

EL MÉTODO 63

Panel de Ejecución Diario — Semana 1

63 días. 3 fases. 1 transformación.

Entrenamiento

Nutrición

Hábitos

Seguimiento

Los 4 Pilares



Entrenamiento

Gasto energético, fuerza y condición física.



Nutrición

Nutrientes exactos para cada fase.



Hábitos

Sueño, hidratación, organización y constancia.



Seguimiento

Medición de evolución para mantener el rumbo.

El Proceso



FASE 1 (ACTUAL): TRANSFORMACIÓN

Días 1-21

Objetivo: Reducción del porcentaje de grasa y preservación de masa muscular.

Fase 2: Transición (Días 22-42)

Mantener avances, aumentar fuerza.

Fase 3: Construcción (Días 43-63)

Hipertrofia y composición corporal.

Reglas del Juego: Nutrición



Horarios: Cumplimiento estricto en cada comida.



Pesaje: Pesar alimentos según gramajes.

Regla de oro: Harinas pesadas cocidas; Proteínas pesadas crudas.



Hidratación: 8 a 10 vasos de agua diaria (aprox. 2L).



Preparación: Usar ajo, sal marina, limón, vinagre balsámico, aceite de oliva (5g), especias.



Evitar: Harinas refinadas, azúcares, bebidas light, jugos, embutidos procesados, frituras.



ADVERTENCIA MÉDICA: El batido en ayunas **NO ESTÁ PERMITIDO** para personas con hipertensión. (Si es tu caso, pasa directo al desayuno).

El Motor Cardiovascular: Zonas de Frecuencia Cardíaca

(FCmáx = 220 - edad)

Estrategia Fase 1:

Utilizar principalmente Z2 (60-70%) para reducción de grasa. Z3-Z4 de forma estratégica.

	Z1 (50-60%)	Z2 (60-70%)	Z3 (70-80%)	Z4 (80-90%)	Z5 (90-100%)
Edad 20 FCmáx 200	100-120	120-140	140-160	160-180	180-200
Edad 30 FCmáx 190	95-114	114-133	133-152	152-171	171-190
Edad 40 FCmáx 180	90-108	108-126	126-144	144-162	162-180
Edad 50 FCmáx 170	85-102	102-119	119-136	136-153	153-170
Edad 60 FCmáx 160	80-96	96-112	112-128	128-144	144-160

Nota: La tabla es una referencia (fórmula 220-edad). La pérdida de grasa depende del balance energético global, no solo de la zona.

Jerarquía de Entrenamiento Diario

¿Puedes realizar el entrenamiento en vídeo desde la web de Aguanche Fitness?



SÍ (PRIORIDAD ABSOLUTA)



¡Hazlo!

Sigue las intensidades y volúmenes al pie de la letra con los instructores.

NO (MODO RESCATE)
Utiliza los Circuitos del PDF.

Siglas de ejecución:

mp: Micro pausa (pausa entre ejercicios: 1 min)

MP: Macro pausa (pausa entre series: 2 min)

Pesos:

Pequeñas (1-2 kg), Medianas (2-3 kg), Grandes (3-5 kg), Extragrandes (6 kg), Barra (15-20 kg).

LUNES | DÍA 1



Ayuno: Batido de 20g tomate de árbol (con cáscara) + 10g jengibre en cocción.



Desayuno: Carbohidrato - arepa de maíz |
Vegetal - tomate cherrys, espinaca baby, kiwi
| **Proteína** - tortilla de huevos + queso campesino.



Almuerzo: Caldo de verduras (pimentón, ajo, cebolla, apio, repollo) | **Proteína** - pollo o pavo.



Tarde: Fruta + 12 unid. frutos rojos.



Cena: Carbohidrato - sándwich pan integral |
Vegetales - 30g verduras | **Proteína** - jamón de pavo con queso | **Grasa** - aguacate.



Noche: Fruta + 15 frutos secos.

● **Opción A:** Vídeo en la Web
(Recomendado).

● **Opción B:** Circuito (3 Series).
mp: 1 min | MP: 2 min.

1. 1x20/pierna (Mancuernas grandes)
2. 1x30/pierna (Banda látex)
3. 1x20/pierna (Mancuernas grandes)
4. 1x20/pierna (Mancuernas grandes)
4. 1x25/pierna (Mancuernas grandes)
5. 1x20/pierna (Mancuernas grandes)



Complemento: Caminar en Zona 2 (9,000 pasos).

MARTES | DÍA 2

Combustible

 **Ayuno:** Batido tomate de árbol (20g) + jengibre (10g).

 **Desayuno: Carbohidrato** - piña en cuadritos | **Proteína** - clara de huevos con cebolla y tomate.

 **Almuerzo: Vegetales** - ensalada mixta verdes/nueces | **Proteína** - pescado | **Grasa** - aguacate.

 **Tarde:** Fruta + 12 unid. frutos rojos.

 **Cena: Carbohidrato** - piña en cuadritos | **Proteína** - clara de huevos con cebolla y tomate.

 **Noche:** Fruta + 15 frutos secos.

El Motor

 Opción A: Vídeo en la Web.

 Opción B: Circuito (3 Series).
mp: 1 min | MP: 2 min.

1. 1x20 (Mancuernas grandes)
2. 1x20 (Mancuerna extragrande)
3. 1x20 (Mancuernas grandes)
4. 1x30/brazo (Mancuerna grande)
5. 1x20 (Mancuernas grandes)



MIÉRCOLES | DÍA 3

Combustible



Ayuno: Batido tomate de árbol (20g) + jengibre (10g).



Desayuno: Carbohidrato - Pan centeno, queso crema 0%
| **Vegetal** - espinaca baby, kiwi | **Proteína** - omelet + champiñones.



Almuerzo: Vegetales - habichuelas, zanahoria, cebollas al vapor | **Proteína** - lomo de cerdo o res.



Tarde: Fruta.



Cena: Vegetales - ensalada espinacas, pimientos verdes | **Proteína** - queso almendras/soya + atún | **Grasa** - aguacate.



Noche: Fruta.

El Motor

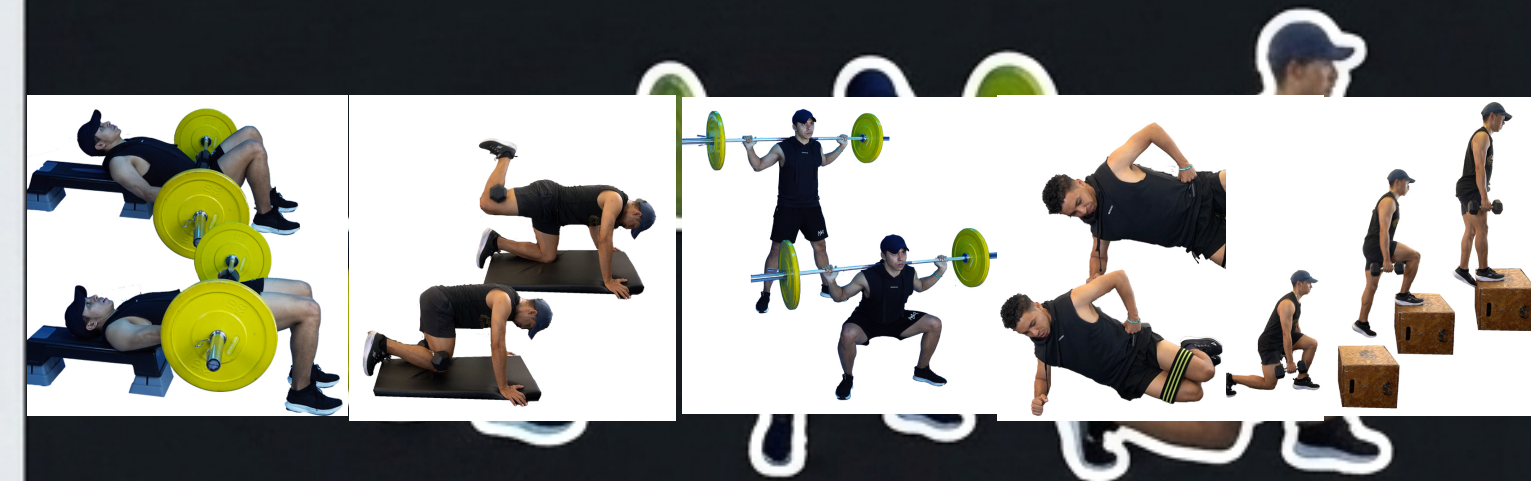


Opción A: Vídeo en la Web.



Opción B: Circuito (3 Series).
mp: 1 min | MP: 2 min.

1. 1x20 (Barra)
2. 1x25/pierna (Mancuerna grande)
3. 1x20 (Barra)
4. 1x25/pierna (Banda cerrada tela)
5. 1x15/pierna (Mancuernas grandes)



Complemento: Caminar en Zona 3 (9,000 pasos).