



METODOPOL
CENTRO DE FORMACIÓN

GRUPO PROMETHEUS

METODOPOL

CENTRO DE FORMACIÓN



 Metodopol.es

 604 826 952

 @Metodopol

FICHA DEL OPOSITOR:**FECHA: 01/11/2024**

NOMBRE: Cristina Campos	EDAD:27
CORREO:	PESO: 60
TLF	ALTURA:174
	ALERGIAS: NO

METODOPOL

INTRODUCCIÓN:

El curso Prometheus es una oportunidad única para transformar tu vida. Aquí, no solo se trata de seguir una rutina; se trata de diseñar una tabla personalizada que optimizará cada día de tu vida. Tendrás una guía clara que te ayudará a aprovechar al máximo tu tiempo, con una dieta y un entrenamiento especialmente adaptados para ti.

Imagina despertarte cada mañana con un plan claro y efectivo, sabiendo que cada acción te acerca un paso más a tus sueños. No estamos hablando de simples cambios, sino de la creación de un estilo de vida que te llevará a alcanzar todo lo que te propongas. Este curso te proporcionará las herramientas para convertirte en la mejor versión de ti mismo.

Sí, habrá momentos en los que tendrás que dejar de lado ciertos hábitos, como las siestas o las comidas pesadas, pero cada sacrificio es una inversión en tu futuro. Este camino no siempre será fácil, pero con cada paso que des, estarás construyendo la disciplina y los hábitos que te llevarán al éxito.

Recuerda, no estás solo en este viaje. Estamos aquí para apoyarte en cada etapa, para asegurarnos de que no solo sigas adelante, sino que lo hagas con fuerza y determinación. Este es tu momento. Aprovecha al máximo esta oportunidad, y prepárate para alcanzar tus sueños con el curso Prometheus

RECOMENDACIONES

1. **Cumple a rajatabla con la hora de levantarte y acostarte:** El descanso es la base de todo. No pasa nada si un día duermes un poco menos, pero nunca más de lo necesario. Mantener una rutina de sueño constante es fundamental.
2. **Optimiza tu mañana:** Sé que estudiar por la mañana puede ser difícil, y muchos desayunan como si no hubiera un mañana. Te recomiendo probar tomar solo un café y ayunar hasta que vayas a trabajar o hasta que no puedas aguantar más sin comer. Esto te mantendrá más fresco y activo durante las primeras horas del día.
3. **Gestiona tu tiempo de estudio:** Si no da tiempo de terminar un tema, no te preocupes, deja la tarea pendiente. Recuerda que como máximo dedicaremos 1 hora y 30 minutos a un tema. Es mejor avanzar de manera constante que agotarse intentando abarcar demasiado.
4. **Aprenderás a superar obstáculos y a sentirte bien contigo mismo:** A través de este proceso, te darás cuenta de que puedes hacerlo. Vamos a intentar dejar de entrenar después de las 20:00 horas, ya que el ejercicio nocturno puede activarnos demasiado y dificultar el sueño. Para evitar la tentación de las siestas, mantente en movimiento; por eso, aconsejo ir a entrenar durante el día. Esto no es solo teoría; lo he experimentado personalmente y he logrado evitar las siestas, sintiéndome menos cansado

¡VAMOS A METERLE CAÑA!

¡Es el momento de darlo todo y no parar hasta alcanzar nuestros objetivos! No estamos aquí para trabajar a medias, ¡estamos aquí para ganar! A partir de hoy, vamos a **CAMBIARLO TODO**: desde cómo dormimos hasta cómo entrenamos.

Aquí va el plan:

1. **Descanso de calidad:** Dormir bien es clave para rendir al máximo. Asegúrate de que cada noche te recuperes para que al día siguiente estés a tope.
2. **Entrenamiento a otro nivel:** Vamos a llevar nuestros entrenamientos al siguiente nivel. **Te recomiendo:**
 - **BATIDO DE PROTEÍNA ISO** para recuperar bien.
 - **TERMOGÉNICO** para quemar esas calorías extras.
 - **CREATINA** para aumentar la fuerza y la resistencia.
 - Y si necesitas un impulso extra, **UN BUEN PREENTRENO** puede hacer la diferencia. Si quieres recomendaciones, estoy aquí para ayudarte a elegir los mejores.
3. **Nutrición inteligente:** Vamos a intentar **COMER MÁS GRASAS QUE CARBOHIDRATOS** para mantener la energía estable y evitar esos bajones de media tarde. **Nada de siesta:** ¡mantén el enfoque y la energía!
4. **Merienda a las 18:00h:** Un batido de proteína puede ser perfecto para mantener el ritmo sin que te entre hambre antes de la cena.
5. **Despierta temprano y con fuerza:** A partir de ahora, **nos levantamos a las 05:00h**. Sí, a las 5 en punto, porque el éxito no espera. ¡Vamos a aprovechar cada minuto del día!

¡A partir de hoy empieza lo bueno!

Esto no es solo un cambio de rutina, es un cambio de mentalidad. Nos vamos a esforzar al máximo en cada área de nuestra vida porque sabemos que cada sacrificio cuenta. **Vamos a por todas**, sin excusas, sin límites.

¡La victoria nos espera!

NOVEDAD: N°VECES POR TEMA

**AQUÍ PODEMOS VER LAS VECES QUE VEMOS LOS TEMAS CADA MES, CADA HORA CUENTA

TEMA	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T16	
VECES	5	6	2	2	4	3	3	3	6	4	4	4	4	4	
TEMA	T17	T18	T19	T21	T22	T23	T24	T25	T26	T27	T28	T30	T34	T42	T43-44-45
VECES	6	5	3	4	4	5	2	7	2	5	8	6	3	3	6

PLANIFICACIÓN DIARIA

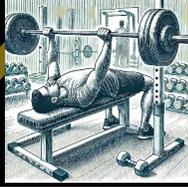
DÍA	LEVANTARSE	DESAYUNO	ESTUDIAR	TEMA	TRABAJAR	COMER	T.ESTUDIAR	TEMA	ENTRENAR	CENAR	ACOSTARSE
1V	05:00H	08:00H	05:00-08:00H	30-42	09:00-15:00H	13:00H	16:30-20:00H	3-5	15:30-16:00H	21:30H	22:30H
2S	05:00H	08:00H	08:30-13:00H	28-10-27		14:00H	16:30-18:30H	43-44-45	19:30-21:00H	21:30H	22:30H
3D	05:00H	08:00H	08:30-13:00H	30-43-44		14:00H	16:30-20:00H	18-45		21:30H	22:30H
4L	05:00H	08:00H	05:00-08:00H	17-28	09:00-15:00H	13:00H	16:30-18:30H	26-24	19:30-21:00H	21:30H	22:30H
5M	05:00H	08:00H	05:00-08:00H	43-44-45	09:00-15:00H	13:00H	16:30-20:00H	17-11	15:30-16:00H	21:30H	22:30H
6X	05:00H	08:00H	05:00-08:00H	10-12-27	09:00-15:00H	13:00H	16:30-18:30H	13-14	19:30-21:00H	21:30H	22:30H
7J	05:00H	08:00H	05:00-08:00H	30-28-27	09:00-15:00H	13:00H	16:30-20:00H	19-	15:30-16:00H	21:30H	22:30H
8V	05:00H	08:00H	05:00-08:00H	16-24-25	09:00-15:00H	13:00H	16:30-20:00H	4-15	15:30-16:00H	21:30H	22:30H
9S	05:00H	08:00H	08:30-13:00H	15-3-42		14:00H	16:30-18:30H	43-44-45	19:30-21:00H	21:30H	22:30H
10D	05:00H	08:00H	08:30-13:00H	23-19-42		14:00H	16:30-20:00H	18-11		21:30H	22:30H

DÍA	LEVANTARSE	DESAYUNO	ESTUDIAR	TEMA	TRABAJAR	COMER	T.ESTUDIAR	TEMA	ENTRENAR	CENAR	ACOSTARSE
11L	05:00H	08:00H	05:00-08:00H	21-28	09:00-15:00H	13:00H	16:30-18:30H	10	19:30-21:00H	21:30H	22:30H
12M	05:00H	08:00H	05:00-08:00H	8-9-26	09:00-15:00H	13:00H	16:30-20:00H	4-5-6	15:30-16:00H	21:30H	22:30H
13X	05:00H	08:00H	05:00-08:00H	21-22	09:00-15:00H	13:00H	16:30-18:30H	13	19:30-21:00H	21:30H	22:30H
14J	05:00H	08:00H	05:00-08:00H	10-12	09:00-15:00H	13:00H	16:30-20:00H	11-1-2	15:30-16:00H	21:30H	22:30H
15V	05:00H	08:00H	05:00-08:00H	16-24-25	09:00-15:00H	13:00H	16:30-20:00H	14-15-22	15:30-16:00H	21:30H	22:30H
16S	05:00H	08:00H	08:30-13:00H	17-2-27		14:00H	16:30-18:30H	43-44-45	19:30-21:00H	21:30H	22:30H
17D	05:00H	08:00H	08:30-13:00H	23-1-2		14:00H	16:30-20:00H	19-24-11		21:30H	22:30H
18L	05:00H	08:00H	05:00-08:00H	8-9-25	09:00-15:00H	13:00H	16:30-18:30H	23	15:30-16:00H	21:30H	22:30H
19M	05:00H	08:00H	05:00-08:00H	21-22	09:00-15:00H	13:00H	16:30-20:00H	13-14	19:30-21:00H	21:30H	22:30H
20X	05:00H	08:00H	05:00-08:00H	16-28	09:00-15:00H	13:00H	16:30-18:30H	43-44-45	15:30-16:00H	21:30H	22:30H
21J	05:00H	08:00H	05:00-08:00H	18-24-25	09:00-15:00H	13:00H	16:30-20:00H	17-5-6	15:30-16:00H	21:30H	22:30H
22V	05:00H	08:00H	08:30-13:00H	17-34		14:00H	16:30-20:00H	30-28	19:30-21:00H	21:30H	22:30H

DÍA	LEVANTARSE	DESAYUNO	ESTUDIAR	TEMA	TRABAJAR	COMER	T.ESTUDIAR	TEMA	ENTRENAR	CENAR	ACOSTARSE
23S	05:00H	08:00H	08:30-13:00H	23-1-2		14:00H	16:30-18:30H	18-34		21:30H	22:30H
24D	05:00H	08:00H	05:00-08:00H	30-28-27	09:00-15:00H	13:00H	16:30-20:00H	10	19:30-21:00H	21:30H	22:30H
25L	05:00H	08:00H	05:00-08:00H	8-9-12	09:00-15:00H	13:00H	16:30-18:30H	5-6	15:30-16:00H	21:30H	22:30H
26M	05:00H	08:00H	05:00-08:00H	21-22	09:00-15:00H	13:00H	16:30-20:00H	13-14	19:30-21:00H	21:30H	22:30H
27X	05:00H	08:00H	05:00-08:00H	30-28	09:00-15:00H	13:00H	16:30-18:30H	1-2	15:30-16:00H	21:30H	22:30H
28J	05:00H	08:00H	05:00-08:00H	16-24-25	09:00-15:00H	13:00H	16:30-20:00H	15-12	15:30-16:00H	21:30H	22:30H
29V	05:00H	08:00H	08:30-13:00H	17-34-27		14:00H	16:30-20:00H	10-27	19:30-21:00H	21:30H	22:30H
30S	05:00H	08:00H	08:30-13:00H	23-1-2		14:00H	16:30-18:30H	18-34		21:30H	22:30H

ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

***PUEDE QUE ALGUNOS ENLACE NO SE ABRAN, SI TIENES DUDA METE EN YOUTUBE EL EJERCICIO

Día	Ejercicio	Repeticiones	Series	Descanso	Imagen	Video Explicativo
DÍA 1	Calentamiento - Cinta de correr	10 minutos	-	-		https://www.youtube.com/watch?v=j4ZdrkKfzxE
	Sentadillas con barra	8-10 repeticiones	4	1 min		https://www.youtube.com/watch?v=qsAkuNORgmk
	Press de banca	8-10 repeticiones	4	1min		https://www.youtube.com/watch?v=jlFl7WJ1TzI&t=10s
	Peso muerto	8-10 repeticiones	4	1 min		https://www.youtube.com/watch?v=7Sjfm61-HC4

	Remo con barra	8-10 repeticiones	4	1-min		https://www.youtube.com/shorts/sr_U0jBE89A
	Dominadas asistidas	6-8 repeticiones	4	1- min		https://www.youtube.com/watch?v=lgE47t3dr2Q&t=5s
	Enfriamiento - Estiramientos y foam roller	10 minutos	-	-		https://www.youtube.com/watch?v=QJLxruO3su
DÍA 2	Calentamiento - Saltar la cuerda	5-10 minutos	-	-		https://www.youtube.com/watch?v=PyB1E9I6E7Q
	Circuito de Agilidad: Sprint + Saltos laterales + Burpees	3 veces	-	30-60 seg		https://www.youtube.com/shorts/yJ36XInuFDU
	Entrenamiento HIIT	20-30 minutos	-	1 min entre intervalos		https://www.youtube.com/watch?v=YgxT9sZw4ek
	Enfriamiento - Estiramientos	5-10 minutos	-	-		https://www.youtube.com/watch?v=QJLxruO3su0
DÍA 3	Calentamiento - Elíptica o	10 minutos	-	-		https://www.youtube.com/watch?v=hj8dZwdd_u8

	bicicleta					
	Press militar con mancuernas	8-10 repeticiones	4	1-2 min		https://www.youtube.com/shorts/PWtkHROaH3Y
	Peso muerto rumano	8-10 repeticiones	4	1-2 min		https://www.youtube.com/watch?v=3UwO0fKukRw
	Hip Thrust	10-12 repeticiones	4	1-2 min		https://www.youtube.com/watch?v=zIII1CINi84
	Remo con polea baja	8-10 repeticiones	4	1-2 min		https://www.youtube.com/watch?v=ue8MXKXdOVw
	Elevaciones laterales con mancuernas	12 repeticiones	4	1-2 min		https://www.youtube.com/shorts/HFf5WDmtHuE
	Enfriamiento - Estiramientos	10 minutos	-	-		https://www.youtube.com/watch?v=QJLxruO3su0
DÍA 4	Calentamiento - Caminata rápida o trote suave	10 minutos	-	-		https://www.youtube.com/watch?v=bhZOL3YKyJM

	Circuito Funcional: Flexiones + Sentadillas con salto + Planchas + Mountain climbers	3 veces	-	30-60 seg	https://www.youtube.com/shorts/ljK6QEA0UXM
	Estiramientos de cuerpo completo	15-20 minutos	-	-	https://www.youtube.com/watch?v=QJLxruO3su0

Día	Sesión	Descripción
Día 5	Calentamiento (15 minutos)	- Trote suave (5 min) - Estiramientos dinámicos: Skipping, Butt kicks, Rotaciones de cadera.
	Entrenamiento de Resistencia (40 min)	- 6 x 400 metros al 80% de capacidad - Descanso: 2 min caminando/trotando - Correr 1 km a ritmo moderado al final
	Cardio Adicional (15 min)	- Correr continuo a ritmo moderado (60-70% de capacidad)
	Enfriamiento (10 minutos)	- Trote suave (5 min) - Estiramientos estáticos: Cuádriceps, Isquiotibiales, Gemelos, Zona lumbar.

PLAN NUTRICIONAL

Comida	Opción 1		OPCIÓN 2	Opción 2	
Desayuno (08:00h)	Huevos revueltos con aguacate: 3 claras de huevo + 1 huevo entero. Medio aguacate en rodajas. Espinacas salteadas: 1 taza de espinacas salteadas en aceite de oliva. Café o té sin azúcar.		Yogur griego natural (150g) con frutos secos: 30g de nueces o almendras. 1 cucharada de semillas de chía. Fruta fresca: Un kiwi o una manzana. Infusión o agua.		
Media Mañana (13:00h)	Batido Proteico: Proteína en polvo (30g) con 200 ml de leche o bebida vegetal. Avena (40g) añadida al batido. 100g de frutos rojos congelados.				

<p>Almuerzo (14:30h - 15:00h)</p>	<p>Pollo a la plancha (150g) con especias al gusto. Ensalada verde: Hojas verdes, tomate, pepino y zanahoria, aliñada con aceite de oliva y vinagre balsámico. Aguacate (medio) para grasas saludables.</p>		<p>Salmón al horno (150g) con limón y hierbas. Quinoa (50g en crudo) cocida con verduras al vapor (brócoli, calabacín). Aceitunas (10 unidades).</p>	
<p>Merienda (17:00h)</p>	<p>30g de almendras o nueces. Yogur griego (100g) con una cucharadita de miel.</p>		<p>Tostada integral (1 rebanada) con mantequilla de almendra (1 cucharada). Zumo de naranja natural (200 ml).</p>	
<p>Cena (20:00h - 21:00h)</p>	<p>Pasta integral (75g en crudo) con salsa de tomate natural y atún. Verduras al vapor (brócoli, espárragos, zanahorias).</p>		<p>Arroz integral (75g en crudo) con pechuga de pollo a la plancha (100g). Verduras salteadas en aceite de oliva (pimientos, calabacín, espinacas).</p>	

METODOLOGIA

METODOPOL