

RECOMENDACIONES PARA UN BUEN ENTRENAMIENTO

Imprescindibles



Calentamiento

Antes de comenzar cualquier entrenamiento con pesas, es importante realizar un calentamiento adecuado para preparar tu cuerpo para el ejercicio. Te recomiendo realizar los primeros ejercicios de tu rutina sin peso e ir aumentado gradualmente. Siempre con pocas repeticiones porque de lo contrario, ya estarás haciendo una serie efectiva.

Por ejemplo... digamos que tu primer ejercicio es press de banca con mancuernas. El calentamiento en ese caso sería hacer el mismo press (Supongamos que estaré iniciando mi set con 12 libras).

Comenzaría mi calentamiento primero con 5 lbs (5 repeticiones), luego con 7.5 libras (3 o 4 repeticiones) y por último con 10 lbs (2 repeticiones). Puedes agregar pausas durante las mismas para hacerlo más efectivo.

Programa de entrenamiento

De esa parte me encargo yo 😊, tú solo preocúpate de hacer los ejercicios correctamente.



Descanso y recuperación

El descanso adecuado es esencial para permitir que tus músculos se reparen y se fortalezcan después del entrenamiento. Asegúrate de incluir días de descanso y de dormir lo suficiente cada noche para facilitar la recuperación.

Escucha a tu cuerpo



Presta atención a las señales de tu cuerpo y no ignores el dolor o la fatiga excesiva. Si sientes dolor agudo o persistente durante un ejercicio, detente y evalúa tu forma o reduce la carga. Es importante conocer tus límites y no forzar tu cuerpo más allá de lo que puede manejar de manera segura.



BONUS (No son estrictamente necesarios, pero son un plus).

¡Comienza con lo que tengas! Al final lo importante es comenzar.

Suplementación básica

Asegúrate de consultar con tu coach antes de adquirir cualquier suplemento, de esta manera aseguras que lo que estes comprando sea verdaderamente efectivo y adecuado para ti.

Omega 3 y 6

https://www.amazon.com/-/es/Pure-Encapsulations-EPA-Essentials-cardiovascular/dp/B001F39E6M/ref=sr_1_1?crid=2UNFH4SE3JSUO&dib=eyJ2ljoMSJ9.M3XsNWjXI3JVNX3hBHQ2tD8_cb-3l3h-ybRxVgWtXykZ6OcGanEDCcJZj8OuQIUGIZDdsu3gUHBKvYi9OycFg.Mvy4c0Roy3CJ3gLb9yuEV0pQhdnl36HmsoY2MDQOqbg&dib_tag=se&keywords=omega+3+pure+encapsulations&qid=1721771527&srefix=omega+3+pure%2Caps%2C113&sr=8-1

Vitamina D

https://www.amazon.com/-/es/VC-a4-69283-781-Vitamina-K2-D3/dp/B0792Z6434/ref=sr_1_1?crid=TMWFPE0YQR4X&dib=eyJ2ljoMSJ9.nHjHbcVmFo6Mr0GJJ1ZoPNob82n6pZv4MVQ0kyaG_5INwJUIVX8PJBV1uq0_jGeLR2tQScigT0XU8uA6Cc6yinNDJCbN91sHD0xcaHVVGp5m-oHpgDxpCuv9JLEm6xoJis2zuAHyij5ki1ocX3RGxVEJKu5pQxckxAt3hMbgH--F7ckDINK7cUS5hrskvt8XsKd4X48PMB_pR6IO_oRCOuOI5fk5YdctlxBE5Yhp68PfD44z1c1T7vj_f5GuuKJ88jvVOD1IGnlcrWR7NZgd6j8yv6gJOMQF_LvLPQV_E8.y5Xzo1dgT5mOXIVCRZvRjUb3lJj_PBMi5L4ujoDApuU&dib_tag=se&keywords=vitamina+d3+con+k2&qid=1721771661&srefix=vitamina+d3%2Caps%2C111&sr=8-1

Magnesio

https://www.amazon.com/-/es/Encapsulaciones-puras-Magnesio-glicinado-1/dp/B0058HWV9S/ref=sr_1_5_pp?crd=2PO1CMJQN3AT&dib=eyJ2ljoMSJ9.B2Xu7o0UFcexGuVtU3KB1aWogOZjLN7C6fbSYZtW-CmQePdD41k3qyYXAKZnB6vu4KV9CY4Qle7KX6817J_O-TT6g62WNpe5CreK9z--JoID9Y1AIA7kG-YFZxl7eOfvdwIG_82YPuikNCtXmseI9rAYIQajMrNf5-7YmkPWUJx9QjncNBuOIE7n4Yx8E_hb22FdIz1i8J1rsVwNpguh9m5ONaGbQURIOWtSsshv5kVVypjkA6yIVxzfWLNbtTj571eizVQ6KTrpnqKWqsimsbdQ6qtwkwngGF-qFUGCZY.r1aa4MDrWWQra7LNC-sqDMZulze5Sgqoi84zTqqzYPO&dib_tag=se&keywords=magnesium+glycinate+pure+encapsulations&qid=1721771808&rdc=1&srefix=magnesium+glycinate+pure+encapsulations%252Caps%252C154&sr=8-5

Multivitamínico

Mujer

<https://saschafitness.do/collections/fit9/products/fit-9-fat-loss-support?variant=42343578599662>

Hombre

https://www.amazon.com/DAVINCI-Labs-Spectra-Man-inmunol%C3%B3gico/dp/B07NDT6TB2/ref=sxin_16_pa_sp_search_thematic_spa?mk_es_US=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&content-id=amzn1.sym.3252166e-3ec4-4c77-9088-df2fc7a19841%3Aamzn1.sym.3252166e-3ec4-4c77-9088-df2fc7a19841&crd=1T5CX539RGVPB&cv_ct_cx=multivitamin+for+men+davinci&dib=eyJ2ljoMSJ9.Ps_srADJhaeU4lj4dO1NShPSlpPOMNS-I7MBDkbBqSuQbpnO01G-QefBNMBzcE0N.gmVFhTKvnGPE0IAAn2hBgmny5yahJrRHOfoDh5cbeDY&dib_tag=se&keywords=multivitamin+for+men+davinci&pd_rd_i=B07NDT6TB2&pd_rd_r=edf57cbc-46f0-48c8-891c-28c74e05b556&pd_rd_w=B1LHd&pd_rd_wg=er7TH&pf_rd_p=3252166e-3ec4-4c77-9088-df2fc7a19841&pf_rd_r=KW0J9C68T961B4FH65SC&qid=1721771951&sbo=RZvfV%2F%2FHxDF%2BO5021pAnSA%3D%3D&srefix=multivitamin+for+men+d

[avinci+%2Caps%2C99&sr=1-1-a74e257b-e5ba-4af6-a081-1ea32111e09d-spons&sp_csd=d2lkZ2V0TmFtZT1zcF9zZWFiY2hfdGhIbWF0aWM&psc=1](https://www.amazon.com/-/es/Monohidrato-transg%C3%A9nico-crecimiento-ingredientes-artificiales/dp/B00ULZF5HC/ref=sr_1_1_pp?_mk_es_US=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=1HTY4AHVWTRQS&dib=eyJ2ljoMSJ9.-6-gGP6aRJmbn_X1bJilqxS7IGmPw-GK_C9LH5dMJJOGs6rrqSr2muPSvmAgWN4aMu1jc_ByjBQ1E6moSE24j1ZL1uZ_LOdW4qOnpHgg563E4GDIREhYOjoAE2bJF7be_gnbzbUMW-VbPc4zdNGG9qHNOXLwS9rTAG29Tt-euwgP7DQyTfnx_PxPFFtU1F0M08oQaOBEKyT0VGpplL5UsAEX6Mbdjgwrta_p1tJJCKEkby_-zmtmr8J_ICBsde2M00BkqI69frkbW1CKKYB8BasLwdAEhdhAZRCmURqm1UE.iu2VnFnbJBQALhh26ibXII4s8xlaO0I1BehsagcAEIw&dib_tag=se&keywords=naked+creatine&qid=1721772024&s=hpc&srefix=naked+creatine%2Chpc%2C106&sr=1-1)

Creatina

La creatina es uno de los suplementos más estudiados y efectivos para aumentar la fuerza y la masa muscular. Ayuda a tu cuerpo a producir más energía durante los entrenamientos intensos, lo que puede mejorar el rendimiento y promover la recuperación muscular. La creatina monohidratada es la forma más común y efectiva de creatina.

https://www.amazon.com/-/es/Monohidrato-transg%C3%A9nico-crecimiento-ingredientes-artificiales/dp/B00ULZF5HC/ref=sr_1_1_pp?_mk_es_US=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=1HTY4AHVWTRQS&dib=eyJ2ljoMSJ9.-6-gGP6aRJmbn_X1bJilqxS7IGmPw-GK_C9LH5dMJJOGs6rrqSr2muPSvmAgWN4aMu1jc_ByjBQ1E6moSE24j1ZL1uZ_LOdW4qOnpHgg563E4GDIREhYOjoAE2bJF7be_gnbzbUMW-VbPc4zdNGG9qHNOXLwS9rTAG29Tt-euwgP7DQyTfnx_PxPFFtU1F0M08oQaOBEKyT0VGpplL5UsAEX6Mbdjgwrta_p1tJJCKEkby_-zmtmr8J_ICBsde2M00BkqI69frkbW1CKKYB8BasLwdAEhdhAZRCmURqm1UE.iu2VnFnbJBQALhh26ibXII4s8xlaO0I1BehsagcAEIw&dib_tag=se&keywords=naked+creatine&qid=1721772024&s=hpc&srefix=naked+creatine%2Chpc%2C106&sr=1-1



Tipo de calzado

es importante usar calzado que te proporcione estabilidad, soporte y comodidad durante tus entrenamientos. Aquí hay algunas características clave que debes buscar al elegir calzado para entrenamiento con pesas:

1. Suela plana y estable:
2. Soporte para el arco del pie

3. Amortiguación moderada

4. Ajuste seguro