



Reto 35 días

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO

@fitbynaza



Contenidos

1 BIENVENIDA, ME PRESENTO

2 OBJETIVOS DEL RETO

3 PLAN DE ENTRENAMIENTO

4 DISTRIBUCION DE SESIONES

5 TIPS EXTRA

Bienvenida, me presento

¡Hola! Soy Nazaret, tu entrenadora personal en este reto de transformación.

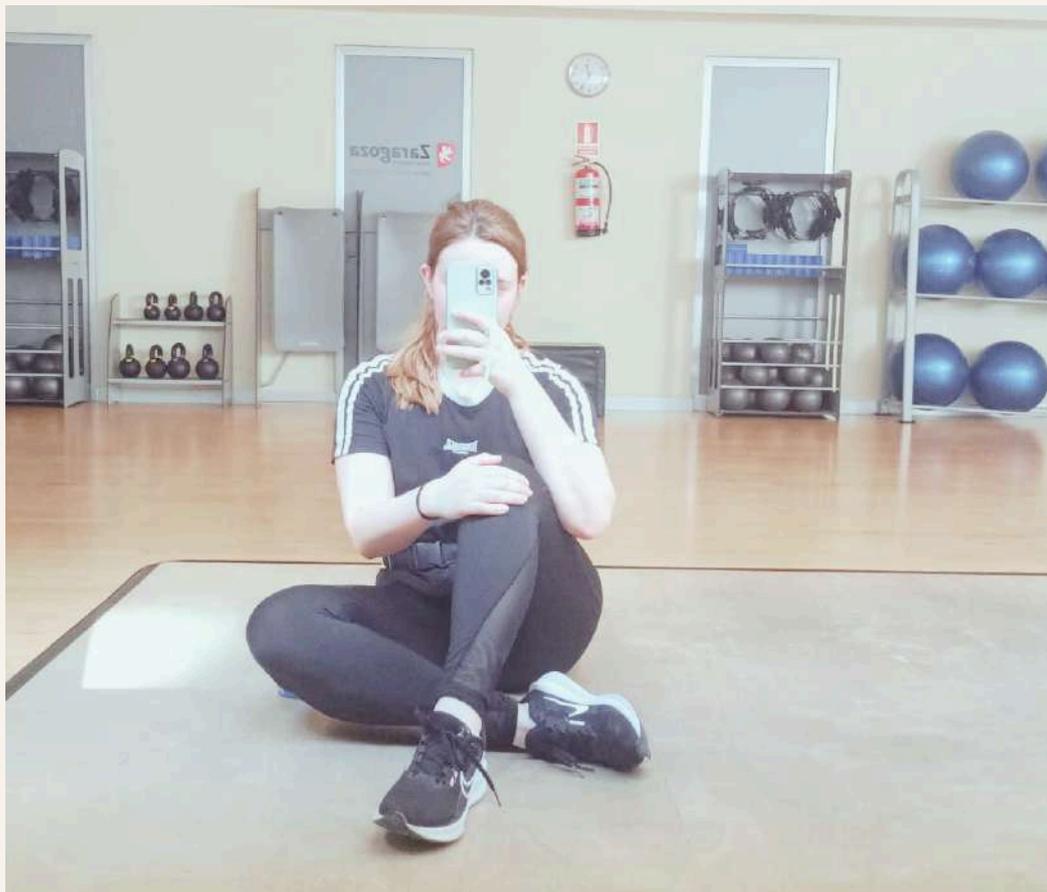
Tengo 24 años y soy especialista en pilates, ciclo indoor y fitness. Mi pasión es ayudar a mujeres a reconciliarse con su cuerpo y su bienestar físico y mental a través del deporte.

He creado este reto de 35 días para que recuperes tus buenos hábitos antes del verano, combinando ejercicio, autocuidado y psicología positiva.

Con esta guía vas a:

- ✦ Conectar de nuevo con tu cuerpo.
- ✦ Ganar energía y confianza.
- ✦ Fortalecer tu mente y tu motivación.

¿Lista para empezar? ¡Vamos juntas a por ello!



Objetivos del reto

**OBJETIVO N°1
TRABAJAR EL CORE DE
MANERA PROFUNDA
MEDIANTE EL PILATES**

**OBJETIVO N° 2 MEJORAR LA
FLEXIBILIDAD Y EL CONTROL DE
RESPIRACIÓN MEDIANTE EL
YOGA**

**OBJETIVO 3 : FAVORECER UNA
RECOMPOSICIÓN CORPORAL
SALUDABLE**

Enfoque del plan de entrenamiento

Este plan integra fuerza, pilates y yoga para cuidar tu cuerpo y tu salud hormonal de forma completa. Con 2 días de entrenamiento de fuerza ganarás tono, masa muscular y un metabolismo activo, mientras regulas estrógeno, progesterona, insulina y fortaleces tus huesos. El pilates, que puedes practicar en días suaves o junto a la fuerza, mejora la postura, refuerza el core y libera tensiones. Y el yoga, con 2 sesiones semanales, equilibra cuerpo y mente, aumenta la flexibilidad y ayuda a reducir el cortisol, mejorando síntomas de SPM y favoreciendo un ciclo más regular. Al combinar estas disciplinas, no solo trabajas tu físico, sino que también creas un entorno hormonal más estable, con menos estrés, más energía y un bienestar profundo tanto por dentro como por fuera.



A top-down view of various fitness items arranged on a light-colored wooden surface. On the left, two green dumbbells are visible. In the upper center, there is a white water bottle with orange and green horizontal stripes and a peach-colored cap. To the right of the water bottle is a peach-colored resistance band. In the lower center, a smartphone with a teal case and a white marble-patterned pop socket is lying flat. On the far right, a portion of a peach-colored resistance band with a fabric strap is visible. The background is a dark wood-grain surface.

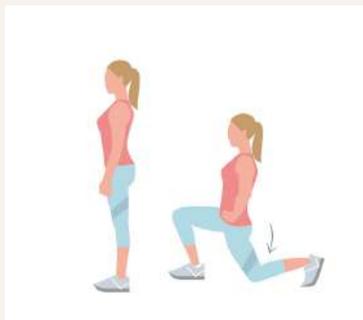
**EJERCICIOS PARA LAS
SESIONES DE FUERZA EN
SALA FITNESS**

ejercicios entreno fuerza

1 cadena anterior



Sentadilla con barra o mancuernas
3-4 series x 8-10 rep



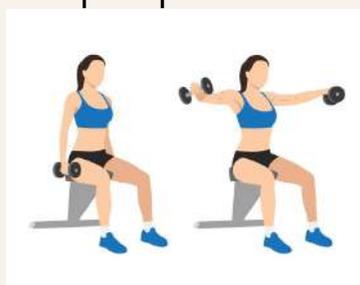
Zancadas con mancuernas
3 series x 12 pasos por pierna



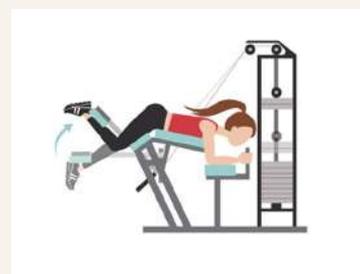
Hip thrust con barra
3-4 series x 10-12 repeticiones



Press de pecho con mancuernas
3 series x 8-10 repeticiones



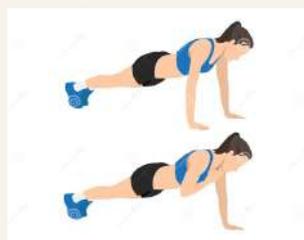
Elevaciones laterales de hombros con mancuernas
3 series x 12-15 repeticiones



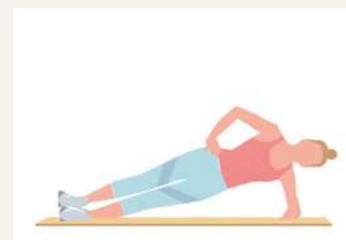
Curl de Femoral
3 series x 12 repeticiones



Crunch o en fitball
3 series x 15-20 repeticiones



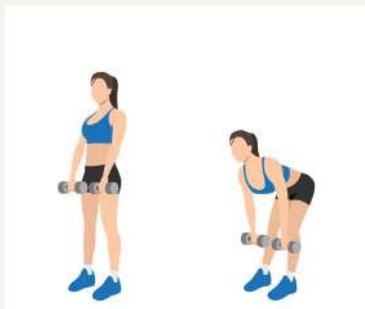
Plancha frontal con toques de hombro
3 series x 30-40 segundos



Plancha lateral
3 series x 30-40 segundos por lado

ejercicios entreno fuerza

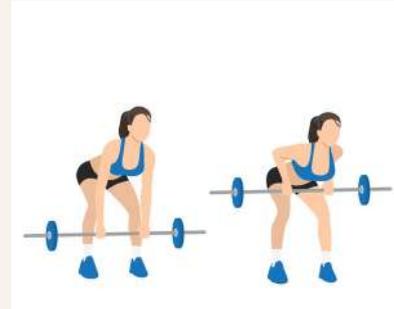
2 cadena posterior



Peso muerto rumano con barra/mancuernas
3-4 series x 8-10 repeticiones



Hip thrust con banda elástica
3 series x 12-15 repeticiones



Remo con barra o polea
3 series x 10-12 repeticiones



Jalon al pecho
3 series x 12-15 repeticiones



Press militar con mancuernas
3 series x 8-10 repeticiones



Face pulls en polea
3 series x 12-15 repeticiones



Patada de gluteo con banda
3 series x 15 repeticiones por pierna



Superman hold
3 series x 30 segundos



Bird Dog
3 series x 15 repeticiones por lado

videos de Yoga



sesión 1



sesión 2



sesión 3



sesión 4



sesión 5



sesión 6



sesión 7



sesión 8



sesión 9



sesión 10



sesión 11



sesión 12

videos de Pilates



sesión 1



sesión 2



sesión 3



sesión 4



sesión 5



sesión 6



sesión 7



sesión 8



sesión 9



sesión 10



sesión 11



sesión 12

distribucion de sesiones 3 +2

Perfecta si estás empezando o quieres un plan equilibrado. Combina 2 días de fuerza, 1 sesión de Pilates y 2 sesiones de yoga para tonificar, ganar energía y sentirte bien sin sobrecargar tu cuerpo. Ideal para crear hábito y recuperar tu forma física con suavidad.

lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	sabado	domingo
fuerza cad anterior	yoga	descanso activo	fuerza cadena posterior	yoga	pilates	descanso

distribucion de sesiones 4+2

Para quienes buscan avanzar más rápido y esculpir su cuerpo. Incluye 2 días de fuerza y 2 sesiones de Pilates para potenciar resultados, más 2 sesiones de yoga que apoyan tu movilidad y salud hormonal. Perfecta si quieres un cambio visible y te sientes lista para un reto mayor.

lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	sabado	domingo
fuerza cad anterior	yoga	pilates	descanso	fuerza cad post	yoga	pilates

TIPS PARA TUS ENTRENOS

- En las sesiones de fuerza calienta realizando ejercicios de movilidad de cadera y tren superior para poder sacar el máximo rendimiento al entreno
- Mantente hidratada en todo momento
- Si estas en los días rojos, date tregua si tu rendimiento no esta al 100%,
- Disfruta del proceso, intenta cumplir el plan pero no te castigues si no llegas a todo
- Una alimentación adecuada en deficit calórico permitira ver mejor los resultados
- No sacrifiques el consumo de proteínas ya que es crucial para generar músculo

Y LO MÁS IMPORTANTE



DISFRUTA DEL PROCESO



**¿PREPARADA PARA
LOGRAR TU MEJOR
VERSIÓN?**

FITBYNAZA
FITNESS & WELLNESS