RUTINA QUEMA GRASA

FRAN ALONSO
FITNESS & HEALTH

SOBRE MI

Antes de nada, quiero darte las gracias y la enhorabuena. Gracias por confiar en mi y permitirme acompañarte en este proceso, y enhorabuena por el paso que has dado al decidir que tu salud es lo primero.

Mi nombre es Fran Alonso, soy graduado en actividades físicas y deportivas, entrenador personal certificado con más de 7 años de experiencia en el sector del fitness, en el momento que estoy redactando estas líneas.

Pero más que por mi formación, me gusta definirme por mi propósito. Que no es otro que hacerla vida un poco más fácil a las personas. En concreto ayudándoles a cuidar su salud, su forma física y que se encuentren con la motivación y la energía para disfrutar de una mayor calidad de vida.

Desde siempre me ha apasionado el deporte. El deporte que he practicado desde pequeño ha sido el fútbol. Como ocio y también a nivel competitivo, algo que se terminó tras comenzar los estudios e iniciar una nueva etapa en el mundo del fitness y la salud.

¿EL RESULTADO?

Estar hoy aquí, ante ti , y con muchísimas ganas de ayudarte a que alcances tu transformación.

Ese es el motivo principal por el que he creado esta rutina y espero que la disfrutes, te sea de gran ayuda, y sobre todo que la pongas en práctica.

FRAN ALONSO
FITNESS & HEALTH

Plan de entrenamiento	Programa Quema Grasa - 1		
Meta	Perder peso		
Fecha de inicio	**Hora** 4	**Fecha de finalización**	
Instrucciones	Programa de entrenamiento diseñado para la mejora de resistencia y quema de grasa		

FRAN ALONSO
FITNESS & HEALTH

Activities marked with this sign and with the same number, belong together as a Superset or Circuit. Ask your coach for further explanation in case of any questions.

Ejercicios Fecha / / / /

1. Postura de la montaña y estiramiento

Abdominales - Abdominales rectos

Set 1	30 s				
Set 2	30 s				
Set 3	30 s				
Set 4					
Set 5					
Nota	Nota de entrenador: Trabajo de activación. Se realizará en conjunto con el ejercicios siguiente. 3 series sin descanso entre ellas..				

1

Ponte en postura de flexión. Dobla la cadera unos 90 grados. Extiende el codo.

Ejercicios Fecha / / / /

2. Plancha con codos

Pecho, Abdominales - Abdominales rectos

Set 1	30 s				
Set 2	30 s				
Set 3	30 s				
Set 4					
Set 5					
Nota					

1

Apóyate sobre los pies. Pon los brazos sobre el suelo. Mantén esta posición. Extiende el codo. Dobla los codos. Mantén esta posición.

3. Sentadilla libre tipo sumo

Cuádriceps

Set 1	30 s				
Set 2	30 s				
Set 3	30 s				
Set 4					
Set 5					
Nota	Nota de entrenador: Trabajo en circuito. Se realizarán en los 8 ejercicios por tiempo. 30" de trabajo y 10" de descanso entre ellos. El objetivo es dar 3 vueltas entre vuelta descansas 1´:30".				

2

Coloca los pies por fuera de las caderas. Ve bajando hasta que la pierna superior esté paralela al suelo. Levanta los brazos. Mantén la cabeza en una posición neutra sobre el torso.

4. Planchas manos separadas

Pecho

Set 1	30 s				
Set 2	30 s				
Set 3	30 s				
Set 4					
Set 5					
Nota					

2

Ponte en postura de flexión. Mantén la espalda en una posición neutra. Pon las manos por fuera de los hombros. Mantén la cabeza en una posición neutra sobre el torso. Dobla los brazos. Lleva los codos hacia afuera.

5. Extension de columna con las manos y las piernas levanta

Zona lumbar, Zona cervical

Set 1	30 s				
Set 2	30 s				
Set 3	30 s				
Set 4					
Set 5					
Nota					

2

Ponte boca abajo. Pon los brazos sobre el suelo. Mantén la espalda en una posición neutra. Aprieta la parte inferior de la espalda. Levanta los brazos. Extiende las piernas. Levanta las piernas.

6. Saltos de tijera

Sistema cardiovascular

Set 1	30 s				
Set 2	30 s				
Set 3	30 s				
Set 4					
Set 5					
Nota					

2

Coloca los pies por fuera de las caderas. Mantén los brazos cerca del cuerpo. Haz saltos de tijera. Levanta los brazos hacia los lados. Mueve los brazos y las piernas a la vez.

7. Hip thrust con pierna extendida tumbado

Glúteos, Cuádriceps

Set 1	30 s			
Set 2	30 s			
Set 3	30 s			
Set 4				
Set 5				
Nota				

2

Túmbate sobre el suelo. Mantén la espalda en una posición neutra. Mantén las rodillas dobladas. Pon las manos sobre el suelo. Extiende una pierna. Levanta la cadera.

8. Abdominales con los brazos estirados

Abdominales - Abdominales rectos

Set 1	30 s			
Set 2	30 s			
Set 3	30 s			
Set 4				
Set 5				
Nota				

2

Túmbate sobre el suelo. Mantén las rodillas dobladas. Mantén los brazos cerca del cuerpo. Aprieta los músculos abdominales. Mueve el torso hacia arriba. Mantén los brazos rectos.

9. Superman

Glúteos, Abdominales - Abdominales rectos

Set 1	30 s			
Set 2	30 s			
Set 3	30 s			
Set 4				
Set 5				
Nota				

2

Ponte de rodillas con las manos en el suelo. Aprieta todos los músculos del torso. Levanta una pierna. Levanta un brazo.

10. Skipping rodillas altas

Cuádriceps

Duración	00:00:30			
Distancia	0			
Velocidad	0			
Kcal				
Nota				

2

Trota hacia adelante. Levanta la rodilla hacia arriba.

Plan de entrenamiento	Programa Quema Grasa - 2		
Meta	Perder peso		
Fecha de inicio	**Hora** 4	**Fecha de finalización**	
Instrucciones	Programa de entrenamiento diseñado para la mejora de resistencia y quema de grasa		

FRAN ALONSO
FITNESS & HEALTH

Activities marked with this sign and with the same number, belong together as a Superset or Circuit. Ask your coach for further explanation in case of any questions.

Ejercicios Fecha / / / /

1. Planchas pectoral inclinado — Pecho

Set 1	30 s				
Set 2	30 s				
Set 3	30 s				
Set 4					
Set 5					
Nota	Nota de entrenador: Trabajo en circuito. Se realizarán los 8 ejercicios seguidos trabajando por tiempo. 30" de trabajo y 10" de descanso entre ejercicio. Una vez que completas una vuelta descansas 1´.				

3

Ponte en postura de flexión. Mantén la espalda en una posición neutra. Pon las manos por fuera de los hombros. Mantén la cabeza en una posición neutra sobre el torso. Dobla los brazos. Lleva los codos hacia afuera.

Ejercicios Fecha / / / /

2. Dominadas — Zona cervical

Set 1	30 s				
Set 2	30 s				
Set 3	30 s				
Set 4					
Set 5					
Nota					

3

Túmbate sobre el suelo. Mantén la cabeza en una posición neutra sobre el torso. Mantén la espalda en una posición neutra. Pon las manos por fuera de los hombros. Tira de tu torso hacia el equipo. Lleva el pecho hasta la tabla.

3. Sentadillas con salto — Cuádriceps

Set 1	30 s				
Set 2	30 s				
Set 3	30 s				
Set 4					
Set 5					
Nota					

3

Pon los pies a la altura de las caderas. Lleva el trasero hacia atrás. Ve bajando hasta que la pierna superior esté paralela al suelo. Salta. Mueve los brazos a lo largo.

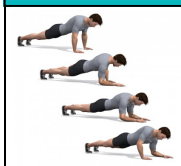
4. Abdominal con toque a suelo, Abmat — Abdominales - Abdominales rectos

Set 1	30 s				
Set 2	30 s				
Set 3	30 s				
Set 4					
Set 5					
Nota					

3

Colócate con la espalda sobre la plataforma. Mantén las rodillas dobladas. Aprieta los músculos abdominales. Mueve el torso hacia arriba. Toca el suelo con una mano.

5. Plank ups — Abdominales - Abdominales rectos



Set 1	30 s				
Set 2	30 s				
Set 3	30 s				
Set 4					
Set 5					
Nota					

3

Ponte en postura de flexión. Pon los brazos sobre el suelo. Pon las manos sobre el suelo.

6. Lunge jumps - AB — Cuádriceps, Glúteos, Zona lumbar

Set 1	30 s kg				
Set 2	30 s kg				
Set 3	30 s kg				
Set 4					
Set 5					
Nota					

3

Coge el saco. Place the sandbag behind the neck. Salta. Aterriza de cuclillas. Salta. Alterna las piernas.

7. Mountain climbers rotated, alternated					Oblicuos
3	Set 1	30 s			
	Set 2	30 s			
	Set 3	30 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Nota				
Ponte en postura de flexión. Bring your knee up to your elbow. Alterna las piernas.					

8. Burpee con salto					Abdominales - Abdominales rectos, Cuádriceps
3	Set 1	30 s			
	Set 2	30 s			
	Set 3	30 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Nota				
Levántate recto. Ponte de cuclillas en el suelo. Ponte en postura de flexión. Ponte de cuclillas en el suelo. Salta. Levántate recto.					

Plan de entrenamiento	Programa Quema Grasa - 3		
Meta	Perder peso		
Fecha de inicio	**Hora** 4	**Fecha de finalización**	
Instrucciones	Programa de entrenamiento diseñado para la mejora de resistencia y quema de grasa		

FRAN ALONSO
FITNESS & HEALTH

Activities marked with this sign and with the same number, belong together as a Superset or Circuit. Ask your coach for further explanation in case of any questions.

Ejercicios Fecha / / / /

1. Planchas Cobra

Pecho, Zona lumbar

Set 1	30 s				
Set 2	30 s				
Set 3	30 s				
Set 4	30 s				
Set 5					
Nota	Nota de entrenador: Trabajo en circuito. Tiempo 30" de trabajo y 10" de descanso. Al terminar cada vuelta descansamos 1´ 30" Objetivo 4 vueltas.				

4

Ponte en el suelo sobre tus manos y pies. Ponte en posición de realizar una flexión. Levanta el pecho. Estira los brazos.

Ejercicios Fecha / / / /

2. Curl de bíceps a los dos lados - Mancuernas

Bíceps

Set 1	30 s kg				
Set 2	30 s kg				
Set 3	30 s kg				
Set 4	30 s kg				
Set 5					
Nota					

4

Coloca los pies en postura de zancada. Mantén la espalda en una posición neutra. Coge y agarra las mancuernas. Mantén los hombros en posición fija. Dobla los codos. Gira los brazos hacia afuera.

3. Sentadilla con salto hacia adelante

Cuádriceps

Set 1	30 s				
Set 2	30 s				
Set 3	30 s				
Set 4	30 s				
Set 5					
Nota					

4

Pon los pies a la altura de las caderas. Mantén la espalda en una posición neutra. Dobla las rodillas. Salta hacia adelante. Mueve los brazos a lo largo.

4. Double leg dynamic stretch

Abdominales - Abdominales rectos, Cuádriceps

Set 1	30 s				
Set 2	30 s				
Set 3	30 s				
Set 4	30 s				
Set 5					
Nota					

4

Túmbate sobre el suelo. Aprieta los músculos abdominales. Extend your arms upward and extend your legs. Dobla las rodillas. Mantén la pierna bajo la rodilla. Pull your knees towards your chest. Siente cómo se estira el/los músculo(s).

5. Flexión spiderman

Pecho

Set 1	30 s				
Set 2	30 s				
Set 3	30 s				
Set 4	30 s				
Set 5					
Nota					

4

Ponte en postura de flexión. Dobla los brazos. Lleva la rodilla lateralmente hasta el codo.

6. Plancha con remo - Mancuerna

Dorsales, Todos los abdominales

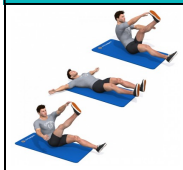
Set 1	30 s kg				
Set 2	30 s kg				
Set 3	30 s kg				
Set 4	30 s kg				
Set 5					
Nota	Nota de entrenador: Opciones, realizar sin mancuernas.				

4

Coge y agarra las mancuernas. Ponte en postura de flexión. Mantén la espalda en una posición neutra. Aprieta todos los músculos del torso. pull your arm backward. Alterna los brazos.

7. Abdominales en estrella

Abdominales - Abdominales rectos



4

Set 1	30 s			
Set 2	30 s			
Set 3	30 s			
Set 4	30 s			
Set 5				
Nota				

Túmbate sobre el suelo. Pon los brazos sobre el suelo. Mueve el torso hacia adelante. Toca el pie contrario con la mano.

8. Burpee con salto tipo Tuck

Cuádriceps, Abdominales - Abdominales rectos

4

Set 1	3 s			
Set 2	30 s			
Set 3	30 s			
Set 4	30 s			
Set 5				
Nota				

Levántate recto. Ponte de cuclillas en el suelo. Ponte en postura de flexión. Ponte de cuclillas en el suelo. Salta. Dobla las rodillas. Levántate recto.

Plan de entrenamiento	Programa Quema Grasa - 4	
Meta	Perder peso	
Fecha de inicio	**Hora** 4	**Fecha de finalización**
Instrucciones	Programa de entrenamiento diseñado para la mejora de resistencia y quema de grasa	

FRAN ALONSO
FITNESS & HEALTH

Activities marked with this sign and with the same number, belong together as a Superset or Circuit. Ask your coach for further explanation in case of any questions.

Ejercicios Fecha / / / /

1. Plancha con pie izquierdo en el aire

Abdominales - Abdominales rectos

Set 1	30 s				
Set 2	30 s				
Set 3	30 s				
Set 4					
Set 5					
Nota	Nota de entrenador: 15 segundos por cada pierna. Se realizará en conjunto con los 2 ejercicios siguientes. 3 vueltas 30" de trabajo y 10" de descanso hasta completar las 3 vueltas..				

5

Arrodíllate en el suelo. Apóyate sobre tus antebrazos. Mantén la espalda en una posición neutra. Extiende las piernas. Aprieta todos los músculos del torso. Mantén una pierna en el aire.

Ejercicios Fecha / / / /

2. Abdominales con los brazos estirados

Abdominales - Abdominales rectos

Set 1	30 s				
Set 2	30 s				
Set 3	30 s				
Set 4					
Set 5					
Nota	Nota de entrenador: .				

5

Túmbate sobre el suelo. Mantén las rodillas dobladas. Mantén los brazos cerca del cuerpo. Aprieta los músculos abdominales. Mueve el torso hacia arriba. Mantén los brazos rectos.

3. Bicicleta (inclinado)

Abdominales - Abdominales rectos

Set 1	30 s				
Set 2	30 s				
Set 3	30 s				
Set 4					
Set 5					
Nota					

5

Apóyate con las manos. Mantén el cuerpo sobre el suelo. Mantén la espalda en una posición neutra. Aprieta los músculos abdominales. Pedalea con tus piernas.

4. Planchas manos separadas

Pecho

Set 1	30 s				
Set 2	30 s				
Set 3	30 s				
Set 4					
Set 5					
Nota	Nota de entrenador: Trabajo en circuito. Se realizarán los 8 ejercicios que siguen a este. 30" de trabajo y 10" de descanso entre ejercicio. Una vez completada la vuelta descanso 1´:30"..				

6

Ponte en postura de flexión. Mantén la espalda en una posición neutra. Pon las manos por fuera de los hombros. Mantén la cabeza en una posición neutra sobre el torso. Dobla los brazos. Lleva los codos hacia afuera.

5. Sentadillas con salto

Cuádriceps

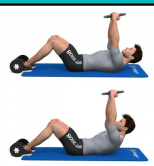
Set 1	30 s				
Set 2	30 s				
Set 3	30 s				
Set 4					
Set 5					
Nota					

6

Pon los pies a la altura de las caderas. Lleva el trasero hacia atrás. Ve bajando hasta que la pierna superior esté paralela al suelo. Salta. Mueve los brazos a lo largo.

6. Crunch con peso - Con pesa

Todos los abdominales



Set 1	30 s kg				
Set 2	30 s kg				
Set 3	30 s kg				
Set 4					
Set 5					
Nota					

6

Túmbate sobre el suelo. Dobla las rodillas. Coge la mancuerna con las dos manos. Aprieta los músculos abdominales. Mueve el torso hacia adelante.

7. Saltos de tijera — Sistema cardiovascular

6

Set 1	30 s			
Set 2	30 s			
Set 3	30 s			
Set 4				
Set 5				
Nota				

Coloca los pies por fuera de las caderas. Mantén los brazos cerca del cuerpo. Haz saltos de tijera. Levanta los brazos hacia los lados. Mueve los brazos y las piernas a la vez.

8. Press de hombro con ayuda de piernas - Mancuernas — Hombros

6

Set 1	30 s	kg			
Set 2	30 s	kg			
Set 3	30 s	kg			
Set 4					
Set 5					
Nota					

Coge y agarra las mancuernas. Pon los pies a la altura de las caderas. Dobla las piernas. Extiende las piernas. Extiende los brazos hacia arriba. Mantén la espalda en una posición neutra.

9. Subir escalón — Cuádriceps

6

Set 1	30 s	kg			
Set 2	30 s	kg			
Set 3	30 s	kg			
Set 4					
Set 5					
Nota					

Levántate recto. Súbete a la plataforma. Mueve los brazos a lo largo. Bájate de la plataforma.

10. Escalada — Cuádriceps, Abdominales - Abdominales rectos

6

Set 1	30 s				
Set 2	30 s				
Set 3	30 s				
Set 4					
Set 5					
Nota					

Ponte en postura de flexión. Da saltos.

11. Burpee con salto — Abdominales - Abdominales rectos, Cuádriceps

6

Set 1	30 s				
Set 2	30 s				
Set 3	30 s				
Set 4					
Set 5					
Nota					

Levántate recto. Ponte de cuclillas en el suelo. Ponte en postura de flexión. Ponte de cuclillas en el suelo. Salta. Levántate recto.

FRAN ALONSO
FITNESS & HEALTH

¿NOS PONEMOS EN FORMA?

¡ENTRENA CON FRAN ALONSO!

FRANALONSOFIT.COM