Tu Peso Saludable

PROGRAMA 90 DÍAS

PROGRESIÓN DE EJERCICIOS: MES 2



BIENVENID0/A E INTRODUCCIÓN



¡¡Felicidades! 🎉
Has completado el Mes 1 y tu constancia está dando resultados.
Ahora empezamos el **Mes 2**, con nuevos retos y ejercicios adaptados para seguir progresando.
Este mes aumentaremos repeticiones y dificultad de algunos ejercicios, pero recuerda: **la técnica y la constancia siempre primero**.

- Objetivos del Mes 2:
    a. Aumentar ligeramente repeticiones y series.
    b. Mejorar la postura y control en cada ejercicio.
    c. Introducir pequeñas mejoras en fuerza y resistencia.

Consejo: **No te preocupes por la perfección**, haz los ejercicios con buena técnica y escucha tu cuerpo. La progresión constante es la clave.

TABLA DE EJERCICIOS

Ejercicio	Principiante	Intermedio	Grupo muscular
Sentadillas	3x12	3x18	Piernas / glúteos
Zancadas	3x10 por pierna	3x14 por pierna	Piernas / glúteos
Plancha	2x30 seg	3x50 seg	Core
Elevación de cadera	3x12	3x18	Glúteos / core
Flexiones	2x8(rodillas)	3x14	Pecho / brazos / core
Dips con silla	2x10	3x14	Tríceps / pecho
Superman	2x12	3x18	Espalda / core
Jumping jacks	40 seg	1 min 10 seg	Cardio ligero

TIPS Y CAMBIOS POR EJERCICIO – MES 2

Sentadillas

- Más repeticiones para mejorar resistencia.
- Mantener postura correcta, espalda recta y rodillas alineadas con pies.
- Descanso: 45-60 seg.



Zancadas

- Mayor número de repeticiones por pierna.
- Si hay fatiga, apoyar ligeramente con pared o silla.
- Descanso: 45-60 seg.

Plancha

- Aumenta tiempo manteniendo alineación corporal.
- Activar abdomen y glúteos durante todo el ejercicio.
- Descanso: 30-45 seg.

Elevación de cadera

- Incremento de repeticiones.
- Pausa de 1 seg arriba opcional para más activación.
- Descanso: 45 seg.

Flexiones

- Más repeticiones; intermedio puede probar flexión completa.
- Mantener torso recto y abdomen activo.
- Descanso: 45-60 seg.

Dips con silla

- Más repeticiones; mantener codos pegados al cuerpo.
- Descanso: 45-60 seg.



Superman

- Incremento de repeticiones.
- Mantener 1 seg arriba para activar glúteos y espalda.
- Descanso: 45 seg.

Jumping jacks

- Aumenta tiempo total; dividir en bloques con descansos de 15 seg si es necesario.

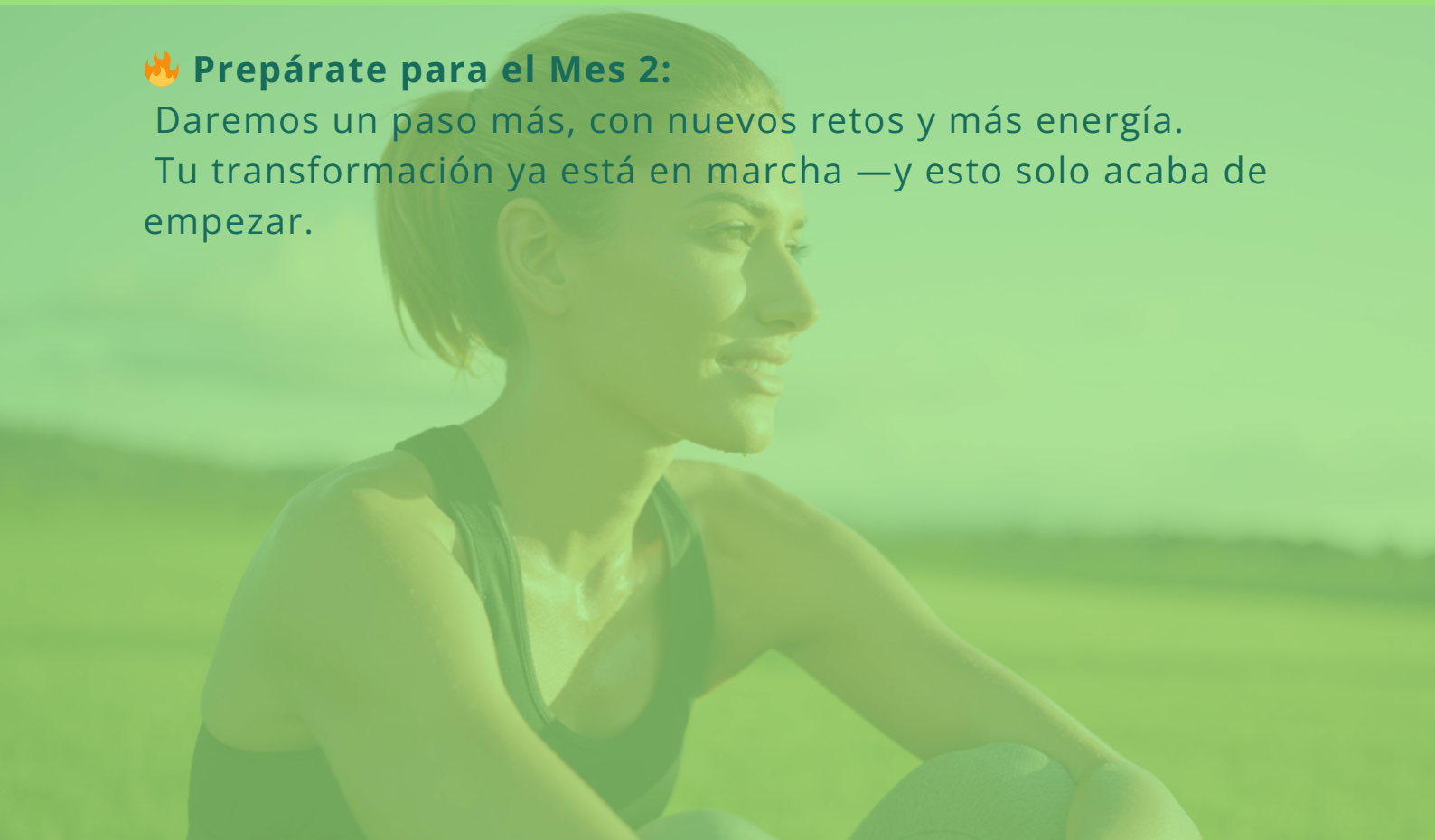
💪MES 1 COMPLETADO:

TU PROGRESO YA ES REAL

¡Enhorabuena! 🎉 Has completado tu primer mes y eso ya te diferencia del 90 % de la gente que empieza y se rinde.
Has activado tu cuerpo, fortalecido tu mente y demostrado que **puedes con esto**.
Has superado lo más difícil: **empezar**.
Ahora tu cuerpo ya se está adaptando, y cada día estás más cerca de tu mejor versión.

💡 **Consejos para el salto al Mes 2:**

- **Mantén el hábito:** no bajes el ritmo ahora que has ganado impulso.
- **Muévete más** fuera del entrenamiento (camina, sube escaleras, estírate).
- **Duerme bien:** el descanso también forma parte del progreso.
- **Celebra tus avances**, aunque parezcan pequeños.



🔥 **Prepárate para el Mes 2:**
Daremos un paso más, con nuevos retos y más energía.
Tu transformación ya está en marcha —y esto solo acaba de empezar.