



PONTE EN FORMA

CON MARTÍN GIACCHETTA

Plan de entrenamiento Semana 1

15.04.2013 - 21.04.2013

Lunes



Consejo

No impongas el ritmo de la clase, respeta tu propio ritmo.



Entrenamiento

- 10' minutos de calentamiento en elíptica.
- 5' minutos en clase de spining.
- Estiramientos.



Nutrición

Se deben realizar cinco comidas diarias: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.

Martes



Consejo

Paseo no significa mirar escaparates, debes ir a ritmo continuo y sin pausa.



Entrenamiento

- 45'-60' minutos de paseo con cambios de ritmo.



Nutrición

Realizar cinco comidas al día evitarán la sensación de gran apetito, con lo cual te sugiero que ingieras poca cantidad de alimentos en cada una de ellas.

Miércoles



Consejo

No intentes darlo todo en los primeros minutos, el entrenamiento aeróbico de hoy es demasiado largo para eso.



Entrenamiento

- 15' minutos en elíptica.
- 5' minutos de remo.
- 20' minutos de bicicleta estática.
- 20' minutos andando en cinta con cambios de ritmo.
- 10 series de 10 abdominales.
- Estiramientos asistidos.



Nutrición

El desayuno es más importante que la media mañana y la merienda, y la comida más que la cena.

Jueves



Consejo

No olvides realizar estiramientos del tren inferior al terminar.



Entrenamiento

- 45'-60' minutos de paseo con cambios de ritmo.



Nutrición

Las porciones de las 5 comidas diarias deben ser pequeñas, aproximadamente 1/4 menos de lo que ingerías habitualmente.

Viernes



Consejo

No te olvides acompañar tu entrenamiento con una botella de agua.



Entrenamiento

- 15' minutos en elíptica.
- 5' minutos de remo.
- 20' minutos de bicicleta estática.
- 20' minutos andando en cinta con cambios de ritmo.
- 10 series de 10 abdominales.
- Estiramientos asistidos.



Nutrición

Tienes dos comodines para comer lo que te guste, pero cuidado con comerte todo lo que no comiste durante semana.



PONTE EN FORMA

CON MARTÍN GIACCHETTA



PLAN NUTRICIONAL para una alimentación sana y equilibrada

Se deben realizar cinco comidas diarias: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.

Estas cinco evitarán la sensación de gran apetito, con lo cual te sugiero que ingerias poca cantidad de alimentos en cada una de ellas.

El desayuno será más importante que la media mañana y la merienda, y la comida más que la cena. Las porciones deben ser pequeñas, aproximadamente 1/4 menos de lo que ingerías habitualmente.

Desayuno de 9:00-10:00

Puedes tomar café o té con leche (siempre desnatada o semidesnatada) y un zumo de naranja (no más de dos piezas).

Puedes complementar este desayuno con una tostada con pavo o con mermelada light.

Media mañana de 12:30 o 13:30

Puedes tomar una manzana, pera, kiwi o piña (no comer siempre las mismas) + un vaso de agua y un par de nueces crudas.

Almuerzo de 14:30 o 15:30

La comida debe ser siempre más fuerte que la cena, se deberán comer:

- 3 ó 4 veces a la semana, pescado a la plancha hecho con muy poco aceite y con zumo de un limón.
- 1 vez a la semana pasta (solas o con 2 cucharitas aceite de oliva virgen extra).
- 1 vez a la semana una porción de arroz integral con atún y tomate al natural cortado en dados.
- 1 ó 2 veces verduras variadas cocinadas como quieras pero sin freírlas.

Todas las comidas pueden ir acompañadas o mezcladas con ensaladas de cualquier tipo.

Merienda de 18:30 a 19:30

Una pieza de fruta (diferente a la del desayuno o media mañana) + un vaso de agua.

Cena 21:00 o 22:30

Una ensalada de cualquier tipo de verduras crudas o cocidas. Las ensaladas deben ser variadas y mezcladas.

Este plan de alimentación ha sido creado específicamente para las condiciones físicas de nuestra participante. Consulte con nutricionista antes de practicarlo.