



# GUIA DE ABDOMINALES

COMO CREAR UN ABDOMEN  
PERFECTO

POR *MARIANO CATARECHA*

# MC

MARIANO CATARECHA

**FITNESS  
COACH**



# GUIA DE ABDOMINALES

Os enseñaré como diseño mis propios entrenamientos de abdominales para un correcto desarrollo.

*Por Mariano Catarecha*



# SIN DIETA NO HAY PARAISO

Antes de empezar, me gustaría recalcar, que es totalmente imposible marcar abdominales sin tener un índice de grasa corporal bajo en nuestro cuerpo.

Para ello debemos realizar una dieta baja en calorías, y con ello, iremos bajando niveles de grasa a la vez que se nos irán marcando las abdominales.

Hay genéticas privilegiadas que no necesitan realizar dieta porque ya, las abdominales, las traen de serie. (1 de cada 1 millón)

Siempre le digo a mis clientes que el abdomen no se “trabaja” en el gimnasio, sino en la cocina.

Os estaréis preguntando: entonces ¿para qué ésta guía? Pues bien, esta guía, es para enseñaros como fortalecer zona abdominal, y como preparar el abdomen para cuando llegue el momento de enseñarlos...

Muchas personas cuando hacen una dieta estricta y llegan a unos bajísimos niveles de grasa, sus abdominales siguen sin aparecer... Eso es debido a que hay una falta de trabajo o un trabajo mal realizado y planificado, como también influye el tipo de dieta que has llevado todo esos meses y los ejercicios que has realizado para llegar a ese peso e índice de grasa corporal.

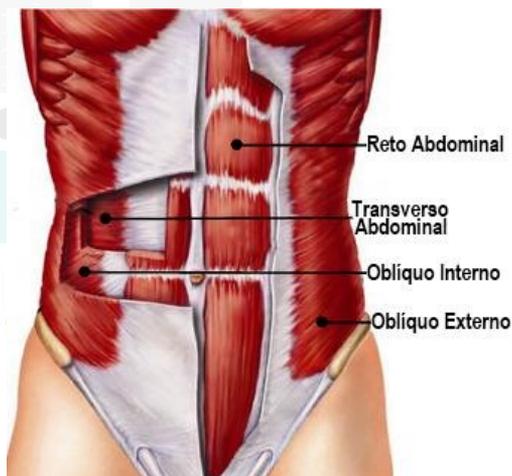
La idea es ir entrenando los abdominales, a la vez que realizamos una dieta acorde al objetivo.

De manera que cuando llegemos a unos bajos niveles de grasa, tengamos el abdomen que habíamos soñado.

## ERRORES QUE COMETEMOS

El error mas frecuente es realizar miles de abdominales diarios sin sentido, pensando que “algún día llegaré a tener el abdomen de Cristiano Ronaldo”. Ese es un error muy frecuente entre los deportistas.

El abdomen esta compuesto por varios músculos, el principal es el Recto Abdominal y los laterales: oblicuos y transversos.



Para dar relieve y “que salgan hacia fuera” es decir, VOLUMEN, hay que trabajar el abdomen como cualquier otro músculo. Si en piernas (u otro grupo) trabajamos con cargas para poder desarrollar el cuádriceps, bíceps femoral,... pues con el abdomen IGUAL!

## COMO ELABORAR UN PLAN DE ENTRENAMIENTO DEL ABDOMEN

A mí personalmente me gusta empezar con ejercicios sin carga a modo de calentamiento.

Seguidamente introducir 4 ejercicios con carga progresiva por ejemplo un 3 x 12-10-8.

Por ultimo incluir 3 series gigantes 4 ejercicios sin carga tocando todas las partes del abdomen.

Las series gigantes, se realizan en modo circuito, vamos a ir de un ejercicio a otro sin descanso entre ellos y una vez terminados todos, haremos un descanso de 1' como mínimo y 2' como máximo.

En mi canal de [Youtube](#), podéis ver video ilustrativo de los ejercicios que más utilizo ahora mismo en mi preparación.

EJEMPLO: (El numero del ejercicio se corresponde con el ejercicio que viene en el video de Youtube: GUIA DE ABDOMINALES):

## GUIA DE ABDOMINALES

TABLA SUPER SERIE CARGA + SIN CARGA		
SERIES/REP.	EJERCICIOS	PESO
3 X 12	EJERCICIO 1 + EJERCICIO 3	CALENTAMIENTTO
3 X 12-10-8	EJERCICIO 8	
3 X 12-10-8	EJERCICIO 10	
3 X 10	EJERCICIO 13	
3 X 12-10-8	EJERCICIO 9	
<b>3 SERIES</b>	<b>SERIE GIGANTE</b>	
10 REPET.	EJERCICIO 2	
10 REPET.	EJERCICIO 4	
10 REPT.	EJERCICIO 7	
10 REPT.	EJERCICIO 5	

Os lo dejo en el siguiente enlace:

[VIDEO DE GUIA DE ABDOMINALES \(ENLACE\)](#)

Los primeros ejercicios que salen en el video, son sin carga y los últimos con carga.

Vamos a descansar 1 minuto entre series.

## GUIA DE ABDOMINALES

OTRA MANERA DE REALIZAR OTRO TIPO DE ENTRENOS:

TABLA SUPER SERIE CARGA + SIN CARGA		
SERIES/REPT.	EJERCICIOS	PESO
3 X 10+15	EJERCICIO 10 + EJERCICIO 2	
3 X 10 + 15	EJERCICIO 8 + EJERCICIO 7	
3 X 10 + 15	EJERCICIO 9 + EJERCICIO 6	
3 X 10 + 15	EJERCICIO 12 + EJERCICIO 1	

TABLA SERIE GIGANTE		
SERIES/REPT.	EJERCICIOS	PESO
3 SERIES	EJERCICIOS	
10 REPT.	EJERCICIO 8	
10 REPT.	EJERCICIO 9	
10 REPT.	EJERCICIO 10	
10 REPT.	EJERCICIO 11	
10 REPT.	EJERCICIO 12	
20 REPT.	EJERCICIO 5	

## GUIA DE ABDOMINALES

Es muy importante, que cuando estéis realizando los ejercicios, pensar en el músculo que estáis trabajando, no es hacer el ejercicio por hacer, pensar en esa zona, sentirla y veréis que la sensibilidad es bestial y notareis mucho mas concentrado el trabajo.

Por último, como he dicho antes, si queréis progresar adecuadamente vuestro abdomen, es necesario, que le dediques 1 día a la semana como si fuera, qué lo es, otro grupo muscular importante.

Y no olvidéis que sin dieta no conseguiremos resultados.

Podeis seguirme:



@mcfitnesscoach



@marianocatarcha



722619813

# EJEMPLOS DE CLIENTES QUE HAN CONSEGUIDO CUMPLIR SUS OBJETIVOS:



# GUIA DE ABDOMINALES

