

WEIDER®

Errores de impresión y cambios de productos reservados los derechos a la empresa. Las ilustraciones del producto no están en tamaño original.



GET THE BEST RESULT

WWW.WEIDER.ES

MKT.JWC024

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA 4 DÍAS A LA SEMANA:

Debes calentar por lo menos 10 minutos en una máquina de cardio y también 1 o 2 series de calentamiento

1. ENTRENAMIENTO PECHO Y BÍCEPS

ENTRENAMIENTO	SERIE	REPETICIÓN
Press de Banca	4	8-10
Press de Banca Inclinado	4	8-10
Apertura con cable	3	10-12
Curl Concentrado	2	12-15
Curl con Pesas	4	8-10

2. ENTRENAMIENTO PIERNAS

ENTRENAMIENTO	SERIE	REPETICIÓN
Sentadilla	4	8-10
Presa de Piernas	4	8-10
Extensión de Cuadriceps	3	12-15
Flexión de piernas en Máquina	3	12-15
Levantamiento de Pantorrillas	5	8-10

3. ENTRENAMIENTO ESPALDA

ENTRENAMIENTO	SERIE	REPETICIÓN
Peso Muerto	4	8-10
Jalón de Pecho	3	12-15
Remo con Mancuernas	4	8-10
Remo en Máquina	3	12-15
Remo con Barra	2	8-10
Hiperextensiones	3	15

4. ENTRENAMIENTO HOMBRO, TRÍCEPS

ENTRENAMIENTO	SERIE	REPETICIÓN
Press Militar	4	8-10
Elevación Lateral con Mancuernas	3	12-15
Elevación Frontal con Mancuernas	2	12-15
Encogimiento	2	8-10
Triceps con Cable	4	12-15
Fondos en Paralelas	4	8-10

El plan de entrenamiento está dirigido a atletas avanzados. Weider no se hace responsable de la seguridad en la ejecución de los ejercicios especificados. El entrenamiento debe realizarse con la ayuda de un entrenador profesional o un deportista experimentado.

PLAN PARA GANAR MASA MUSCULAR

¿Deseas ganar masa muscular y además conseguir más fuerza? Solo necesitas entrenamiento y alimentación... con este plan de entrenamiento y nuestra ayuda con la alimentación conseguirás ganar masa y aumentar la resistencia.



PRESS DE BANCA

POSICIÓN INICIAL: La espalda debe estar apoyada en el banco y los pies completamente colocados en el suelo. La pesa debe estar a la altura de la cabeza a nivel de los ojos y el agarre un poco más abiertos que la altura de los hombros.

EJECUCIÓN: Lleve lentamente la pesa hacia el pecho

ATENCIÓN: No doblar los codos más de 90 grados y no extenderlos por completo.



SENTADILLA

POSICIÓN INICIAL: De pie con los pies un poco más abiertos que la anchura de la cadera y ligeramente girados hacia fuera. Con la barra apoyada detrás de los hombros y agarrada fuertemente.

EJECUCIÓN: Flexiona las rodillas lentamente y baja hasta un ángulo de 90 grados. A continuación haz fuerza y vuelve a la posición inicial.

ATENCIÓN: Sin que las rodillas sobrepasen la punta de los pies.



PESO MUERTO

POSICIÓN INICIAL: De pie y con los pies ligeramente girados hacia fuera. Dobla las piernas, con la parte superior del cuerpo inclinada un poco hacia adelante (deja caer la barra al nivel del pecho). Coge la barra con las manos un poco más abiertas que la anchura de hombros.

PROCEDIMIENTO: Manteniendo la espalda recta, haz fuerza para levantar la barra del suelo a la vez que llevas las caderas hacia delante hasta que la parte superior del cuerpo esté en posición vertical.

ATENCIÓN: Subir con la espalda recta y no sobrepasar la posición vertical (no hiper-extender).



NOTA: Entre la ejecución de los ejercicios deja 1-2 minutos de pausa, entre series 45 segundos de descanso. Esto es un plan semanal, trata de tomarte un día libre entre los entrenamientos. Después del entrenamiento de fuerza, debes hacer un entrenamiento de cardio, que te ayudará a quemar calorías extra y obtener un aspecto definido más rápido.



Encontrarás el vídeo con estos ejercicios en nuestra página de **youtube**

MUSCLE BUILDING



WEIDER®

HAZ CRECER TUS MÚSCULOS!
TÚ PLAN DE ENTRENAMIENTO Y NUTRICIÓN



Megabolic Pak está formulado pensando en personas con altos requerimientos nutricionales, debido a entrenamientos intensos y/o ritmos de vida altos. No es un multivitamínico clásico, sino que va más allá... Si sientes que no llegas, si entrenas tan fuerte que necesitas un extra en tu dieta... ¡Megabolic Paks es para ti!

MEGABOLIC PACK

Mega Mass 4000 ha sido diseñado específicamente para conseguir tu objetivo de masa muscular, te aporta todo lo que tu cuerpo necesita. Su mezcla de proteínas es la adecuada para las exigencias de una musculatura especialmente entrenada. Única toma diaria.



MEGA MASS 4000



Protein Drink es tu batido de proteínas listo para tomar, con 53g de proteínas en cada botella. Para cuando no tienes tiempo para prepararte tu batido de proteínas Protein Drink es tu complemento ideal. Tienes 5 deliciosos sabores donde elegir.

PROTEIN DRINK



YIPPIE!

La nueva Yippie! Bar es la primera barrita rellena con seis capas distintas: una crujiente capa de proteína, con hasta un 36% de proteína, un cremoso relleno de proteína, una deliciosa cobertura con arroz inflado y cacahuetses, un baño de chocolate con leche y adorno extra de chocolate. Es ideal para tomar entre horas. Si quieres darte un capricho, nada mejor que una Yippie bar!.

DESAYUNO

1 sobre de **Mega Bolic**
 125 g de avena
 250 ml de leche (1.5%)
 30 g de nueces
 (café opcional)



Total 550 kcal

MEDIA MAÑANA

1/2 botella de **Protein Drink**
 2 rebanadas de pan integral
 6 lonchas de pavo



Total 456 kcal

COMIDA

100 g de atún
 125 g de arroz
 10 ml de aceite de oliva
 (1 cucharada)



Total 500 kcal

DESPUÉS DE ENTRENAR

150 g **Mega Mass® 4000**
 (550 ml de agua)



Total 553 kcal

MERIENDA

1 Barra de 70 g **Yippie!**
 1 yogurt líquido o café con leche



Total 325 kcal

CENA

300 g de patatas cocida
 150 g de queso batido
 10 ml de aceite de oliva
 (1 cucharada)



Total 550 kcal

MARTES

3051 kcal totales

SIN ENTRENAMIENTO

- 1 sobre de **Mega Bolic**
- 2 huevos revueltos
- 2 rebanadas de protein Bread
- 15 g de aceite de oliva
- 1 plátano
- (café opcional)



Total 623 kcal

- 1 Barra de 70 g **Yippie!**
- 1 Manzana
- 1 vaso de leche o café



Tota 315 kcal

- 125 g de pechuga de pollo
- 150 g de pasta integral
- 100 g de guisantes
- 10 ml de aceite de oliva (1 cucharada)



Total 650 kcal

- 150 g **Mega Mass® 4000** (550 ml de agua)



Total 553 kcal

- 1/2 botella de **Protein Drink**
- 2-3 tortitas de arroz



Total 410 kcal

- 2 rebanadas de **Protein Bread**
- 50 g de carne picada
- 2 huevos fritos



Total 500 kcal

MIÉRCOLES

3170 kcal totales

- 1 sobre de **Mega Bolic**
- 2 rebanadas de pan integral
- 100 g de queso en crema
- 4 lonchas de pechuga de pavo
- (café opcional)



Total 636 kcal

- 1/2 botella de **Protein Drink**
- 2 rebanadas de pan integral
- 6 lonchas de pavo



Total 456 kcal

- 150 g de filete de ternera
- 300 g de patatas cocida
- 150 g de brócoli



Total 600 kcal

- 150 g **Mega Mass® 4000** (550 ml de agua)



Total 553 kcal

- 1 Barra de 70 g **Yippie!**
- 1 yogurt líquido o café con leche



Total 325 kcal

- 125 g de gambas
- 100 g de espagueti
- 50 g de queso parmesano



Total 600 kcal

JUEVES

3120 kcal totales

VIERNES

2749 kcal totales

SIN ENTRENAMIENTO

- 1 sobre de **Mega Bolic**
- 1 panecillo integral
- 20 g de queso de untar
- 2 lonchas de pavo
- 1 tazón de leche
- (café opcional)



Total 625 kcal

- 1 sobre de **Mega Bolic**
- 100 g de muesli
- 200 ml de leche
- 30 g de almendras
- (café opcional)



Total 565 kcal

- 1 Barrita de 70 g **Yippie!**
- 50 g de muesli integral y 20 g almendra



Total 332 kcal

- 1/2 botella de **Protein Drink**
- 2 rebanadas de pan integral
- 6 lonchas de pavo



Total 456 kcal

- 100 g de filete de salmón
- 125 g de arroz integral
- 100 g de frijoles



Total 600 kcal

- 125 g de pechuga de pollo
- 200 g de patatas
- 200 g de mezcla de vegetales



Total 450 kcal

- 150 g **Mega Mass® 4000**
- (550 ml de agua)



Total 553 kcal

- 150 g **Mega Mass® 4000**
- (550 ml de agua)



Total 553 kcal

- 1/2 botella de **Protein Drink**
- 2- 3 tortitas de arroz



Tota 410 kcal

- 1 Barrita de 70 g **Yippie!**
- 1 yogurt líquido o café con leche



Total 325 kcal

- 1 tortilla(2 huevos enteros +3 claras)
- 100 g de atún
- 150 g de patatas cocidas
- 25 g de queso fresco



Total 600 kcal

- 150 g de queso de untar
- 100 g de mezcla de frutos rojos
- 20 g de mezcla de nueces



Total 400 kcal