

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO 6 SEMANAS

Meli Chacón



WORKOUTS with MELI

CONTENIDO:

- Guía de entrenamiento
- Material necesario
- Programa de 6 semanas
- Programa semanal
- Circuitos
- Redes sociales

¡Hola! ¡Bienvenidos a mi programa de entrenamiento de 6 semanas!

Por Meli Chacón

Este es un programa de 6 semanas, con 4 días de entrenamiento a la semana y una gran variedad de ejercicios: abdominales, planchas, pliométricos, pesas, peso corporal...

Todos los circuitos en este programa son una versión de HITT(entrenamiento con intervalos de alta intensidad). El entrenamiento con tabatas funciona con intervalos de 20 segundos de trabajo seguidos de 10 segundos de descanso que se repiten 8 veces hasta un total de 4 minutos.

En cada semana se van a hacer 3 días de entrenamiento con circuitos tabata y un día libre donde puedes hacer lo que más te guste: correr, ir en bicicleta, andar, nadar o tus circuitos favoritos o los nuevos circuitos que vaya subiendo. Debes calentar al menos cinco minutos antes de empezar a entrenar y estirar otros cinco minutos al final de cada sesión.

Este programa va dirigido a todos los niveles de forma: principiante, intermedio y avanzado. Puedes esforzarte todo lo que quieras entrenando con mayor intensidad y/o haciendo más circuitos. Trabaja al ritmo que te convenga y no lleves necesariamente mi ritmo en los circuitos.



Este programa no puede garantizarte que consigas un resultado concreto ya que varía dependiendo de tu estado de forma al empezar, de tu nutrición, de tu salud y también de la dedicación y motivación con la que lo hagas.

Pero estoy convencida de que vas a aprender un montón, vas a mejorar tu flexibilidad y movilidad, te vas a sentir mucho más fuerte y vas a pasarlo bien durante estas seis semanas.

¡Disfruta! Meli ❤️

NIVELES:

NIVEL 1 - Principiante
NIVEL 2 - Intermedio
NIVEL 3 - Avanzado

DB: Dumbbell=Mancuerna
KB: Kettlebell=Pesa rusa
BM: Balón medicinal
CE: Cuerpo entero
W/O,W: Workout=circuito

ABS: Abdominales
P&H: Pecho&Hombros
G&P: Glúteos&Piernas
P&A: Piernas&Abs



MATERIAL NECESARIO:

Esencial:

- 1 x colchoneta
- 1 x par de mancuernas

Opcional:

- Silla estable para W#8, W#12, W#35
 - Tobilleras lastradas para W#25
 - Banda elástica(pequeña) para W#11
 - Balón medicinal para W#24
- (puedes también hacerlo con una mancuerna)

Mis mancuernas(como referencia):

Lilas: 3kg

Naranjas: 4 kg

Rojas: 8 kg



**PROGRAMA
6 SEMANAS**

SEMANA 1

SEMANA2

SEMANA3

SEMANA4

SEMANA5

SEMANA6

DÍA 1

W#29 Calentamiento
W#40 CE bajo impacto
W#31 ABS
W#28 Planchas
W#30 Estiramientos

W#29 Calentamiento
W#23 P&Abs
W#16 ABS
W#6 Planchas
W#30 Estiramientos

W#29 Calentamiento
W#19 CE intenso
W#31 ABS
W#28 Planchas
W#30 Estiramientos

W#29 Calentamiento
W#8 CE con silla
W#16 ABS
W#20 Planchas reversas
W#30 Estiramientos

W#29 Calentamiento
W#36 CE intenso
W#41 Planchas
W#37 ABS con 1DB
W#30 Estiramientos

W#29 Calentamiento
W#33 Bíceps&Tríceps
W#22 ABS
W#38 CE intenso
W#30 Estiramientos

DÍA 2

W#29 Calentamiento
W#24 CE con BM
W#10 Ejercicios espalda
W#22 ABS
W#30 Estiramientos

W#29 Calentamiento
W#21 CE con 2DB
W#32 CE bajo impacto
W#33 Bíceps&Tríceps
W#30 Estiramientos

W#29 Calentamiento
W#11 G&P con banda
W#27 CE bajo impacto
W#35 G&P con 2DB
W#30 Estiramientos

W#29 Calentamiento
W#24 CE con BM /DB
W#26 CE con 2DB
W#39 P&H
W#30 Estiramientos

W#29 Calentamiento
W#21 CE con 2DB
W#32 CE bajo impacto
W#19 CE intenso
W#30 Estiramientos

W#29 Calentamiento
W#35 G&P con 2DB
W#34 CE bajo impacto
W#15 Planchas
W#30 Estiramientos

DÍA 3

W#29 Calentamiento
W#27 CE bajo impacto
W#20 Planchas reversas
W#25 G&P
W#30 Estiramientos

W#29 Calentamiento
W#12 CE con silla
W#38 CE intenso
W#41 Planchas
W#30 Estiramientos

W#29 Calentamiento
W#33 Bíceps&tríceps
W#34 CE bajo impacto
W#15 Planchas
W#30 Estiramientos

W#29 Calentamiento
W#40 CE bajo impacto
W#18 CE intenso
W#22 ABS
W#30 Estiramientos

W#29 Calentamiento
W#42 P&G con 1DB
W#20 Planchas reversas
W#31 ABS
W#30 Estiramientos

W#29 Calentamiento
W#39 P&H con 2DB
W#23 P&Abs
W#37 ABS con1DB
W#20 Estiramientos

DÍA 4

DÍA LIBRE

25-40': caminar/correr/
nadar/bicicleta/circuitos
favoritos o nuevos ...

DÍA LIBRE

25-40': caminar/correr/
nadar/bicicleta/circuitos
favoritos o nuevos ...

DÍA LIBRE

30-45': caminar/correr/
nadar/bicicleta/circuitos
favoritos o nuevos ...

DÍA LIBRE

30-45': caminar/correr/
nadar/bicicleta/circuitos
favoritos o nuevos ...

DÍA LIBRE

35-50': caminar/correr/
nadar/bicicleta/circuitos
favoritos o nuevos ...

DÍA LIBRE

35-50': caminar/correr/
nadar/bicicleta/circuitos
favoritos o nuevos ...

PROGRAMA 6 SEMANAS

SEMANA 1

1

W#29 Calentamiento
W#40 CE bajo impacto
W#31 ABS
W#28 Planchas
W#30 Estiramientos

2

W#29 Calentamiento
W#24 CE con BM
W#10 Ejercicios espalda
W#22 ABS
W#30 Estiramientos

3

W#29 Calentamiento
W#27 CE bajo impacto
W#20 Planchas reversas
W#25 G&P
W#30 Estiramientos

4

DÍA LIBRE

25-40': caminar/correr/
nadar/bicicleta/
circuitos favoritos o
nuevos ...

NIVEL 1 - 3xW/día

NIVEL 2 - 6xW/día

NIVEL 3 - 9xW/día

DESCANSO:

Mínimo 1 min entre W/O

MATERIAL NECESARIO:

- Colchoneta
- BM o mancuerna para W#24
(también se puede hacer sin peso)



WORKOUTS with MELI

PROGRAMA 6 SEMANAS

SEMANA 2

1

W#29 Calentamiento
W#23 P&Abs
W#16 ABS
W#6 Planchas
W#30 Estiramientos

2

W#29 Calentamiento
W#21 CE con 2DB
W#32 CE bajo impacto
W#33 Bíceps&Tríceps
W#30 Estiramientos

3

W#29 Calentamiento
W#12 CE con silla
W#38 CE intenso
W#41 Planchas
W#30 Estiramientos

4

DÍA LIBRE

25-40': caminar/correr/
nadar/bicicleta/
circuitos favoritos o
nuevos ...

NIVEL 1 - 3xW/día

NIVEL 2 - 6xW/día

NIVEL 3 - 9xW/día

DESCANSO:

Mínimo 1 min entre W/O

MATERIAL NECESARIO:

- Colchoneta
- 2DB o 2KB para W#21/W#33
- Silla estable for W#12
(se puede hacer sin ella)



WORKOUTS with MELI

PROGRAMA 6 SEMANAS

SEMANA 3

1

W#29 Calentamiento
W#19 CE intenso
W#31 ABS
W#28 Planchas
W#30 Estiramientos

2

W#29 Calentamiento
W#11 G&P con banda
W#27 CE bajo impacto
W#35 G&P con 2DB
W#30 Estiramientos

3

W#29 Calentamiento
W#33 Bíceps&tríceps
W#34 CE bajo impacto
W#15 Planchas
W#30 Estiramientos

4

DÍA LIBRE

30-45': caminar/correr/
nadar/bicicleta/
circuitos favoritos o
nuevos ...

NIVEL 1 - 3xW/día

NIVEL 2 - 6xW/día

NIVEL 3 - 9xW/día

DESCANSO:

Mínimo 1 min entre W/O

MATERIAL NECESARIO:

- Colchoneta
- 2DB o 2KB para W#33/W#35
- Silla estable para W#35
(se puede hacer sin ella)



WORKOUTS with MELI

PROGRAMA 6 SEMANAS

SEMANA 4

1

W#29 Calentamiento
W#8 CE con silla
W#16 ABS
W#20 Planchas reversas
W#30 Estiramientos

2

W#29 Calentamiento
W#24 CE con BM/DB
W#26 CE con 2DB
W#39 P&H
W#30 Estiramientos

3

W#29 Calentamiento
W#40 CE bajo impacto
W#18 CE intenso
W#22 ABS
W#30 Estiramientos

4

DÍA LIBRE

30-45': caminar/correr/
nadar/bicicleta/
circuitos favoritos o
nuevos ...

NIVEL 1 - 3xW/día

NIVEL 2 - 6xW/día

NIVEL 3 - 9xW/día

DESCANSO:

Mínimo 1 min entre W/O

MATERIAL NECESARIO:

- Colchoneta
- 2DB o 2KB para W#26/W#39
- BM/DB/KB para W#24
(se puede hacer sin peso)
- Silla estable para W#8



WORKOUTS with MELI

PROGRAMA 6 SEMANAS

SEMANA 5

1

W#29 Calentamiento
W#36 CE intenso
W#41 Planchas
W#37 ABS con 1DB
W#30 Estiramientos

2

W#29 Calentamiento
W#21 CE con 2DB
W#32 CE bajo impacto
W#19 CE intenso
W#30 Estiramientos

3

W#29 Calentamiento
W#42 P&G con 1DB
W#20 Planchas reversas
W#31 ABS
W#30 Estiramientos

4

DÍA LIBRE

35-50': caminar/correr/
nadar/bicicleta/
circuitos favoritos o
nuevos ...

NIVEL 1 - 3xW/día

NIVEL 2 - 6xW/día

NIVEL 3 - 9xW/día

DESCANSO:

Mínimo 1 min entre W/O

MATERIAL NECESARIO:

- Colchoneta
- 1DB para W#37/W#42
- 2DB para W#21



WORKOUTS with MELI

PROGRAMA 6 SEMANAS

SEMANA 6

1

W#29 Calentamiento
W#33 Bíceps&Tríceps
W#22 ABS
W#38 CE intenso
W#30 Estiramientos

2

W#29 Calentamiento
W#35 G&P con 2DB
W#34 CE bajo impacto
W#15 Planchas
W#30 Estiramientos

3

W#29 Calentamiento
W#39 P&H con 2DB
W#23 P&Abs
W#37 ABS con 1DB
W#20 Estiramientos

4

DÍA LIBRE

35-50': caminar/correr/
nadar/bicicleta/
circuitos favoritos o
nuevos ...

NIVEL 1 - 3xW/día

NIVEL 2 - 6xW/día

NIVEL 3 - 9xW/día

DESCANSO:

Mínimo 1 min entre W/O

MATERIAL NECESARIO:

- Colchoneta
- 2DB para W#33/W#35/W#39
- 1DB para W#37



WORKOUTS with MELI

CIRCUITOS:

CALENTAMIENTO/ESTIRAMIENTOS

EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS

ABDOMINALES

CIRCUITOS CON PESAS

CIRCUITOS DE GLÚTEOS&PIERNAS

CUERPO ENTERO BAJO IMPACTO

CUERPO ENTERO CON IMPACTO

CIRCUITOS DE PIERNAS&ABS

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS

CIRCUITOS DE PLANCHAS



WORKOUTS with MELI

CALENTAMIENTO/ESTIRAMIENTOS

- #29 Calentamiento
- #30 Estiramientos

EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS

- #2 Ejercicios con vallas bajas
- #9 Tres steppers/chaleco lastrado
- #13 Tres steppers/tobilleras lastradas
- #14 Ejercicios pliométricos

ABDOMINALES

- #1 Cuatro minutos sin parar
- #16 Tabata de abdominales
- #22 Tabata de abdominales
- #31 Tabata de abdominales
- #37 Abs con 1 mancuerna

CIRCUITOS CON PESAS

- #4 Tren inferior con mancuernas
- #5 Tren superior con mancuernas
- #21 Cuerpo entero con mancuernas
- #24 Cuerpo entero con balón medic.
- #26 Cuerpo entero con mancuernas
- #33 Bíceps&tríceps con mancuernas
- #35 Glúteos&Piernas con mancuernas
- #37 Abs con 1 mancuerna
- #39 Pecho&hombros con mancuernas
- #42 Glúteos&Piernas con 1 mancuerna

CIRCUITOS DE GLÚTEOS&PIERNAS

- #11 Glúteos&Piernas con banda elástica
- #25 Glúteos&Piernas
- #35 G&P con 2 mancuernas y silla
- #42 G&L con 1 mancuerna

CUERPO ENTERO BAJO IMPACTO

#8 Cuerpo entero con silla
#12 CE con silla
#23 CE sin equip
#24 CE con balón medicinal
#27 CE sin equip
#32 CE sin equip
#34 CE sin equip
#40 CE sin equip

CUERPO ENTERO CON IMPACTO

#3 Diez min con BM/silla
#7 Siete min con step/silla
#18 CE sin equip
#19 CE sin equip
#36 CE sin equip
#38 CE sin equip

CIRCUITOS DE PIERNAS&ABS

#23 P&Abs sin equip

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS

#10 Estiramientos&ejercicios de espalda
#17 Estiramientos de espalda

CIRCUITOS DE PLANCHAS

#6 Cinco min sin descanso
#15 Tabata de planchas
#20 Planchas reversas
#28 Tabata de planchas
#41 Tabata de planchas

CIRCUITOS:

- #1 Cuatro min de abdominales sin descanso
- #2 Ejercicios con vallas bajas
- #3 Diez min con BM/silla
- #4 Tren inferior con mancuernas
- #5 Tren superior con mancuernas
- #6 Cinco min planchas sin descanso
- #7 Siete min con step/silla
- #8 CE bajo impacto con silla
- #9 Tres steppers/chaleco lastrado
- #10 Estiramientos&ejercicios de espalda
- #11 Glúteos&Piernas con banda elástica
- #12 CE bajo impacto con silla
- #13 Tres steppers/tobilleras lastradas
- #14 Ejercicios pliométricos con caja
- #15 Tabata de planchas
- #16 Tabata de abdominales
- #17 Estiramientos de espalda
- #18 CE intenso sin equip
- #19 CE intenso sin equip
- #20 Planchas reversas
- #21 CE con mancuernas

- #22 Tabata de abdominales
- #23 Piernas&Abs sin equip
- #24 CE con balón medicinal
- #25 Glúteos&Piernas sin equip
- #26 CE con mancuernas
- #27 CE bajo impacto sin equip
- #28 Tabata de planchas
- #29 Calentamiento
- #30 Estiramientos
- #31 Tabata de abdominales
- #32 CE bajo impacto sin equip
- #33 Bíceps&tríceps con mancuernas
- #34 CE bajo impacto sin equip
- #35 Glúteos&piernas con mancuernas
- #36 CE bajo impacto sin equip
- #37 Abdominales con 1 mancuerna
- #38 CE bajo impacto sin equip
- #39 Pecho&Hombros con mancuernas
- #40 CE bajo impacto sin equip
- #41 Tabata de planchas
- #42 Glúteos&Piernas con 1 mancuerna



ÚNETE A MI CANAL:



YouTube

WORKOUTS with MELI

CONTACTA:



@melitatoppis



Meli Chacón

www.melichacon.com



WORKOUTS with MELI

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD:

Este es mi entrenamiento personal que quizás no sea válido para ti. Sería recomendable que consultaras con algún especialista antes de empezar cualquier programa de ejercicios. Haciendo este programa asumes que lo vas a hacer bajo tu propia responsabilidad.