



PLAN DE ENTRENAMIENTO

Acelerador Metabólico

Una guía práctica de movimiento para acompañar tu proceso durante 7 días, con circuitos simples, progresivos y organizados.

Movete con intención, respetá los descansos y seguí el orden de cada día.

Por Karina Jana



Frecuencia del plan



DÍA 1

8 ejercicios en circuito

DÍA 2

8 ejercicios en circuito

ALTERNAR

Día 1 y Día 2

DURANTE 7 DÍAS

Duración del plan

El entrenamiento está **dividido en DÍA 1 y DÍA 2** y cada día tiene 8 ejercicios.

Primero vas a hacer una entrada en calor y luego un circuito de 8 ejercicios donde vas a hacer 3 vueltas de cada ejercicio (descansando 30'' entre las vueltas), respetando las repeticiones que ahí se indica, y con descanso de entre 30 a 60 segundos antes de pasar al siguiente.

Ejemplo: Hacés 1 vez el ejercicio 1, la cantidad de repeticiones que ahí dice, parás 30 segundos, volvés a hacer el ejercicio 1, parás 30 segundos, volvés a hacer el ejercicio 1. Terminaste de hacer 3 veces el ejercicio 1, descansás de 30 a 60 segundos y pasás al ejercicio 2. Repetís la misma dinámica y así sucesivamente hasta llegar al ejercicio 8.

» Alterna el día 1 y el día 2 durante los 7 días que dura el plan

PREPARÁ TU CUERPO

Entrada en calor

2**VUELTAS**

Completas de calentamiento

10**MOVIMIENTOS**

Por cada vuelta

» 2 Vueltas de 10 movimientos

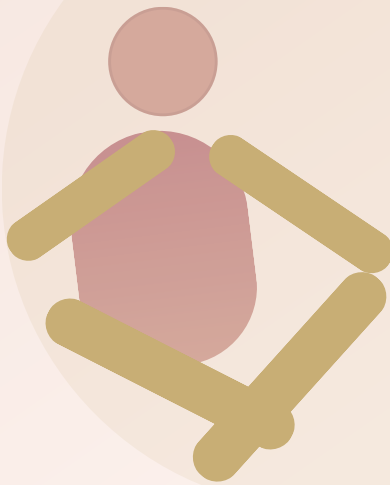
[VER VIDEO ENTRADA EN CALOR AQUÍ](#)



CIRCUITO INICIAL

Día 1

Hacer 3 vueltas seguidas cada ejercicio pero con descanso de 30 segundos entre cada vuelta. Antes de pasar al siguiente ejercicio, vas a descansar entre 30 a 60 segundos. Terminas en el ejercicio 8.



Video 1

Ejercicio 1: de 5 a 10 repeticiones

Ejercicio 2: de 20 a 30 repeticiones

Ejercicio 3: de 10 a 15 repeticiones

Ejercicio 4: de 30 a 40 repeticiones

[VER VIDEO](#)

Video 2

Ejercicio 5: de 10 a 15 repeticiones

Ejercicio 6: de 20 a 30 repeticiones

Ejercicio 7: de 10 a 20 repeticiones

Ejercicio 8: de 15 a 20 repeticiones

[VER VIDEO](#)

CIRCUITO ALTERNADO

Día 2

Hacer 3 veces seguidas cada ejercicio pero con descanso de 30 segundos entre cada vez. Antes de pasar al siguiente ejercicio, vas a descansar entre 30 a 60 segundos. Terminas en el ejercicio 8.



Video 1

Ejercicio 1: de 10 a 15 repeticiones

Ejercicio 2: de 20 a 30 repeticiones

Ejercicio 3: de 10 a 25 repeticiones

Ejercicio 4: de 10 a 20 repeticiones

[VER VIDEO](#)

Video 2

Ejercicio 5: de 5 a 10 repeticiones

Ejercicio 6: de 30 a 40 repeticiones

Ejercicio 7: de 10 a 15 repeticiones

Ejercicio 8: de 30 a 40 repeticiones

[VER VIDEO](#)