Tu Peso Saludable

PROGRAMA 90 DÍAS

PROGRESIÓN DE EJERCICIOS: MES 3



BIENVENID0/A E INTRODUCCIÓN



💪 **¡Bienvenido al Mes 3! – El gran cierre de tu transformación**
Llegaste al **último mes** del programa 🔥
Y eso significa que ya has recorrido la parte más difícil del camino.
Tu cuerpo y tu mente están más fuertes, tu constancia ha dado frutos y ahora solo queda **rematar lo que empezaste**.

En este mes trabajaremos para **consolidar todo lo que has ganado**, tonificar aún más y aumentar tu resistencia.
No se trata de entrenar más, sino de **entrenar mejor**, con intención y energía.

💡 **Objetivo del mes 3:**

- Aumentar la intensidad y mantener la técnica.
- Afinar la coordinación y el control corporal.
- Potenciar la confianza en ti mismo para mantener el estilo de vida activo más allá del programa.

TABLA DE EJERCICIOS

Ejercicio	Principiante	Intermedio	Grupo muscular
Sentadillas	3x15	3x20	Piernas / glúteos
Zancadas	3x12 por pierna	3x16 por pierna	Piernas / glúteos
Plancha	2x40 seg	3x60 seg	Core
Elevación de cadera	3x15	3x20	Glúteos / core
Flexiones	2x10 (rodillas)	3x16	Pecho / brazos / core
Dips con silla	2x12	3x16	Tríceps / pecho
Superman	2x15	3x20	Espalda / core
Jumping jacks	50 seg	1 min 20 seg	Cardio ligero

TIPS Y CAMBIOS POR EJERCICIO – MES 3

Sentadillas

- Incremento de repeticiones y series para fuerza y resistencia.
- Mantener postura correcta y core activo.
- Descanso: 45-60 seg.

Zancadas

- Más repeticiones por pierna; intermedio aumenta también series.
- Mantener rodilla alineada con el pie delantero.
- Descanso: 45-60 seg.



Plancha

- Tiempo mayor para mejorar resistencia de core.
- Activar abdomen y glúteos; respiración controlada.
- Descanso: 30-45 seg.

Elevación de cadera

- Más repeticiones y series; intermedio puede añadir pausa de 1 seg arriba para intensidad extra.
- Descanso: 45 seg.

Flexiones

- Incremento de repeticiones; intermedio puede realizar 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

- Más repeticiones; mantener 1 seg arriba para activar glúteos y espalda.
- Descanso: 45 seg.



Jumping jacks

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

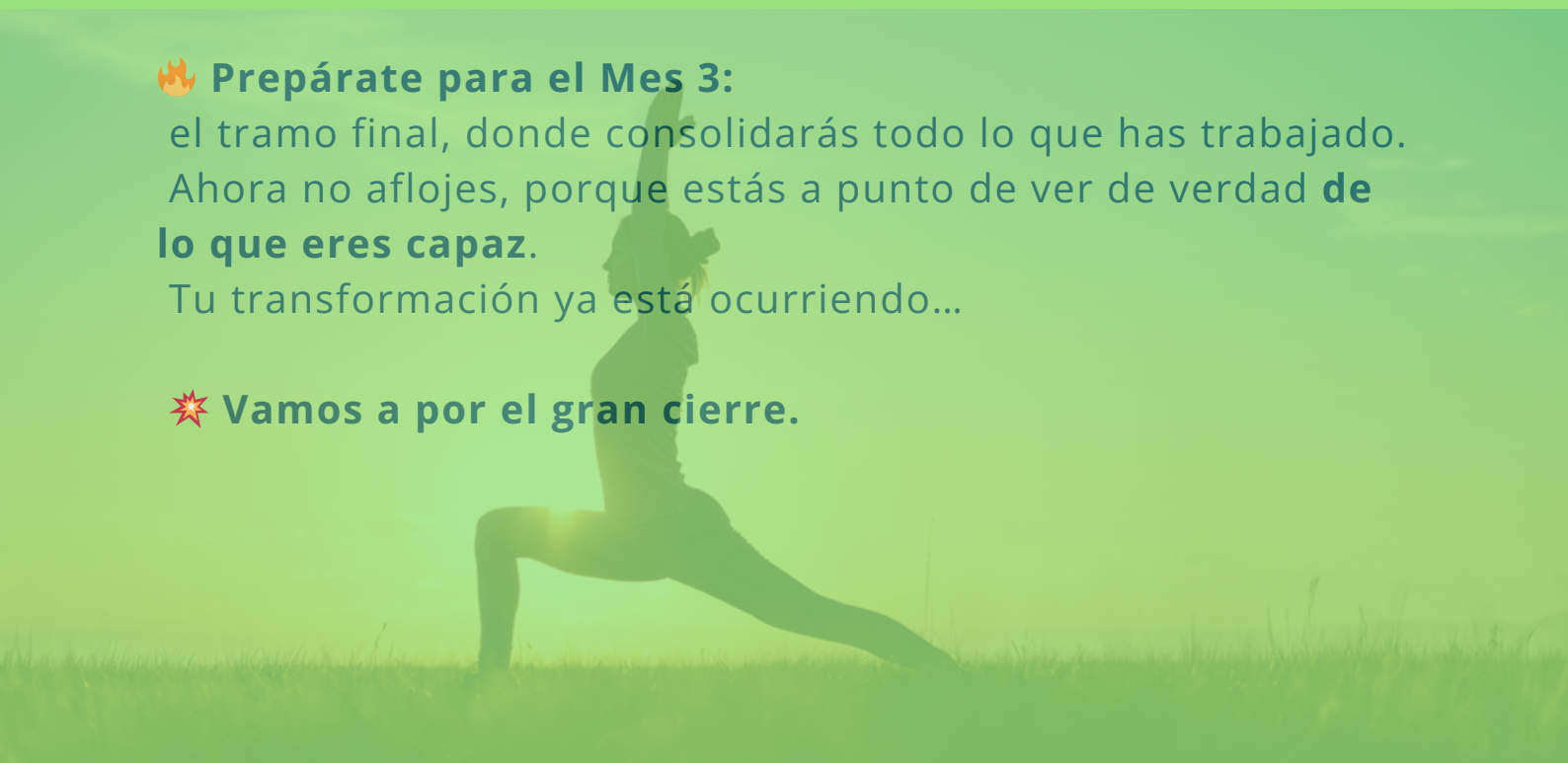
💪MES 2 COMPLETADO:

EL CAMBIO YA SE NOTA

¡Brutal trabajo! 🙌 Has superado el segundo mes del programa, y ahora sí: **se nota el cambio**.
Tienes más fuerza, más energía y más confianza en ti mismo.
Tu cuerpo ha respondido al esfuerzo y tu mente se ha hecho más fuerte.
Has demostrado que puedes mantener la constancia, incluso cuando faltaban ganas o tiempo.
Y eso, es lo que **marca la diferencia**.

💡 **Consejos para el salto al Mes 3:**

- Mantén tu rutina, pero escucha a tu cuerpo: ajusta intensidad si lo necesitas.
- Aumenta un poco el reto: más repeticiones, menos descansos o variantes nuevas.
- Refuerza tu alimentación y tu descanso, ahora que el esfuerzo es mayor.
- Recuerda: este último mes no se trata solo de cuerpo, sino de **mentalidad**.



🔥 **Prepárate para el Mes 3:**
el tramo final, donde consolidarás todo lo que has trabajado.
Ahora no aflojes, porque estás a punto de ver de verdad **de lo que eres capaz**.
Tu transformación ya está ocurriendo...

💥 **Vamos a por el gran cierre.**