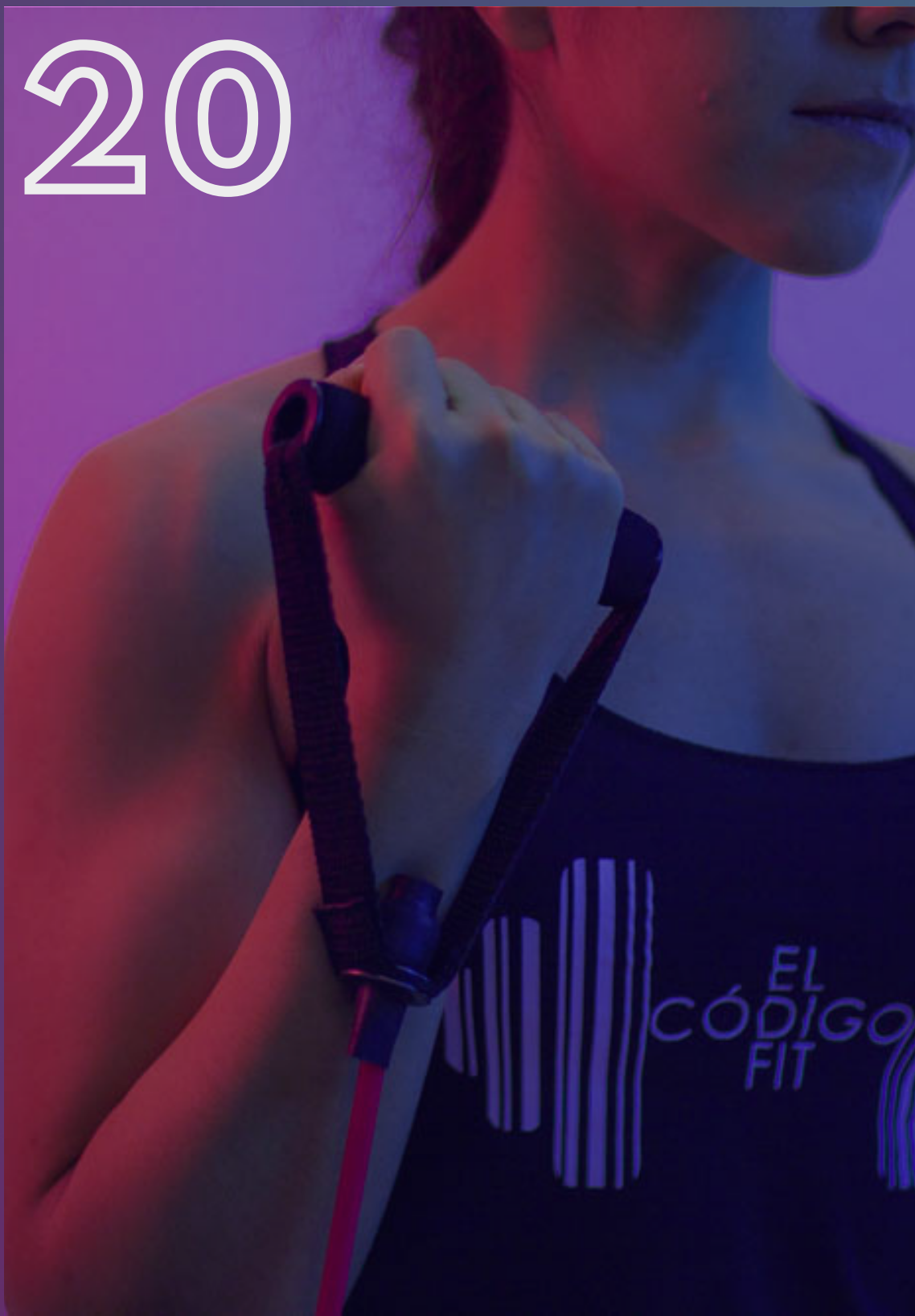


# FIT 20

## GUÍA DE ENTRENAMIENTO



# FIT 20





















¡BIENVENIDA!

Para aprovechar al máximo este programa de entrenamiento, te queremos hacer algunas sugerencias:

- Procura llevar una dieta balanceada, abundante en proteína, frutas y verduras.
- Reduce tu consumo de comida chatarra así como bebidas con azúcar añadida.
- Opta por consumir alimentos no procesados.
- Mantente hidratado en tu entrenamiento y durante el día (procura ingerir un promedio de 2Lts de agua).
- Prioriza tu descanso, trata de dormir al menos 7hrs. al día y asegúrate de darle 2 días de recuperación a tu cuerpo por semana.
- Trata de limitar tu consumo de bebidas alcohólicas para optimizar tu rendimiento.
- Recuerda mantenerte activo durante el día más allá de tu hora de entrenamiento. Intenta cumplir con el reto de 10,000 pasos diarios (o por lo menos llegar a 5,000)

# FIT 20

## CALENDARIO DE ENTRENAMIENTOS

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE
SEMANA 1	 <u>Full Body</u> <u>HIIT</u>	 <u>Lower</u> <u>Body</u> <u>Barre</u>	 <u>Abs</u> <u>Funcional</u>	 <u>Upper</u> <u>Body</u> <u>Barre</u>	 <u>Glúteo y</u> <u>Femoral</u>
SEMANA 2	 <u>Full Body</u> <u>Funcional</u>	 <u>Lower</u> <u>Body</u> <u>Tabata</u>	 <u>Barre</u> <u>Abs</u>	 <u>Upper</u> <u>Body &amp;</u> <u>Cardio</u>	 <u>Glúteo y</u> <u>Femoral</u>
SEMANA 3	 <u>Full Body</u> <u>Funcional</u>	 <u>Lower</u> <u>Body</u> <u>Barre</u>	 <u>Cardio &amp;</u> <u>Abs</u>	 <u>Upper</u> <u>Body</u> <u>Funcional</u>	 <u>Glúteo y</u> <u>Femoral</u>
SEMANA 4	 <u>Full Body</u> <u>Barre</u>	 <u>Lower</u> <u>Body</u> <u>HIIT</u>	 <u>Cardio &amp;</u> <u>Abs</u>	 <u>Upper</u> <u>Body &amp;</u> <u>Box</u>	 <u>Glúteo y</u> <u>Femoral</u>

# FIT 20

TRACK DE MI PROGRESO

**NOMBRE:**

**DÍA 1**

Inserta tu foto  
aquí

**DÍA 20**

Inserta tu foto  
aquí

**% de grasa corporal  
inicial:**

**% de grasa corporal  
final:**

\*Puedes calcular tu porcentaje de grasa corporal aquí:  
<https://elcodigofit.com/2022/06/23/antes-de-empezar/>

**Notas u observaciones:**

# FIT 20

MI BITÁCORA

SEMANA:

## HÁBITOS

LUN MAR MIE JUE VIE SAB DOM



2 Lts. de agua

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐


Dieta balanceada

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐


Entrenamiento

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐


Descanso

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐


10,000 pasos

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

NOTAS:

---



# ¡DISFRUTA TU ENTRENAMIENTO!



Los resultados pueden variar de persona a persona.

Asegúrate de acudir a tu médico antes de comenzar con este programa de entrenamiento para garantizar tu bienestar y capacidad física.

El Código Fit no se hace responsable por lesiones, padecimientos o afecciones cuya preexistencia pueda ocasionar daños durante el entrenamiento.