



**QUINCENA DEL 22 JUNIO AL 5 DE JULIO**

## **ÉXITO 28 MADRID**

### **EQUIPO DE ENTRENAMIENTO:**

Josué Tarí  
Rubén García  
Adrián Torrero  
Alex Vera  
Jorge Arroyo

Montse Sanz  
Marta Barrios  
Saúl Vaquero  
Adrián Trujillo  
Víctor García

### **EQUIPO DE NUTRICIÓN:**

Jose Manuel de Frutos  
Sara Pino  
Bea López



[www.exito28madrid.com](http://www.exito28madrid.com)



[info@exito28madrid.com](mailto:info@exito28madrid.com)



[@exito28madrid](https://www.instagram.com/exito28madrid)



[Exito28Madrid](https://www.youtube.com/Exito28Madrid)



## 1. ENTRENAMIENTO Y CICLO MENSTRUAL

¡Buenos días a todxs!

Hoy nuestro entrenador Alex Vera nos va a hablar sobre cómo el ciclo menstrual puede afectar al rendimiento en las mujeres y cómo podemos planificar nuestro entrenamiento en función de esto.

Tanto en hombres como en mujeres debemos programar fluctuaciones en la carga para mejorar la adaptación a las mismas.

Aunque ambos sexos tenemos cambios hormonales, las de los hombres no se producen de forma cíclica. En mujeres con ciclos menstruales regulares, podemos manejarlas en función de sus hormonas principales para obtener el máximo beneficio.

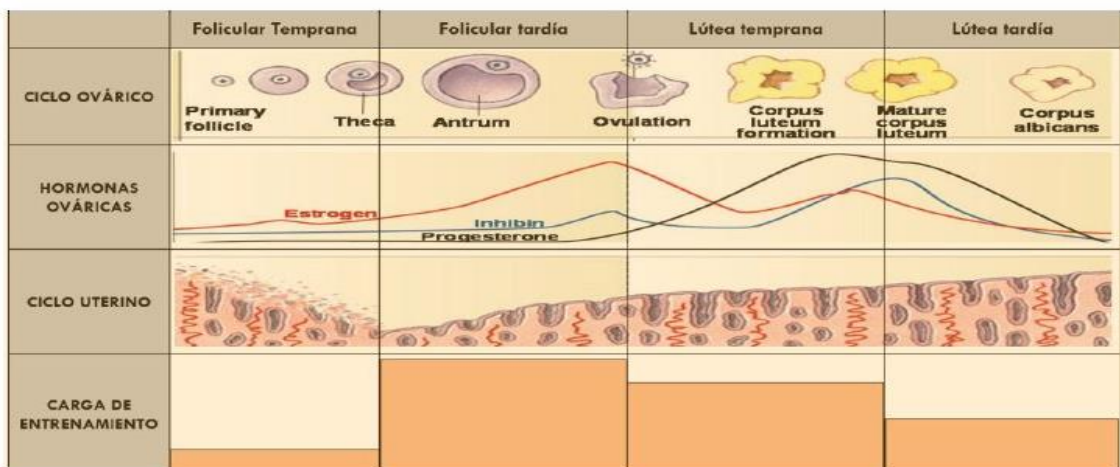
Cómo afectan estas hormonas a cada una depende mucho del individuo, así que está propuesta la deberías modificar en función de cómo te afecte a tí. Nuestra propuesta se basa en lo siguiente:

- Semana 1: Folicular temprana: carga baja debido a la pérdida de sangre
- Semana 2: Folicular tardía: carga muy alta debida a la elevación de los estrógenos
- Semana 3: Lútea temprana: Carga alta, los estrógenos siguen altos
- Semana 4: Lútea tardía: Carga media-baja debido al síndrome premenstrual.

¡Que tengáis buena semana!

Alex Vera (@averac09 en IG: <https://instagram.com/averac09?igshid=14fqfanizdvm3>)

### ¿DEBES ENTRENAR IGUAL EN TODAS LAS FASES DEL CICLO MENSTRUAL?





## 2. SUSTITUIR EL HUEVO

¡Buenos días! Hoy nuestra compañera Bea López nos va a hablar sobre cómo podemos sustituir el huevo en nuestras recetas.

Ya sea por alergias, estilo de alimentación o simplemente porque algún día nos falte a la hora de querer hacer una preparación, podemos sustituir el huevo por otras opciones.

En repostería, encontramos los siguientes equivalentes para un huevo:

- 1 plátano maduro chafado.
- Puré de manzana (manzana asada)
- Puré de calabaza (calabaza asada)
- 1 yogur vegetal espeso.
- Tofu cremoso batido.
- Semillas de lino y agua

En rebozados o platos típicos como tortilla de patatas podemos emplear:

- Una mezcla de maicena + harina de garbanzos + agua y un chorrito de vinagre.

Para pincelar alimentos horneados bastaría con emplear: Aceite de Oliva Virgen Extra.

¡Esperamos que os guste!

Bea López (@nutribealo en IG: <https://instagram.com/nutribealo?igshid=193n1jq25llq>)

### ¿COMO SUSTITUIR EL HUEVO EN NUESTRAS PREPARACIONES?



EN REPOSTERÍA, ENCONTRAMOS LOS SIGUIENTES EQUIVALENTES PARA UN HUEVO:

SEMILLAS DE LINO - AGUA  
1 PLÁTANO MADURO CHAFADO.  
PURÉ DE MANZANA (MANZANA ASADA)

PURÉ DE CALABAZA.   
1 YOGUR VEGETAL  
TOFU CREMOSO BATIDO.

EN REBOZADOS O PLATOS TÍPICOS COMO TORTILLA DE PATATAS PODEMOS EMPLEAR:

-UNA MEZCLA DE MAICENA + HARINA DE GARBANZOS + AGUA Y UN CHORRITO DE VINAGRE.



PARA PINCELAR  
AOVE.



@NUTRIBEALO



[www.exito28madrid.com](http://www.exito28madrid.com)



[info@exito28madrid.com](mailto:info@exito28madrid.com)



[@exito28madrid](https://www.instagram.com/exito28madrid)



[Exito28Madrid](https://www.youtube.com/Exito28Madrid)





## 3. TÉCNICA ZANCADA

¡Buenos días a todxs!

Hoy nuestro entrenador Saúl Vaquero nos trae las distintas variantes que podemos encontrar en el Split Squat en función de cómo coloquemos la tibia y el tronco:

De esta manera el ejercicio puede adquirir una mayor dominancia de rodilla (cuádriceps), de cadera (glúteos :peach:) o bien que el torque esté igualmente repartido entre ambas articulaciones.

En una fase inicial de aprendizaje en población general no me preocupara de elegir la variante según las demandas musculares, si no que buscaría algo estándar para desarrollar este ejercicio en base a la comodidad del sujeto y buscando un trabajo equitativo de la musculatura involucrada.

1. TIBIA VERTICAL :arrow\_up: (LIGERA INCLINACIÓN) Y TRONCO VERTICAL

La que considero una versión más estándar, donde el torque entre cadera y rodilla se encuentra más equitativo

2. TIBIA VERTICAL :arrow\_up: Y TRONCO INCLINADO :arrow\_upper\_right:

Para una misma separación de pies y posición de la tibia que en el anterior supuesto, pero añadiendo una inclinación anterior del tronco, se incrementa el brazo de momento sobre la articulación de la cadera y, por lo tanto, se potencia la activación de glúteos :peach::fire:, sobre el cuádriceps.

En estas dos versiones he usado una misma separación de pies (mayor que en la de los dos próximos supuestos)

3. TIBIA INCLINADA (MAYOR DORSI-FLEXIÓN DE TOBILLO) :arrow\_upper\_right: Y TRONCO VERTICAL :arrow\_up:

En esta posición se incrementa el brazo de momento sobre la articulación de la rodilla y, por lo tanto, genera se genera mayor activación en cuádriceps:fire: que en glúteos

4. TIBIA INCLINADA :arrow\_upper\_right: Y TRONCO INCLINADO :arrow\_upper\_right:

Para la misma posición de la tibia que en el supuesto número 3, al inclinar el tronco se incrementa la participación de los glúteos, estando más repartida la carga.

¡Que tengáis un gran fin de semana!

Saúl Vaquero (@saul.trainer en IG: <https://instagram.com/saul.trainer?igshid=bgeux3y61axo>)





## 4. MOVILIDAD TREN SUPERIOR

¡Buenos días a todxs! Hoy os traemos una propuesta de trabajo de movilidad que puedes realizar de manera diaria.

Los CARs (Rotaciones Articulares Controladas) puede ayudarte a prevenir la pérdida de movilidad de las articulaciones en todo su rango de movimiento, además de haber demostrado que pueden mejorar y prevenir algunos dolores articulares.

Te dejamos un vídeo de CARs de tren superior para que los pruebes, para ello concéntrate en mover la articulación que tienes que mover y que el resto se queden fijas y buscar realizar el máximo rango de movimiento posible en todos los planos, sin compensar con otra articulación.

¡Esperamos que os guste!

Alex Vera (@averac09 en IG: <https://instagram.com/averac09?igshid=jlzkctn20sju>)

<https://youtu.be/igXQgUg-fv8>



[www.exito28madrid.com](http://www.exito28madrid.com)



[info@exito28madrid.com](mailto:info@exito28madrid.com)



[@exito28madrid](https://www.instagram.com/exito28madrid)



[Exito28Madrid](https://www.youtube.com/Exito28Madrid)





## 5. RECETA: DONUTS CASEROS

¡Buenos días!

Hoy os traemos una receta de Donuts caseros, esperamos que os gusten:

PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Mezcla la manzana con el plátano (previamente calentado 2-3 minutos al microondas), los huevos, la levadura y los copos de avena.
3. Mezcla con la batidora hasta conseguir una mezcla homogénea.
4. Hornea durante 20 min a 200 °C.
5. Una vez horneados báñalos en el chocolate y añade los toppings que quieras. .

:chocolate\_bar:Para el chocolate: En una cazuela, echa 1 cdita de aceite de coco y las onzas de chocolate, mezcla hasta que se derrita y quede una textura líquida.

Déjalo enfriar en la nevera mínimo 2 h :alarm\_clock:

Sara Pino (@sarapinonutricionista en IG:<https://instagram.com/sarapinonutricionista?igshid=1gr2rktonobdw>)





## 6. MOVILIDAD TREN INFERIOR

¡Buenos días a todxs! En línea con la propuesta del otro día del trabajo de movilidad de tren superior os traemos una de tren inferior.

Recuerda que deber buscar mover únicamente la articulación correspondiente y buscar estabilidad en las demás.

¡Esperamos que os guste!

Alex Vera (@averac09 en IG: <https://instagram.com/averac09?igshid=4z9htg41wl2i>)

<https://youtu.be/pvaVhQR-o4s>



[www.exito28madrid.com](http://www.exito28madrid.com)



[info@exito28madrid.com](mailto:info@exito28madrid.com)



[@exito28madrid](https://www.instagram.com/exito28madrid)



[Exito28Madrid](https://www.youtube.com/Exito28Madrid)

¡GRACIAS!

---

¡Hasta la próxima semana!

