS POR CADA LADO  
3 SETS

VIDEO ▶



### PLANCHA LATERAL

20 SEGUNDOS POR CADA LADO  
3 SETS

VIDEO ▶



### TOCA PIES

10 REPETICIONES  
3 SETS

VIDEO ▶



### PLANCHA TAP

10 REPS POR CADA LADO  
3 SETS

VIDEO ▶



### PLANCHA CODOS

30 SEGUNDOS  
3 SETS

VIDEO ▶

Después de tu  
entrenamiento realiza tus

**ESTIRAMIENTOS** ▶

# S1

# MIÉRCOLES / SÁBADO EXTREME

El reto **EXTREME** se realiza en secuencia, un ejercicio seguido del otro sin parar, hasta terminar las 6 estaciones. Al finalizar el circuito, descansas un minuto y repites 3 o 4 veces según se indica



## SALTOS

8 REPETICIONES  
3 SETS

VIDEO ▶



## PUSH UP COMPLETO

8 REPETICIONES  
3 SETS

VIDEO ▶



## DESPLANTE CRUZADO

10 REPS POR CADA LADO  
3 SETS

VIDEO ▶



## PLANCHA TAP

8 REPS POR CADA LADO  
3 SETS

VIDEO ▶



## PULSOS

10 REPETICIONES  
3 SETS

VIDEO ▶



## BURPEE

5 REPETICIONES  
3 SETS

VIDEO ▶

# S2 | LUNES / JUEVES

## | PIERNAS

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 3-4 series de cada ejercicio. Al pasar de un ejercicio al otro se toma también un minuto de transición. Tratar de trabajar con la mayor cantidad de peso que permita realizar el número de repeticiones que se indica.



**2 MANCUERNAS  
15 LBS**



### SENTADILLA SUMO

12 REPETICIONES  
3 SETS

**2 MANCUERNAS**



### DESPLANTES TRASEROS

10 REPS POR CADA LADO  
3 SETS

**2 MANCUERNAS**



### SENTADILLAS A UNA PIERNA

8 REPS POR CADA LADO  
3 SETS

**2 MANCUERNAS**



### EMPUJES DE CADERA

12 REPETICIONES  
3 SETS

**2 MANCUERNAS**



### SENTADILLA ESTÁTICA

25 SEGUNDOS  
3 SETS

**2 MANCUERNAS**



## FINISHER 4 MINUTOS



# F

**FINISHER:** Coloca el cronómetro en 00:00, te alistas para que cuando comience a correr el tiempo, realiza 10 pulsos + 20 segundos en sentadilla estática uno seguido del otro todos los rounds posibles sin descanso entre ambos. Te detienes hasta que el cronómetro marque los 4 minutos.



**PULSOS  
10 REPETICIONES**



**SENTADILLA ESTÁTICA  
20 SEGUNDOS  
2 MANCUERNAS**

# S2 | MARTES / VIERNES

## BRAZO

Realiza todos los ejercicios en secuencia, un ejercicio seguido del otro sin parar, hasta terminar las 5-6 estaciones. Al finalizar el circuito, descansas un minuto y repites 3 o 4 veces según se indica



2 MANCUERNAS  
5-8 LBS



### VUELOS LATERALES

10 REPETICIONES  
3 SETS

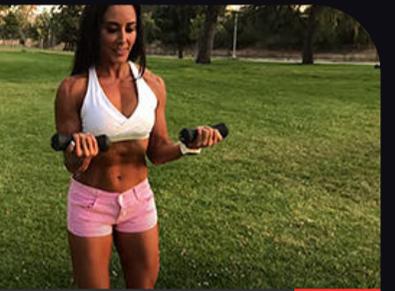


2 MANCUERNAS



### PUSH UP ASCENDETE

10 REPETICIONES  
3 SETS



### BICEP CURL

12 REPETICIONES  
3 SETS



2 MANCUERNAS



### PUSH UP DESCENDENTE

8 REPETICIONES  
3 SETS



### FONDOS

8 REPETICIONES  
3 SETS

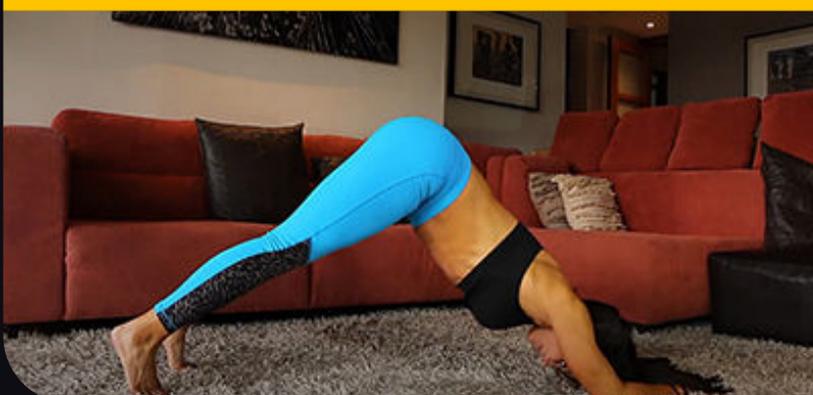


## FINISHER 4 MINUTOS



# F

FINISHER: Coloca el cronómetro en 00:00, te alistas para que cuando comience a correr el tiempo, realiza 10 delfines + 5 push up completos uno seguido del otro todos los rounds posibles sin descanso entre ambos. Te detienes hasta que el cronómetro marque los 4 minutos.



DELFINES  
10 REPETICIONES



PUSH UP COMPLETO  
5 REPETICIONES

# S2

## MARTES / VIERNES

### ABDOMEN

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. Al pasar de un ejercicio al otro se toma un minuto de transición.



#### BICI CRUNCH AVANZADO

10 REPS POR CADA LADO  
3 SETS

VIDEO ▶



#### PLANCHA LATERAL

20 SEGUNDOS POR CADA LADO  
3 SETS

VIDEO ▶



#### TOCA PIES

12 REPETICIONES  
3 SETS

VIDEO ▶



#### PLANCHA TAP

10 REPS POR CADA LADO  
3 SETS

VIDEO ▶



#### PLANCHA CODOS

40 SEGUNDOS  
3 SETS

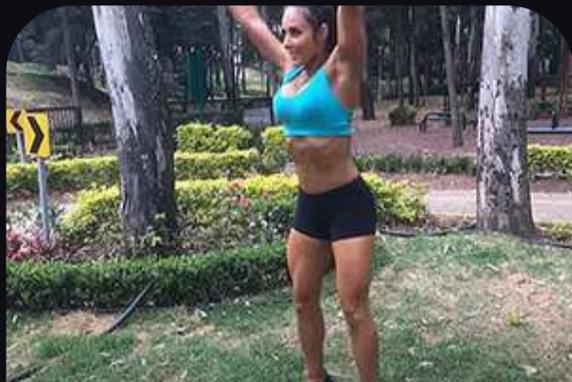
VIDEO ▶

Después de tu  
entrenamiento realiza tus

**ESTIRAMIENTOS** ▶

# S2 | MIÉRCOLES / SÁBADO EXTREME

El reto **EXTREME** se realiza en secuencia, un ejercicio seguido del otro sin parar, hasta terminar las 6 estaciones. Al finalizar el circuito, descansas un minuto y repites 3 o 4 veces según se indica



## SALTOS

8 REPETICIONES  
3 SETS

VIDEO ▶



## PUSH UP COMPLETO

8 REPETICIONES  
3 SETS

VIDEO ▶



## DESPLANTE CRUZADO

10 REPS POR CADA LADO  
3 SETS

VIDEO ▶



## PLANCHA TAP

10 REPS POR CADA LADO  
3 SETS

VIDEO ▶



## PULSOS

12 REPETICIONES  
3 SETS

VIDEO ▶



## BURPEE

6 REPETICIONES  
3 SETS

VIDEO ▶

# S3 | LUNES / JUEVES

## | PIERNAS

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 3-4 series de cada ejercicio. Al pasar de un ejercicio al otro se toma también un minuto de transición. Tratar de trabajar con la mayor cantidad de peso que permita realizar el número de repeticiones que se indica.



**2 MANCUERNAS  
15 LBS**



### SENTADILLA SUMO

12 REPETICIONES  
4 SETS

**2 MANCUERNAS**



### DESPLANTES TRASEROS

10 REPS POR CADA LADO  
3 SETS

**2 MANCUERNAS**



### SENTADILLAS A UNA PIERNA

8 REPS POR CADA LADO  
3 SETS

**2 MANCUERNAS**



### EMPUJES DE CADERA

15 REPETICIONES  
4 SETS

**2 MANCUERNAS**



### SENTADILLA ESTÁTICA

30 SEGUNDOS  
3 SETS

**2 MANCUERNAS**



## FINISHER 5 MINUTOS



# F

**FINISHER:** Coloca el cronómetro en 00:00, te alistás para que cuando comience a correr el tiempo, realiza 10 sentadillas con peso + 12 desplantes cruzados uno seguido del otro todos los rounds posibles sin descanso entre ambos. Te detienes hasta que el cronómetro marque los 5 minutos.



**SENTADILLAS SUMO CON PESO**  
10 REPETICIONES  
**2 MANCUERNAS**



**DESPLANTES CRUZADOS**  
12 REPETICIONES

# S3 | MARTES / VIERNES

## BRAZO

Realiza todos los ejercicios en secuencia, un ejercicio seguido del otro sin parar, hasta terminar las 5-6 estaciones. Al finalizar el circuito, descansas un minuto y repites 3 o 4 veces según se indica



2 MANCUERNAS  
5-8 LBS



### VUELOS LATERALES

12 REPETICIONES  
4 SETS

2 MANCUERNAS



### PUSH UP ASCENDETE

10 REPETICIONES  
3 SETS



### BICEP CURL

12 REPETICIONES  
4 SETS

2 MANCUERNAS



### PUSH UP DESCENDENTE

10 REPETICIONES  
3 SETS



### FONDOS

10 REPETICIONES  
3 SETS



## FINISHER 5 MINUTOS



# F

FINISHER: Coloca el cronómetro en 00:00, te alistás para que cuando comience a correr el tiempo, realiza 5 push up plank + 7 fondos uno seguido del otro todos los rounds posibles sin descanso entre ambos. Te detienes hasta que el cronómetro marque los 5 minutos.



PUSH UP PLANK  
5 REPETICIONES



FONDOS  
7 REPETICIONES

# S3

MARTES / VIERNES

ABDOMEN

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. Al pasar de un ejercicio al otro se toma un minuto de transición.



## BICI CRUNCH AVANZADO

12 REPS POR CADA LADO  
3 SETS

VIDEO ▶



## PLANCHA LATERAL

20 SEGUNDOS POR CADA LADO  
3 SETS

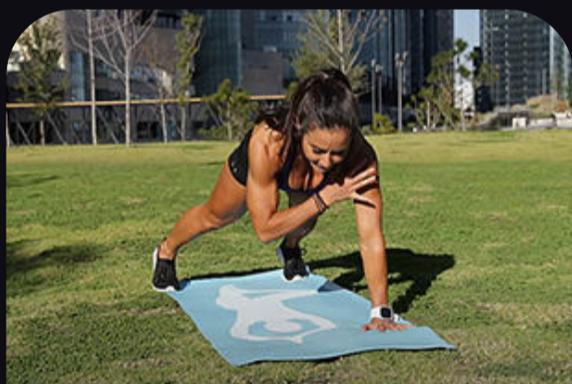
VIDEO ▶



## TOCA PIES

12 REPETICIONES  
3 SETS

VIDEO ▶



## PLANCHA TAP

12 REPS POR CADA LADO  
3 SETS

VIDEO ▶



## PLANCHA CODOS

50 SEGUNDOS  
3 SETS

VIDEO ▶

Después de tu  
entrenamiento realiza tus

**ESTIRAMIENTOS** ▶

# S3 | MIÉRCOLES / SÁBADO EXTREME

El reto **EXTREME** se realiza en secuencia, un ejercicio seguido del otro sin parar, hasta terminar las 6 estaciones. Al finalizar el circuito, descansas un minuto y repites 3 o 4 veces según se indica



## SALTOS

10 REPETICIONES  
4 SETS

VIDEO ▶



## PUSH UP COMPLETO

10 REPETICIONES  
4 SETS

VIDEO ▶



## DESPLANTE CRUZADO

10 REPS POR CADA LADO  
4 SETS

VIDEO ▶



## PLANCHA TAP

10 REPS POR CADA LADO  
4 SETS

VIDEO ▶



## PULSOS

10 REPETICIONES  
4 SETS

VIDEO ▶



## BURPEE

7 REPETICIONES  
4 SETS

VIDEO ▶

# S4 | LUNES / JUEVES

## | PIERNAS

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 3-4 series de cada ejercicio. Al pasar de un ejercicio al otro se toma también un minuto de transición. Tratar de trabajar con la mayor cantidad de peso que permita realizar el número de repeticiones que se indica.



**2 MANCUERNAS  
15 LBS**



### SENTADILLA SUMO

15 REPETICIONES  
4 SETS

**2 MANCUERNAS**



### DESPLANTES TRASEROS

12 REPS POR CADA LADO  
4 SETS

**2 MANCUERNAS**



### SENTADILLAS A UNA PIERNA

12 REPS POR CADA LADO  
4 SETS

**2 MANCUERNAS**



### EMPUJES DE CADERA

15 REPETICIONES  
4 SETS

**2 MANCUERNAS**



### SENTADILLA ESTÁTICA

35 SEGUNDOS  
3 SETS

**2 MANCUERNAS**



## FINISHER 6 MINUTOS



# F

FINISHER: Coloca el cronómetro en 00:00, te alistás para que cuando comience a correr el tiempo, realiza 10 pulsos + 8 burpees uno seguido del otro todos los rounds posibles sin descanso entre ambos. Te detienes hasta que el cronómetro marque los 6 minutos.



**PULSOS**  
10 REPETICIONES  
**2 MANCUERNAS**



**BURPEES**  
8 REPETICIONES

# S4 | MARTES / VIERNES

## BRAZO

Realiza todos los ejercicios en secuencia, un ejercicio seguido del otro sin parar, hasta terminar las 5-6 estaciones. Al finalizar el circuito, descansas un minuto y repites 3 o 4 veces según se indica



2 MANCUERNAS  
5-8 LBS



### VUELOS LATERALES

15 REPETICIONES  
4 SETS



VIDEO

2 MANCUERNAS



### PUSH UP ASCENDETE

10 REPETICIONES  
3 SETS



VIDEO



### BICEP CURL

15 REPETICIONES  
4 SETS



VIDEO

2 MANCUERNAS



### PUSH UP DESCENDENTE

10 REPETICIONES  
3 SETS



VIDEO



### FONDOS

10 REPETICIONES  
4 SETS



VIDEO



## FINISHER 5 MINUTOS



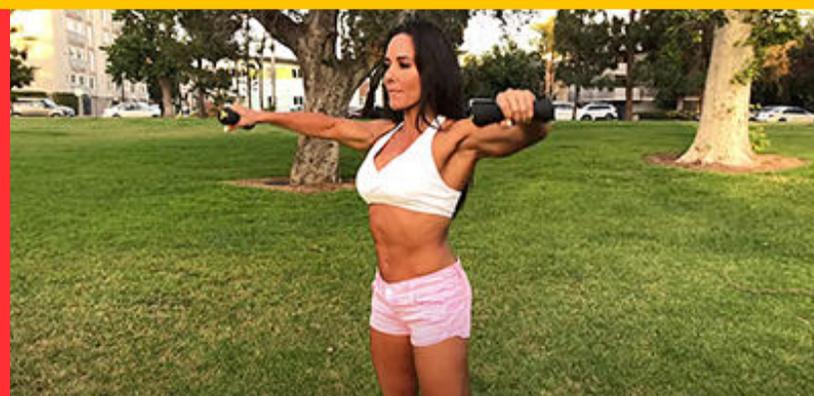
# F

FINISHER: Coloca el cronómetro en 00:00, te alistas para que cuando comience a correr el tiempo, realiza 8 push up completos + 10 vuelos laterales uno seguido del otro todos los rounds posibles sin descanso entre ambos. Te detienes hasta que el cronómetro marque los 5 minutos.



VIDEO

PUSH UP COMPLETO  
8 REPETICIONES



VIDEO

VUELOS LATERALES  
10 REPETICIONES

# S4 | MARTES / VIERNES

## ABDOMEN

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. Al pasar de un ejercicio al otro se toma un minuto de transición.



### BICI CRUNCH AVANZADO

12 REPS POR CADA LADO  
3 SETS

VIDEO ▶



### PLANCHA LATERAL

30 SEGUNDOS POR CADA LADO  
3 SETS

VIDEO ▶



### TOCA PIES

14 REPETICIONES  
3 SETS

VIDEO ▶



### PLANCHA TAP

12 REPS POR CADA LADO  
3 SETS

VIDEO ▶



### PLANCHA CODOS

60 SEGUNDOS  
3 SETS

VIDEO ▶

Después de tu  
entrenamiento realiza tus

**ESTIRAMIENTOS** ▶

# S4 | MIÉRCOLES / SÁBADO EXTREME

El reto **EXTREME** se realiza en secuencia, un ejercicio seguido del otro sin parar, hasta terminar las 6 estaciones. Al finalizar el circuito, descansas un minuto y repites 3 o 4 veces según se indica



## SALTOS

10 REPETICIONES  
4 SETS

VIDEO ▶



## PUSH UP COMPLETO

12 REPETICIONES  
4 SETS

VIDEO ▶



## DESPLANTE CRUZADO

12 REPS POR CADA LADO  
4 SETS

VIDEO ▶



## PLANCHA TAP

12 REPS POR CADA LADO  
4 SETS

VIDEO ▶



## PULSOS

12 REPETICIONES  
4 SETS

VIDEO ▶



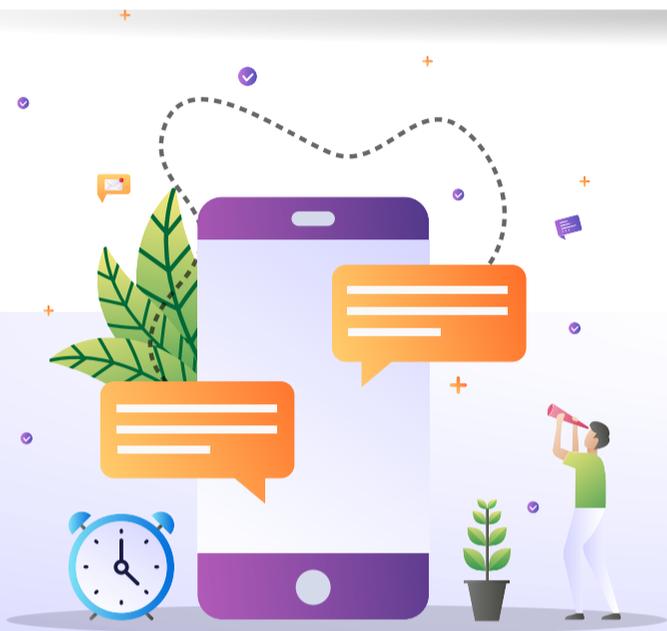
## BURPEE

8 REPETICIONES  
4 SETS

VIDEO ▶

# VAMOS A ENTRENAR A TOPEEEE !

## ETIQUÉTAME @rebecarubiooficial

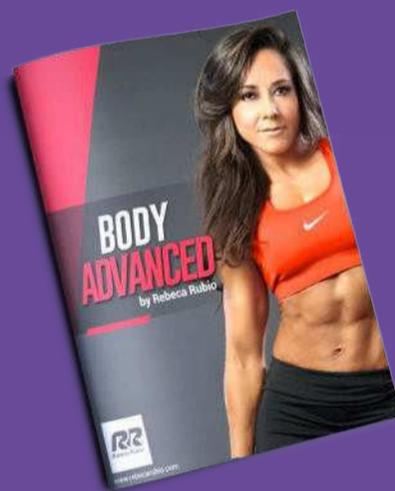
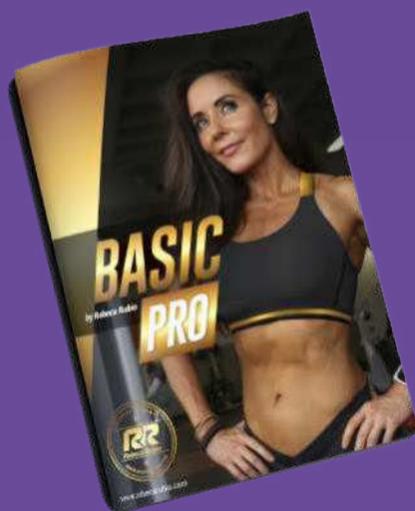
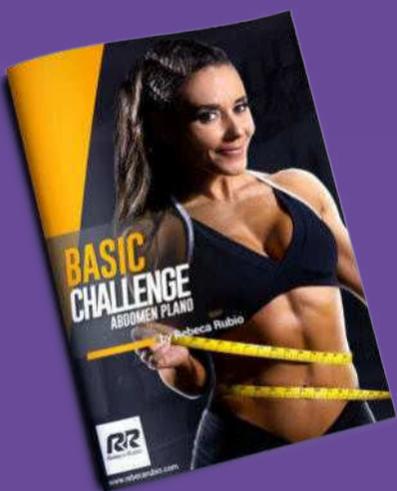


### COMPARTE TU PROCESO EN MIS REDES SOCIALES CON...



#bodytransformation    #rebepower  
#atopeconrebe    #rebeFood  
#rebecarubio    #mentecampeona

## ¿YA TIENES EL TUYO?



### Sigueme en mis redes



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