EN FORMA PARA ENERO

Mucha gente la complica y termina sin hacer nada.

Un plan tiene que ser simple y contemplar también los días difíciles y distintos. Tener resultados no es tanto cuestión de fuerza de voluntad ni de sacrificios locos: es constancia y un plan que juegue a tu favor.

La clave: medir los avances. La idea es que, en promedio, vayas avanzando en lo que querés mejorar (fuerza, peso, centímetros, lo que sea). Si no pasa, la semana siguiente ajustás algo y volvés a evaluar. Pensalo como los sprints de un proyecto ágil. Acá tenés 6 semanas para ponerlo en práctica.

2–3
entrenamientos de cuerpo completo por semana, de 30 a 45 minutos

+10.000 pasos
por día como objetivo, subiendo en incrementos de a 2.000

1 plato
con comida de verdad y proteína en cada comida, sin contar calorías

1 Cómo entrenar

Entrada en calor (5 a 8 minutos)

Movilidad
Círculos suaves de hombros, cadera, rodillas y tobillos.

Subí pulsaciones
2 o 3 minutos de bici, jumping jacks o marcha rápida en el lugar.

Específica
Una vuelta por los ejercicios del día, sin carga o muy liviano.

Cómo progresar

SEMANAS	SERIES × REPES	LA IDEA
1 y 2	2 × 8 a 10	Aprendé los movimientos con un peso cómodo.
3 y 4	3 × 8 a 10	Sumá una serie.
5 y 6	3 × 10 a 12	Si te sale cómodo, subí un poco la dificultad.

Para tener en cuenta

- Hacé los ejercicios en el orden que te resulte más cómodo.
- Terminá cada serie sintiendo que podías hacer 2 o 3 repeticiones más.
- Descansá más o menos un minuto entre series.
- Más difícil = más peso, más libros en la mochila o bajar más lento. En la plancha, aguantá de 15 a 40 segundos.
- Con 2 días por semana también sirve: andá rotando A, B y C.

Cuidate primero. Si tenés una enfermedad cardíaca, presión alta, diabetes, una lesión, estás en recuperación o hace mucho que no hacés actividad, consultá a tu médico antes de arrancar. Pará y consultá si aparece dolor en el pecho, mareo, falta de aire fuera de lo normal o dolor articular punzante. Esta guía es general y no reemplaza una indicación profesional.

1 Tu rutina de 3 días

Elegí la columna **casa** o **gimnasio** (podés combinarlas según el día). Series y repeticiones: las de la tabla de la página 1.

Día A

EN CASA	EN EL GIMNASIO
Sentadilla a silla Tocá el asiento sin desplomarte	**Sentadilla goblet** Mancuerna pegada al pecho
Flexiones con manos en la mesada Cuerpo en línea; más baja la altura, más difícil	**Press de pecho con mancuernas** Banco plano, bajá controlado
Remo con mochila a dos manos Cadera atrás, espalda recta	**Remo sentado en polea** Llevá los codos atrás sin balancearte
Puente de glúteos Pausa de 2 segundos arriba	**Hip thrust o puente con peso** Subí sin arquear la zona baja
Plancha sobre antebrazos Podés apoyar rodillas	**Plancha sobre antebrazos** Abdomen y glúteos firmes, respirá

Día B

EN CASA	EN EL GIMNASIO
Peso muerto con mochila Cadera atrás, mochila cerca de las piernas	**Peso muerto rumano con mancuernas** Rodillas apenas flexionadas
Press de hombros con botellas o bidones Sentado, sin arquear la espalda	**Press de hombros sentado** Mancuernas o máquina
Remo a un brazo con mochila Mano libre apoyada en una silla firme	**Jalón al pecho** Barra por delante, pecho alto
Estocada hacia atrás con apoyo Repes por pierna; agarrate de la pared	**Estocada hacia atrás con mancuernas** Repes por pierna; sin peso al principio
Bird dog En cuatro apoyos, estirá brazo y pierna opuestos	**Press Pallof en polea** Estirá los brazos sin girar el tronco

Día C

EN CASA	EN EL GIMNASIO
Subida a un escalón Repes por pierna; usá la baranda	**Prensa de piernas** Recorrido cómodo, sin trabar rodillas
Flexiones inclinadas o de rodillas La variante que te deje cumplir las repes	**Press inclinado** Mancuernas o máquina
Remo a un brazo, bajada lenta 3 segundos al bajar la mochila	**Remo con mancuerna a un brazo** Apoyado en el banco
Puente de glúteos, pies más lejos Trabaja más la parte de atrás del muslo	**Curl femoral en máquina** Subí y bajá sin tirones
Caminata cargando bidones o bolsas 30 a 40 segundos, postura erguida	**Caminata del granjero** 30 a 40 segundos con mancuernas

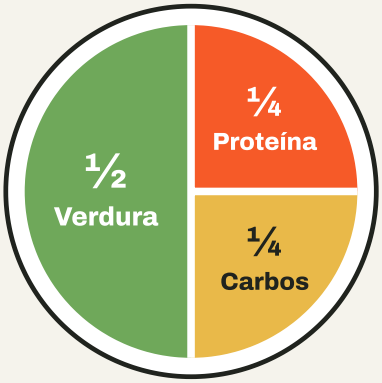
2 Caminá más, de a 2.000

10.000 pasos no es un número mágico, pero es una meta realizable. En la semana 1 anotá tus pasos (celular o reloj) y sacá el promedio: ese es tu punto de partida. Sumá otros 2.000 solo cuando cumplas tu meta actual al menos 5 de 7 días.

SEMANA	META DIARIA	EJEMPLO SI ARRANCÁS EN 4.000
1	Medir, sin cambiar nada	4.000
2 y 3	Tu base + 2.000	6.000
4 y 5	Tu base + 4.000	8.000
6	Tu base + 6.000 (tope 10.000)	10.000

Ideas para sumar: caminá 10 minutos después de comer, atendé llamadas caminando, bajate una parada antes, usá la escalera. Con calor, salí temprano o al atardecer y llevá agua. Si no llegás a 10.000 en 6 semanas, está bien: seguí desde donde estés.

3 El plato simple



- **Proteína en cada comida** (como guía, del tamaño de tu palma o un poco más): carne magra, pollo, pescado, huevos, yogur, queso, legumbres
- **Verdura** en almuerzo y cena, la que te guste, cruda o cocida
- **Fruta** 2 o 3 veces al día, de postre o colación
- **Carbohidratos buenos:** papa, batata, arroz, fideos, pan integral, avena, legumbres
- **Un poco de grasa** (aceite, palta, frutos secos) y **agua** como bebida de todos los días

UN DÍA DE EJEMPLO	IDEAS
Desayuno	Yogur con avena y fruta, o huevos con pan integral y una fruta
Almuerzo	Pollo al horno, ensalada grande y arroz
Merienda	Yogur o queso con fruta, o un sándwich integral de huevo
Cena	Pescado o carne magra, verduras al horno y papa o batata

Sin contar calorías. Mejorá una comida por vez. Si tenés una condición renal, diabetes u otra indicación médica, ajustá el plato con un profesional.

4 Fiestas y salidas sin descarrilar

Las fiestas no te obligan a postergar tus objetivos. Disfrutalas: una comida abundante no borra semanas de hábitos. Lo que más pesa es lo que hacés el resto de los días.

Antes

- Comé normal durante el día, con proteína. No te “guardes” el hambre para la noche.
- Si podés, entrená o salí a caminar ese día.
- Decidí de antemano qué querés disfrutar de verdad y cuántas copas vas a tomar.

Durante

- Armá un plato: primero proteína y verdura, después lo demás.
- Elegí lo que más te gusta (el pan dulce, el vitel toné, el postre) y saborealo. Lo que no te mueve, pasalo.
- Alejate un poco de la mesa de la picada: conversá con el plato ya servido.
- Alterná cada copa con un vaso de agua. No tomar también es una opción. Si tomás, no manejes.

Después

- Volvé a tu rutina en la comida siguiente. No esperes al lunes ni a enero.
- Nada de ayunos de castigo ni entrenamientos dobles para “compensar”.
- Sumá una caminata tranquila y tomá agua.

Situaciones típicas

SI PASA ESTO...	...PROBÁ ESTO
Asado	Carne a gusto, ensalada en el plato y decidí entre pan, achuras o postre: lo que más disfrutes.
Brindis de fin de año del trabajo	Llegá merendado, tené un vaso con agua o soda en la mano y definí tu tope.
Sobras en casa por varios días	Repartilas o freezalas. Volvé al plato simple.
“Dale, comé un poco más”	“Estaba riquísimo, estoy bien así.” No hace falta explicar nada.
Vacaciones o viaje	Caminá, hacé la versión casa y cuidá la proteína.

Semana complicada: tu plan mínimo

2 sesiones de 20 minutos (3 ejercicios del día que quieras, 2 series) · una caminata por día · proteína en cada comida. Hacer algo mantiene el hábito vivo; hacer todo perfecto no es el requisito.

5 Medí, revisá y ajustá

Ningún plan sale perfecto a la primera. Mirar cómo te fue no es para juzgarte: es para saber qué cambiar. Repetí esta vuelta cada semana.

1 Planificá
Antes de arrancar la semana, elegí días y horario para entrenar y tu meta de pasos.

2 Hacé
Cumplí lo que puedas y marcalo en tu checklist. Sin buscar la perfección.

3 Revisá
El domingo, 10 minutos: qué cumpliste, qué se trabó y por qué.

4 Ajustá
Cambiá una sola cosa para la semana siguiente. Y volvé al paso 1.

Mi seguimiento de 6 semanas

SEMANA	ENTRENOS	PASOS (PROMEDIO)	ENERGÍA (1 A 10)	CINTURA (CM)	PESO (OPCIONAL)
Inicio					
1					
2					
3					
4					
5					
6					

Cómo medir: una vez por semana, cintura a la altura del ombligo, relajado. Si te pesás, que sea en ayunas y en las mismas condiciones. **Lo que importa es que en promedio vayas avanzando en lo que querés mejorar,** no un dato suelto. Sumá lo que notes: cómo te queda la ropa, cómo dormís, cuánto levantás.

Según lo que veas, ajustá

SI PASÓ ESTO...	...PROBÁ ESTO
No llegué a los entrenos	Planificá 2 en lugar de 3, o sesiones más cortas, y anotalos en la agenda.
No llegué a los pasos	Mantené la misma meta y sumá una caminata de 10 minutos después de comer.
Me costó la proteína	Elegí la comida que más te cuesta y dejala resuelta de antemano.
Cumplí y me resultó cómodo	Subí un poco una sola cosa: peso, repeticiones o pasos.
Estoy muy cansado o dolorido	Bajá una serie y cuidá el descanso. Si el dolor persiste, consultá.

6 Mi checklist semanal

Imprimí una hoja por semana y pegala donde la veas. Marcá lo que hiciste: la idea es ver tu constancia, no llenar todos los casilleros.

Semana N.º _____ **Meta de pasos** _____ **Días y hora** _____

HÁBITO	L	M	M	J	V	S	D
Entrené (anotá A, B o C)							
Pasos del día							
Proteína en cada comida							
Fruta							
Verdura							
Agua como bebida principal							

Mis cargas (ejercicio, peso o variante, repes)

DÍA A	DÍA B	DÍA C

Reviso: qué salió bien y qué se trabó

Ajusto: un solo cambio

Y vos, ¿cuántos días por semana podés entrenar hoy?

Escribime por **Instagram** y contame. Cualquier respuesta sirve para empezar.

¿Sentís que solo se te complica? Escribime qué te está trabando y vemos cómo puedo ayudarte.
Guti · @soyguti.fitness