Tu Peso Saludable

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

PROGRAMA 90 DÍAS





ÍNDICE

- Introducción
- Conceptos Clave
- Cómo usar esta guía
- NEAT y deporte extra
- Ejercicios por nivel
- Consejos finales
- Tu cambio empieza aquí

BIENVENID0/A E INTRODUCCIÓN



¡Bienvenido/a al programa de 90 días! 🎯
Este plan está diseñado para ayudarte a **perder grasa, tonificarte y sentirte con más energía**, con entrenamientos cortos, sin material y adaptados a tu nivel.

Aquí encontrarás una rutina funcional, práctica y sostenible, que puedes realizar **en casa**, sin necesidad de gimnasio.

Además de entrenar, aprenderás a **moverte más en tu día a día (NEAT)** y a incorporar actividades que disfrutes, como caminar, bailar o practicar tu deporte favorito.
Todo esto forma parte de tu transformación.

🔹 **No se trata de hacerlo perfecto, sino de hacerlo constante**. Empieza poco a poco, escucha a tu cuerpo y verás resultados reales y duraderos.

CONCEPTOS CLAVE

🧠 **Entrenamiento funcional**
El entrenamiento funcional te ayuda a moverte mejor, ganar fuerza útil y mejorar tu postura y coordinación. Trabajamos con tu propio peso corporal y ejercicios que imitan movimientos del día a día.

🔥 **NEAT (movimiento diario)**
El NEAT es el gasto calórico diario fuera del ejercicio formal. Incluye caminar, subir escaleras, limpiar, moverte mientras trabajas… todo cuenta.
Es clave para mantener un déficit calórico sin necesidad de entrenar más.

⚽ **Deporte libre o recreativo**
Hacer una actividad que disfrutes (padel, bici, natación, baile, etc.) **ayuda a mantener la motivación alta** y aumenta tu gasto calórico sin sentirlo como una obligación.



🧭CÓMO USAR ESTA GUÍA

Esta guía te ayudará a mantenerte activo/a, mejorar tu fuerza y reducir grasa corporal de forma progresiva y realista.
A continuación te explicamos cómo sacarle el máximo provecho paso a paso.

🏁 1. ELIGE TU NIVEL

- **Principiante:** si llevas tiempo sin entrenar o te cuesta mantenerte activo.
- **Intermedio:** si ya haces algo de ejercicio regularmente.

👉 Empieza siempre en el nivel que te resulte más cómodo.
Mejor progresar rápido que forzarte demasiado al inicio.

📅 2. FRECUENCIA Y DURACIÓN

Frecuencia: 3–4 días por semana.
Duración de cada sesión:

- **Mes 1** → 20 minutos
- **Mes 2** → 25–30 minutos
- **Mes 3** → 25–30 minutos, con más intensidad

💡 Si tienes poco tiempo, haz al menos 10–15 min: la clave es **mantener la constancia**, no la perfección.



⚙️ 3. ESTRUCTURA DE CADA SESIÓN



Cada sesión sigue esta estructura:
Calentamiento (3–5 min)

- Movilidad articular (cuello, hombros, caderas, rodillas).
- Caminar en el sitio, saltitos suaves o balanceos de brazos.
- Prepara el cuerpo y previene lesiones.

Circuito principal (15–20 min)

- **E**jercicios funcionales de fuerza, core y cardio ligero.
- Realízalos seguidos, con descansos breves entre cada uno.
- El nivel y repeticiones los eliges según tu tabla.

Vuelta a la calma (2–5 min)

- Estiramientos suaves de los músculos trabajados.
- Respiración profunda y relajación.

📋 Sigue la tabla de ejercicios del apartado 4 según tu nivel.

🔁 4. PROGRESIÓN MENSUAL

Tu cuerpo mejora con el tiempo.
Cada mes aumentaremos repeticiones, series o dificultad, para seguir progresando sin aburrirte.
(Los detalles de progresión estarán en un PDF aparte.)



🧠 5. CÓMO REGISTRAR TUS PROGRESOS

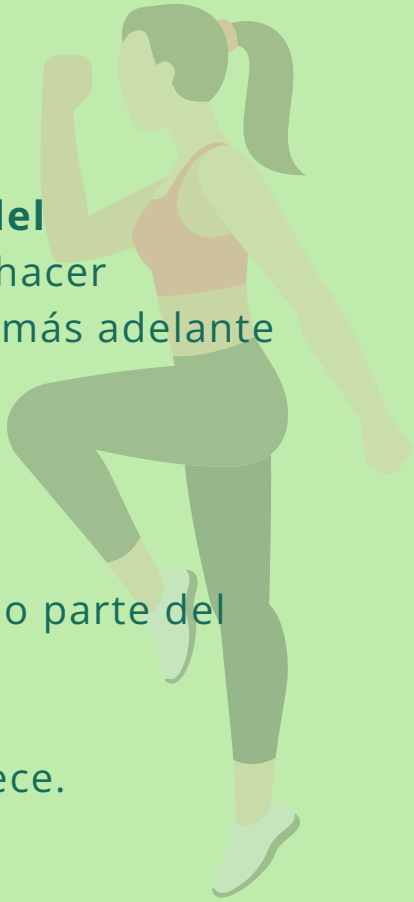
Usa tu **plantilla de seguimiento** para anotar:

- Días entrenados
- Energía, sueño, motivación
- Pasos o minutos activos diarios
- Cómo te sientes física y mentalmente

Esto te ayudará a ver **tu progreso real** más allá del peso.

🚶‍♂️ 6. NEAT Y MOVIMIENTO DIARIO

El NEAT es una de las partes **más importantes del programa**, porque te ayuda a quemar grasa sin hacer ejercicio adicional. Te lo explico con más detalle más adelante ya que se merece una sección aparte.



⚽ 7. DEPORTE OPCIONAL

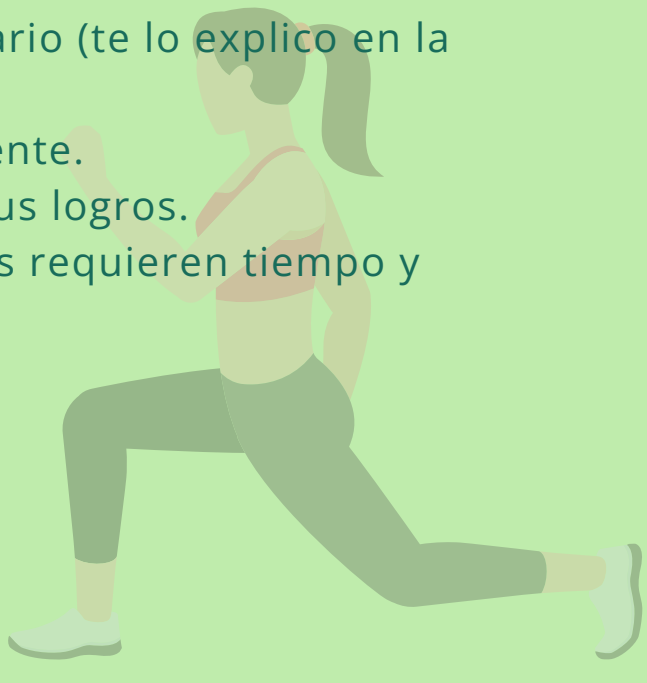
Si practicas un deporte que te gusta, cuenta como parte del plan.
Padel, yoga, bici, baile… lo que disfrutes.
Empieza con 1 día semanal y aumenta si te apetece.

💬 8. MENTALIDAD

- No te castigues por fallar un día.
- Valora cada pequeño avance.
- La transformación llega con **repetición y constancia**.
- Céntrate en moverte y sentirte bien, los resultados llegarán solos.

🔑 9. RESUMEN

- Entrena 3–4 días/semana.
- Aplica los principios de NEAT a diario (te lo explico en la siguiente página).
- Añade deporte libre progresivamente.
- Registra tus progresos y celebra tus logros.
- Sé paciente: los buenos resultados requieren tiempo y constancia.



🚶‍♀️NEAT Y DEPORTE EXTRA

El NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis) es el movimiento que haces **fuera de tus entrenamientos:** caminar, subir escaleras, moverte al limpiar o jugar.
Es responsable de gran parte del gasto calórico diario y puede marcar una gran diferencia en tu pérdida de grasa.

10 ejemplos cotidianos de NEAT
Estos son los más comunes y fáciles de incorporar al día a día:

1. 🚶‍♂️ Caminar al trabajo o bajarte una parada antes.
2. 🧹 Hacer tareas domésticas: barrer, fregar, aspirar, ordenar la casa.
3. 🚶‍♀️ Pasear mientras hablas por teléfono (en lugar de estar sentado).
4. 🧺 Llevar la compra a casa andando o subirla por las escaleras.
5. 👶 Jugar con tus hijos, sobrinos o tu mascota.
6. 🚶‍♂️ Subir escaleras en lugar de usar ascensor.
7. 💦 Limpiar el coche a mano o cuidar el jardín.
8. 🕺 Bailar mientras cocinas o haces tareas en casa.

💡 **Truco:** Combina tus paseos con música o podcast. Hazlo divertido y sostenible.



CONSEJOS PRÁCTICOS

Empieza con pequeños objetivos: moverte más cada día.
Aumenta progresivamente el tiempo de movimiento.
Convierte el movimiento en parte de tu rutina, no en una tarea.

💪EJERCICIOS POR NIVEL

Ejercicio	Principiante	Intermedio	Grupo muscular
Sentadillas	2x10	3x15	Piernas / glúteos
Zancadas	2x8 por pierna	3x12 por pierna	Piernas / glúteos
Plancha	2x20 seg	3x40 seg	Core
Elevación de cadera	2x10	3x15	Glúteos / core
Flexiones	2x6 (rodillas)	3x12	Pecho / brazos / core
Dips con silla	2x8	3x12	Tríceps / pecho
Superman	2x10	3x15	Espalda / core
Jumping jacks	30 seg	1 min	Cardio ligero

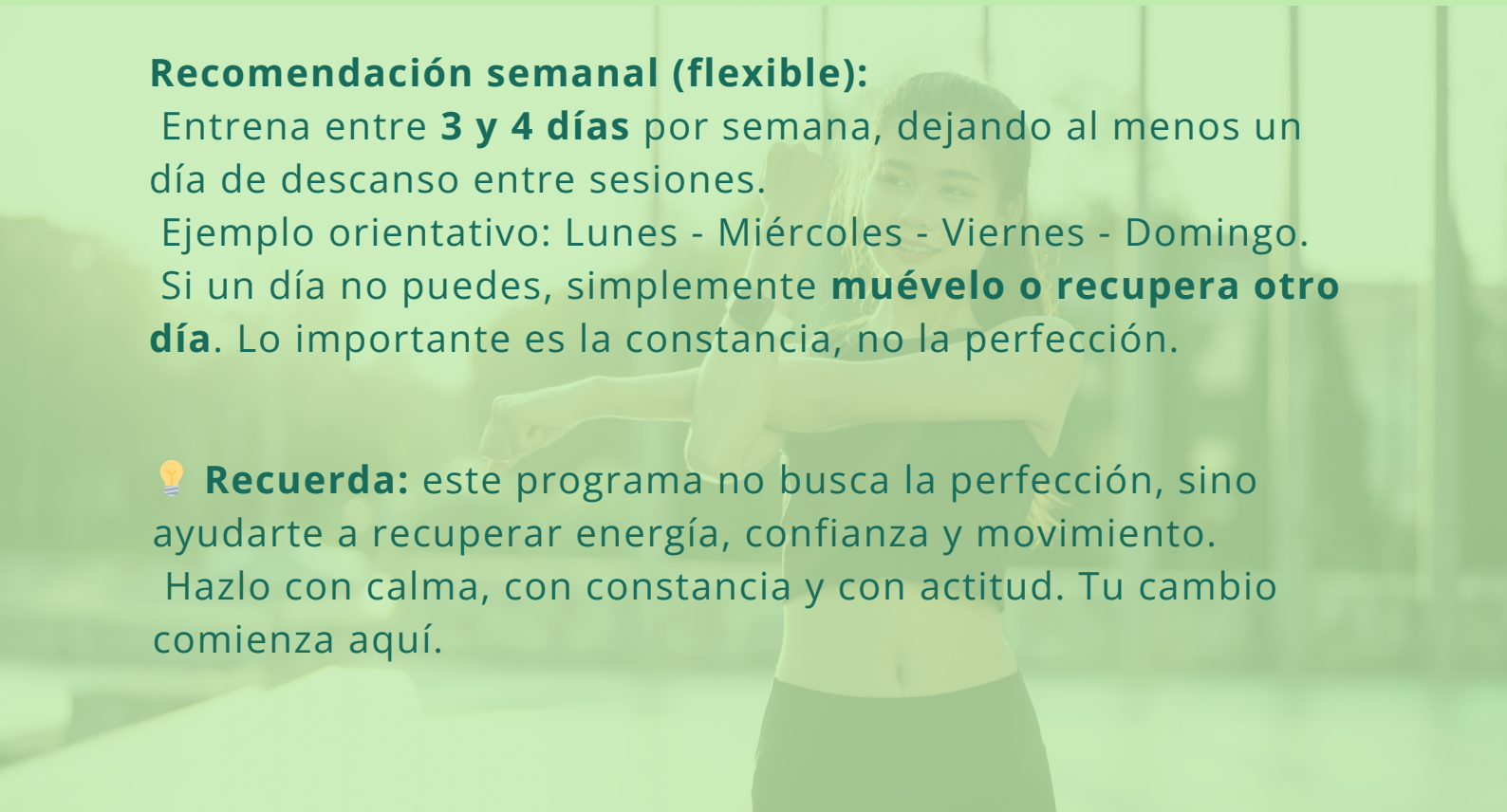
Importante: no tienes que hacerlo todo desde el principio. Empieza con 2–3 entrenamientos y pequeñas acciones NEAT. Cada semana ve sumando pasos, minutos y hábitos.

CONSEJOS FINALES

- **Constancia antes que perfección:** el éxito llega con la repetición, no con la intensidad puntual.
- **Prioriza técnica:** haz los ejercicios bien, aunque hagas menos repeticiones.
- **Escucha tu cuerpo:** el cansancio leve es normal; el dolor agudo no.
- **Combina NEAT + deporte + entrenamiento:** es el trío perfecto para perder grasa y mejorar tu salud.
- **Registra y ajusta:** revisa tu energía y sensaciones cada semana.
- **Mantén la motivación:**

1. Hazlo con música que te motive.
2. Entrena a la misma hora para crear hábito.
3. Visualiza cómo te sentirás al final del programa.

- **Sé paciente:** los cambios reales y duraderos toman tiempo.
- **Disfruta el proceso:** el objetivo es construir una vida más activa y saludable, no solo un cuerpo diferente.



Recomendación semanal (flexible):

Entrena entre **3 y 4 días** por semana, dejando al menos un día de descanso entre sesiones.

Ejemplo orientativo: Lunes - Miércoles - Viernes - Domingo.

Si un día no puedes, simplemente **muévelo o recupera otro día**. Lo importante es la constancia, no la perfección.

💡 **Recuerda:** este programa no busca la perfección, sino ayudarte a recuperar energía, confianza y movimiento.

Hazlo con calma, con constancia y con actitud. Tu cambio comienza aquí.

TU CAMBIO EMPIEZA AQUÍ 💪

Has dado un **gran paso al decidir cuidarte y comprometerte contigo mismo/a**.
Esta guía te acompaña en el camino, pero **los resultados llegarán con tus acciones diarias**.
Recuerda: **no necesitas hacerlo perfecto, solo hacerlo constante.**
No estás solo/a.
Cada semana tendrás tu **seguimiento personalizado** para resolver dudas, ajustar tu plan y mantenerte motivado.
Estoy aquí para **ayudarte a lograr tus objetivos**, adaptando el proceso a tu ritmo y estilo de vida.
Gracias por confiar en mí y por formar parte de este **programa de 90 días**.
— Sergio
Tu coach en este proceso de cambio

