

PLANIFICADOR DE ENTRENAMIENTO DE 30 DÍAS

Organiza, registra y completa
tu progreso día a día



CÓMO UTILIZAR EL PLANIFICADOR

Este planificador está diseñado para ayudarte a organizar 30 días de entrenamiento y hábitos de manera sencilla y efectiva. Sigue estos pasos para aprovecharlo al máximo y mantenerte enfocado en tus objetivos.



1 DEFINE TU NIVEL

Evalúa tu punto de partida para elegir la intensidad y el tipo de entrenamientos que más te convienen.



2 FIJA TUS OBJETIVOS

Establece metas claras y realistas para estos 30 días. Escríbelas para mantenerlas presentes.



3 PROGRAMA TUS SESIONES

Planifica tus entrenamientos, días de descanso y hábitos. La constancia se construye con un plan.



4 REGISTRA TU AVANCE

Anota cada sesión completada, tu energía, y cómo te sientes. Ver tu progreso te motiva a seguir.



5 REvisa Y AJUSTA CADA SEMANA

Al final de cada semana, revisa tus resultados, celebra tus logros y ajusta lo que necesites.



Consejo: sé constante y anota tus sesiones el mismo día

SELECCIÓN DEL NIVEL

Elegir el nivel adecuado es clave para progresar de forma constante y segura. Selecciona la opción que mejor se ajuste a tu experiencia actual y a tu condición física.

PRINCIPIANTE



• **FRECUENCIA:**
3–4 días por semana



• **INTENSIDAD:**
Baja a moderada



• **CONTROL TÉCNICO:**
Enfoque en aprender los movimientos con buena técnica

INTERMEDIO



• **FRECUENCIA:**
4–5 días por semana



• **INTENSIDAD:**
Moderada a alta



• **CONTROL TÉCNICO:**
Buena ejecución en la mayoría de ejercicios

AVANZADO



• **FRECUENCIA:**
5–6 días por semana



• **INTENSIDAD:**
Alta



• **CONTROL TÉCNICO:**
Dominio de los movimientos y progresión constante



PRINCIPIANTE



INTERMEDIO



AVANZADO



Elige el nivel que puedas mantener con buena técnica

CALENTAMIENTO BÁSICO

Dedica unos minutos a preparar tu cuerpo para moverte mejor, sentirte bien y aprovechar al máximo tu entrenamiento. Realiza cada ejercicio de manera lenta y controlada.



1

MOVILIDAD DE
CUELLO Y HOMBROS

30-45 s



2

ROTACIÓN
DE BRAZOS

30-45 s



3

MOVILIDAD
DE CADERA

30-45 s



4

SENTADILLAS
SUAVES

30-45 s



5

MARCHA EN
EL LUGAR

30-45 s



6

ACTIVACIÓN
DE TOBILLOS

30-45 s



Consejo: aumenta la temperatura corporal antes de empezar.



ESCALA DE INTENSIDAD

PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO



¿CÓMO USAR ESTA ESCALA DURANTE TU ENTRENAMIENTO?

- ✓ Evalúa tu esfuerzo general, no solo un músculo o ejercicio específico.
- ✓ Úsala para elegir la intensidad adecuada según tu objetivo del día.
- ✓ Si es muy fácil (1-2), puedes aumentar la intensidad o el desafío.
- ✓ Si es muy difícil (9-10), reduce un poco para mantener técnica y constancia.



MI INTENSIDAD OBJETIVO MÁS FRECUENTE:



OBJETIVOS SEMANALES



Definir objetivos claros cada semana te mantiene enfocado y te acerca a tu mejor versión. Planifica, actúa y celebra cada avance. ¡Tú puedes!

SEMANA 1 	OBJETIVO PRINCIPAL 	SESIONES PREVISTAS ☐ Sesión 1 _____ ☐ Sesión 2 _____ ☐ Sesión 3 _____ ☐ Sesión 4 _____ ☐ Sesión 5 _____ ☐ Sesión 6 _____ ☐ Sesión 7 _____	ENFOQUE DE LA SEMANA 	COMENTARIO
-------------------------------	--	--	--	----------------------------------

SEMANA 2 	OBJETIVO PRINCIPAL 	SESIONES PREVISTAS ☐ Sesión 1 _____ ☐ Sesión 2 _____ ☐ Sesión 3 _____ ☐ Sesión 4 _____ ☐ Sesión 5 _____ ☐ Sesión 6 _____ ☐ Sesión 7 _____	ENFOQUE DE LA SEMANA 	COMENTARIO
-------------------------------	--	--	--	----------------------------------

SEMANA 3 	OBJETIVO PRINCIPAL 	SESIONES PREVISTAS ☐ Sesión 1 _____ ☐ Sesión 2 _____ ☐ Sesión 3 _____ ☐ Sesión 4 _____ ☐ Sesión 5 _____ ☐ Sesión 6 _____ ☐ Sesión 7 _____	ENFOQUE DE LA SEMANA 	COMENTARIO
-------------------------------	--	--	--	----------------------------------

SEMANA 4 	OBJETIVO PRINCIPAL 	SESIONES PREVISTAS ☐ Sesión 1 _____ ☐ Sesión 2 _____ ☐ Sesión 3 _____ ☐ Sesión 4 _____ ☐ Sesión 5 _____ ☐ Sesión 6 _____ ☐ Sesión 7 _____	ENFOQUE DE LA SEMANA 	COMENTARIO
-------------------------------	--	--	--	----------------------------------



RECUERDA: La constancia de hoy construye los resultados de mañana.



EQUIPO NECESARIO

Contar con algunos elementos básicos puede hacer tus entrenamientos más cómodos, variados y efectivos. Usa esta lista como guía para prepararte.

- | | | |
|--------------------------|---|------------------------------|
| ☐ |  | MINIBANDA |
| ☐ |  | BANDA LARGA |
| ☐ |  | ESTERILLA |
| ☐ |  | SILLA ESTABLE |
| ☐ |  | BOTELLA DE AGUA |
| ☐ |  | TOALLA |
| ☐ |  | CRONÓMETRO O TELÉFONO |
| ☐ |  | CUADERNO O BOLÍGRAFO |



No necesitas tener todo
desde el inicio;
adapta el material disponible.

REGISTRO INICIAL



NOMBRE:



FECHA DE INICIO:

____ / ____ / ____



NIVEL ACTUAL:



OBJETIVO PRINCIPAL:



ENERGÍA ACTUAL:

1



BAJA

2



3



4



5



ALTA



HORAS DE SUEÑO PROMEDIO:

_____ horas / noche



FRECUENCIA DE ENTRENAMIENTO ACTUAL:

(ej.: 2-3 veces por semana)

¿CÓMO TE SIENTES EN TU CUERPO?

Califica cada área del 1 al 5
(1 = muy bajo, 5 = muy alto)



MOVILIDAD

1

2

3

4

5



FUERZA



RESISTENCIA



MOTIVACIÓN



OBSERVACIONES:

RASTREADOR DE HÁBITOS



» PEQUEÑAS ACCIONES DIARIAS, GRANDES RESULTADOS.

DÍA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
 ENTRENAMIENTO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
 HIDRATACIÓN	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
 MOVILIDAD	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
 SUEÑO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
 ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
 PASOS DIARIOS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

 OBSERVACIONES DE LA SEMANA



CALENDARIO GENERAL DE 30 DÍAS



Usa este calendario para planificar y registrar tu progreso.
Marca cada día según tu enfoque principal.

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30

LEYENDA



ENTRENAMIENTO
Sesión de
entrenamiento



DESCANSO
Día de descanso
activo o completo



MOVILIDAD
Enfoque en
movilidad y
flexibilidad



EVALUACIÓN
Revisa tu progreso
y ajusta tu plan

PÁGINA 11 — DÍA 1



ENFOQUE SUGERIDO:
TREN INFERIOR



OBJETIVO DEL DÍA



GRUPO MUSCULAR

	EJERCICIOS	 SERIES	 REPETICIONES	 DESCANSO
1				
2				
3				
4				
5				
6				



NIVEL DE ENERGÍA

(Marca una opción)



Muy bajo



Bajo



Medio



Alto



Muy alto



AGUA CONSUMIDA

(Marca cada vaso)



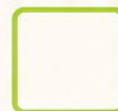
1 vaso = aprox. 250 ml



OBSERVACIONES



CASILLA DE FINALIZACIÓN



¡DÍA 1 COMPLETADO!

Cada paso te acerca
a tu mejor versión.



PLANIFICADOR DE ENTRENAMIENTO DE 30 DÍAS



PÁGINA 12 — DÍA 2



ENFOQUE SUGERIDO: TREN SUPERIOR



OBJETIVO DEL DÍA



GRUPO MUSCULAR



EJERCICIOS



SERIES



REPETICIONES



DESCANSO

1.

2.

3.

4.

5.

6.



NIVEL DE ENERGÍA



BAJO

ALTO



AGUA CONSUMIDA



MARCA CADA GOTA (≈ 250 ml)



OBSERVACIONES



CASILLA DE FINALIZACIÓN

MARCA ESTA CASILLA CUANDO COMPLETES TU ENTRENAMIENTO DEL DÍA 2.





PLANIFICADOR DE ENTRENAMIENTO DE 30 DÍAS



≡ PÁGINA 13 — DÍA 3 ≡

Enfoque sugerido: Cuerpo completo



OBJETIVO DEL DÍA



GRUPO MUSCULAR

	EJERCICIOS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				



NIVEL DE ENERGÍA



Muy baja
1



Baja
2



Media
3



Alta
4



Muy alta
5



AGUA CONSUMIDA



(1 botella = aprox. 500 ml)



OBSERVACIONES



CASILLA DE FINALIZACIÓN



Marca esta casilla cuando
hayas completado tu
entrenamiento de hoy.

PÁGINA 14 — DÍA 4



ENFOQUE SUGERIDO: **MOVILIDAD**



OBJETIVO DEL DÍA



GRUPO MUSCULAR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EJERCICIOS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO (segundos)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			



NIVEL DE ENERGÍA

Marca tu nivel de energía de hoy.



1

Muy baja



2

Baja



3

Media



4

Alta



5

Muy alta



AGUA CONSUMIDA

Marca cada vaso (aprox. 250 ml).



1



2



3



4



5



6



7



8



OBSERVACIONES

.....

.....

.....



CASILLA DE FINALIZACIÓN

Marca esta casilla cuando
hayas completado tu Día 4.

FECHA: _____

PÁGINA 15 — DÍA 5



ENFOQUE SUGERIDO: CORE



OBJETIVO DEL DÍA



GRUPO MUSCULAR

EJERCICIOS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
1			
2			
3			
4			
5			
6			



NIVEL DE ENERGÍA

1

2

3

4

5



MUY BAJO

MUY ALTO



AGUA CONSUMIDA



1 VASO = 250 ml APROX.



OBSERVACIONES



CASILLA DE FINALIZACIÓN

¡DÍA 5 COMPLETADO!

Cada paso cuenta. ¡Sigue así!





OBJETIVO DEL DÍA



GRUPO MUSCULAR



EJERCICIOS

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO



NIVEL DE ENERGÍA



1 2 3 4 5

Muy baja

Muy alta



AGUA CONSUMIDA



Marca cada vaso (250 ml)



OBSERVACIONES



CASILLA DE
FINALIZACIÓN

¡Marca aquí cuando
completes tu Día 6!

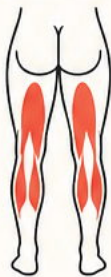


La recuperación también es progreso.
Escucha a tu cuerpo y sigue avanzando.

¡TÚ PUEDES!

PÁGINA 17

— DÍA 7



ENFOQUE SUGERIDO:
TREN INFERIOR



OBJETIVO DEL DÍA



GRUPO MUSCULAR

EJERCICIOS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			



NIVEL DE ENERGÍA

Marca tu nivel de energía de hoy:

1

2

3

4

5

Muy baja

Muy alta



AGUA CONSUMIDA

Marca cada vaso de agua que tomes:



Objetivo diario: 8 vasos



OBSERVACIONES



CASILLA DE FINALIZACIÓN

Marca aquí cuando completes tu entrenamiento del día 7.



PÁGINA 18 — DÍA 8



ENFOQUE SUGERIDO: TREN SUPERIOR

ESPALDA Y HOMBROS



OBJETIVO DEL DÍA



GRUPO MUSCULAR

	EJERCICIOS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				



NIVEL DE ENERGÍA

Marca tu nivel de energía

12345

Muy bajaMuy alta



AGUA CONSUMIDA

Marca cada vaso de agua (250 ml)

Meta diaria: 2 litros (8 vasos)

OBSERVACIONES

CASILLA DE FINALIZACIÓN

Marca esta casilla al completar tu entrenamiento del día 8.



PÁGINA 19 — DÍA 9



ENFOQUE SUGERIDO: **CUERPO COMPLETO**



**OBJETIVO
DEL DÍA**



**GRUPO
MUSCULAR**



EJERCICIOS

EJERCICIOS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			



NIVEL DE ENERGÍA



BAJO



ALTO



AGUA CONSUMIDA



1 VASO = 250 ml



OBSERVACIONES



CASILLA DE FINALIZACIÓN

Marca esta casilla cuando completes tu entrenamiento del día 9.



PLANIFICADOR DE ENTRENAMIENTO DE 30 DÍAS



PÁGINA 20 – DÍA 10



Enfoque sugerido: **Movilidad y recuperación**



OBJETIVO DEL DÍA



GRUPO MUSCULAR

	EJERCICIOS	 SERIES	 REPETICIONES	 DESCANSO
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				



NIVEL DE ENERGÍA



1

2

3

4

5

1 = Muy baja

5 = Muy alta



AGUA CONSUMIDA



1 vaso = 250 ml



OBSERVACIONES



CASILLA DE FINALIZACIÓN

Marca esta casilla al completar tu Día 10.





PÁGINA 21 — DÍA 11



ENFOQUE SUGERIDO:
TREN INFERIOR



OBJETIVO DEL DÍA



GRUPO MUSCULAR

	EJERCICIOS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				



NIVEL DE ENERGÍA

Marca tu nivel de energía de hoy.



1

Muy baja



2

Baja



3

Media



4

Alta



5

Muy alta



AGUA CONSUMIDA

Marca cada vaso de agua (aprox. 250 ml).



1



2



3



4



5



6



7



8



OBSERVACIONES



CASILLA DE FINALIZACIÓN



¡DÍA 11 COMPLETADO!

Un paso más cerca de tu
mejor versión.





PÁGINA 22 — DÍA 12

Enfoque sugerido: **Tren superior**

OBJETIVO DEL DÍA



GRUPO MUSCULAR



EJERCICIOS

SERIES

REPETICIONES

DESCANSO

1

2

3

4

5

6

7

8



NIVEL DE ENERGÍA

Marca tu nivel de energía de hoy.



1

Muy baja



2

Baja



3

Media



4

Alta



5

Muy alta



AGUA CONSUMIDA

Marca cada vaso de agua (aprox. 250 ml).



1



2



3



4



5



6



7



8



OBSERVACIONES



CASILLA DE FINALIZACIÓN

**¡DÍA 12 COMPLETADO!**Cada repetición te acerca
a tu mejor versión.

PÁGINA 23 — DÍA 13



ENFOQUE SUGERIDO:
CUERPO COMPLETO



OBJETIVO DEL DÍA



GRUPO MUSCULAR

	EJERCICIOS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
1	_____	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____	_____
5	_____	_____	_____	_____
6	_____	_____	_____	_____
7	_____	_____	_____	_____
8	_____	_____	_____	_____



NIVEL DE ENERGÍA

Marca tu nivel de energía de hoy.



1
Muy baja



2
Baja



3
Media



4
Alta



5
Muy alta



AGUA CONSUMIDA

Marca cada vaso de agua (aprox. 250 ml).



1



2



3



4



5



6



7



8



OBSERVACIONES



CASILLA DE FINALIZACIÓN



¡DÍA 13 COMPLETADO!

Cada repetición te acerca
a tu mejor versión.



PÁGINA 24 — DÍA 14



Enfoque sugerido:
Movilidad



OBJETIVO DEL DÍA



GRUPO MUSCULAR

	EJERCICIOS	 SERIES	 REPETICIONES	 DESCANSO
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				



NIVEL DE ENERGÍA

Marca tu nivel de energía de hoy.



1

Muy baja



2

Baja



3

Media



4

Alta



5

Muy alta



AGUA CONSUMIDA

Marca cada vaso de agua.



1



2



3



4



5



6



7



8

Meta diaria: 2 litros (8 vasos)



OBSERVACIONES



CASILLA DE FINALIZACIÓN



¡Vas por el camino correcto!

Día 14 completado con constancia
es progreso real.



PÁGINA 25 — DÍA 15



ENFOQUE SUGERIDO:
CORE



OBJETIVO DEL DÍA



GRUPO MUSCULAR

 EJERCICIOS	 SERIES	 REPETICIONES	 DESCANSO
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			



NIVEL DE ENERGÍA

Marca tu nivel de energía de hoy.



1

Muy baja



2



3



4



5

Muy alta



AGUA CONSUMIDA

Marca cada vaso de agua que bebas hoy.



1



2



3



4



5



6



7



8



OBSERVACIONES



CASILLA DE FINALIZACIÓN



¡DÍA 15 COMPLETADO!

Cada día te acerca
a tu mejor versión.





PÁGINA 26 — DÍA 16



ENFOQUE SUGERIDO:
RECUPERACIÓN ACTIVA



OBJETIVO DEL DÍA



GRUPO MUSCULAR

	EJERCICIOS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				



NIVEL DE ENERGÍA

Marca tu nivel de energía de hoy.



1

Muy baja



2

Baja



3

Media



4

Alta



5

Muy alta



AGUA CONSUMIDA

Marca cada vaso de agua (aprox. 250 ml).



1



2



3



4



5



6



7



8



OBSERVACIONES



CASILLA DE FINALIZACIÓN



¡DÍA 16 COMPLETADO!

Cada paso de recuperación
te acerca a tu mejor versión.



PÁGINA 27 — DÍA 17



ENFOQUE SUGERIDO:
TREN INFERIOR



OBJETIVO DEL DÍA



GRUPO MUSCULAR

	EJERCICIOS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				



NIVEL DE ENERGÍA

Marca tu nivel de energía de hoy.



1
Muy baja



2
Baja



3
Media



4
Alta



5
Muy alta



AGUA CONSUMIDA

Marca cada vaso (aprox. 250 ml).



1



2



3



4



5



6



7



8



OBSERVACIONES



CASILLA DE FINALIZACIÓN



¡DÍA 17 COMPLETADO!

Un paso más hacia
tu mejor versión.



PÁGINA 28 — DÍA 18



Enfoque sugerido:
Tren superior



OBJETIVO DEL DÍA



GRUPO MUSCULAR

	EJERCICIOS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				



NIVEL DE ENERGÍA

Marca tu nivel de energía de hoy.



1

Muy baja



2

Baja



3

Media



4

Alta



5

Muy alta



AGUA CONSUMIDA

Marca cada vaso de agua (aprox. 250 ml).



1



2



3



4



5



6



7



8



OBSERVACIONES



CASILLA DE FINALIZACIÓN



¡DÍA 18 COMPLETADO!

Cada repetición te acerca
a la mejor versión de ti.





PÁGINA 29 — DÍA 19



ENFOQUE SUGERIDO:
CUERPO COMPLETO



OBJETIVO DEL DÍA



GRUPO MUSCULAR

	EJERCICIOS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				



NIVEL DE ENERGÍA

Marca tu nivel de energía de hoy.



1

Muy baja



2

Baja



3

Media



4

Alta



5

Muy alta



AGUA CONSUMIDA

Marca cada vaso de agua (aprox. 250 ml).



1



2



3



4



5



6



7



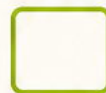
8



OBSERVACIONES



CASILLA DE FINALIZACIÓN



¡DÍA 19 COMPLETADO!

Un día más cerca
de tu mejor versión.



PÁGINA 30 — DÍA 20



ENFOQUE SUGERIDO:
MOVILIDAD Y RECUPERACIÓN



OBJETIVO DEL DÍA



GRUPO MUSCULAR

	EJERCICIOS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				



NIVEL DE ENERGÍA

Marca tu nivel de energía de hoy.



1
Muy baja



2
Baja



3
Media



4
Alta



5
Muy alta



AGUA CONSUMIDA

Marca cada vaso de agua (aprox. 250 ml).



1



2



3



4



5



6



7



8



OBSERVACIONES



CASILLA DE FINALIZACIÓN



¡DÍA 20 COMPLETADO!

La recuperación hoy,
te hace más fuerte mañana.





DÍA 21



Enfoque sugerido: Tren inferior



OBJETIVO DEL DÍA

GRUPO MUSCULAR



EJERCICIOS

SERIES

REPETICIONES

DESCANSO

1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				



NIVEL DE ENERGÍA



1



2



3



4



5

Muy baja energía

Muy alta energía



AGUA CONSUMIDA



Marca cada gota según los vasos que tomes.

Meta diaria sugerida: 8 vasos.



OBSERVACIONES



CASILLA DE FINALIZACIÓN

Marco esta casilla al completar mi entrenamiento de hoy.



Pequeños pasos, cada día, te acercan a tu mejor versión.

Sé constante, confía en el proceso y disfruta el camino.



DÍA 22



Enfoque sugerido: **Tren superior**



OBJETIVO DEL DÍA _____



GRUPO MUSCULAR _____



EJERCICIOS

SERIES

REPETICIONES

DESCANSO

1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				



NIVEL DE ENERGÍA



1



2



3



4



5

Muy baja energía

Muy alta energía



AGUA CONSUMIDA



Marca cada gota según los vasos que tomes.

Meta diaria sugerida: 8 vasos.



OBSERVACIONES



CASILLA DE FINALIZACIÓN

Marco esta casilla al completar mi entrenamiento de hoy.



Pequeños pasos, cada día, te acercan a tu mejor versión.
Sé constante, confía en el proceso y disfruta el camino.

»» DÍA 23 ««



Enfoque sugerido: Cuerpo completo



OBJETIVO DEL DÍA _____



GRUPO MUSCULAR _____



EJERCICIOS

SERIES

REPETICIONES

DESCANSO

1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				



NIVEL DE ENERGÍA



1



2



3



4



5

Muy baja energía

Muy alta energía



AGUA CONSUMIDA



Marca cada gota según los vasos que tomes.

Meta diaria sugerida: 8 vasos.



OBSERVACIONES



CASILLA DE FINALIZACIÓN

Marco esta casilla al completar mi entrenamiento de hoy.



Cada día que te presentas cuenta. Sigue avanzando, tu mejor versión se construye con constancia y determinación.

»»» DÍA 24 «««



Enfoque sugerido: Movilidad



OBJETIVO DEL DÍA _____



GRUPO MUSCULAR _____



EJERCICIOS

SERIES

REPETICIONES

DESCANSO

1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				



NIVEL DE ENERGÍA



1



2



3



4



5

Muy baja energía

Muy alta energía



AGUA CONSUMIDA



Marca cada gota según los vasos que tomes.

Meta diaria sugerida: 8 vasos.



OBSERVACIONES



CASILLA DE FINALIZACIÓN

Marco esta casilla al completar mi entrenamiento de hoy.



Cada día que te presentas por ti, te acerca a tu mejor versión.

Sigue avanzando, paso a paso.



DÍA 25



Enfoque sugerido: **Core**



OBJETIVO DEL DÍA



GRUPO MUSCULAR



EJERCICIOS

SERIES

REPETICIONES

DESCANSO

1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				



NIVEL DE ENERGÍA



1



2



3



4



5

Muy baja energía

Muy alta energía



AGUA CONSUMIDA



Marca cada gota según los vasos que tomes.

Meta diaria sugerida: 8 vasos.



OBSERVACIONES



CASILLA DE FINALIZACIÓN

Marco esta casilla al completar mi entrenamiento de hoy.



Un día a la vez, te acercas a tu mejor versión.

Confía en tu proceso y sigue adelante.

»»» DÍA 26 «««



Enfoque sugerido: **Recuperación activa**



OBJETIVO DEL DÍA



GRUPO MUSCULAR



EJERCICIOS

SERIES

REPETICIONES

DESCANSO

1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				



NIVEL DE ENERGÍA



1



2



3



4



5

Muy baja energía

Muy alta energía



AGUA CONSUMIDA



Marca cada gota según los vasos que tomes.

Meta diaria sugerida: 8 vasos.



OBSERVACIONES



CASILLA DE FINALIZACIÓN

Marco esta casilla al completar mi entrenamiento de hoy.



Cada día que te cuidas es un paso más hacia tu mejor versión. Sigue así.

DÍA 27



Enfoque sugerido: **Tren inferior**



OBJETIVO DEL DÍA



GRUPO MUSCULAR



EJERCICIOS

SERIES

REPETICIONES

DESCANSO

1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				



NIVEL DE ENERGÍA



1



2



3



4



5

Muy baja energía

Muy alta energía



AGUA CONSUMIDA



Marca cada gota según los vasos que tomes.

Meta diaria sugerida: 8 vasos.



OBSERVACIONES



CASILLA DE FINALIZACIÓN

Marco esta casilla al completar mi entrenamiento de hoy.



Cada repetición te acerca a tus metas.
Sé constante, confía en ti y sigue avanzando.



DÍA 28



Enfoque sugerido: **Tren superior**



OBJETIVO DEL DÍA



GRUPO MUSCULAR



EJERCICIOS

SERIES

REPETICIONES

DESCANSO

1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				



NIVEL DE ENERGÍA

☐

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

Muy baja energía

Muy alta energía



AGUA CONSUMIDA



Marca cada gota según los vasos que tomes.

Meta diaria sugerida: 8 vasos.



OBSERVACIONES



CASILLA DE FINALIZACIÓN

Marco esta casilla al completar mi entrenamiento de hoy.



Cada día de esfuerzo te acerca a una mejor versión de ti.
Sigue enfocado, mantén la disciplina y no te detengas.

»» DÍA 29 ««



Enfoque sugerido: **Cuerpo completo**



OBJETIVO DEL DÍA



GRUPO MUSCULAR



EJERCICIOS

SERIES

REPETICIONES

DESCANSO

1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				



NIVEL DE ENERGÍA



1



2



3



4



5

Muy baja energía

Muy alta energía



AGUA CONSUMIDA



Marca cada gota según los vasos que tomes.

Meta diaria sugerida: 8 vasos.



OBSERVACIONES



CASILLA DE FINALIZACIÓN

Marco esta casilla al completar mi entrenamiento de hoy.



Cada día que te presentas, te acercas a tu mejor versión.

Sigue adelante, tú puedes.



DÍA 30



Enfoque sugerido: **Recuperación y cierre**



OBJETIVO DEL DÍA _____



GRUPO MUSCULAR _____



EJERCICIOS

SERIES

REPETICIONES

DESCANSO

1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				



NIVEL DE ENERGÍA



1



2



3



4



5

Muy baja energía

Muy alta energía



AGUA CONSUMIDA



Marca cada gota según los vasos que tomes.
Meta diaria sugerida: 8 vasos.



OBSERVACIONES



CASILLA DE FINALIZACIÓN

Marco esta casilla al completar mi entrenamiento de hoy.



Cierra con orgullo este ciclo de 30 días.
Cada paso te acerca a tu mejor versión.