

— RETO ABDOMEN —

30 DÍAS

Circuitos abdominales + platos fitness Biodieta



Qué incluye

- 30 días de circuitos abdominales
- 30 platos fitness Biodieta
- Macros orientativos y consejos de uso
- Versión visual premium con imágenes de apoyo

Guía general divulgativa. Ajusta el plan si existe lesión, embarazo, dolor o una condición clínica concreta.



Acompaña tus comidas con verduras

Cómo utilizar el reto

- Trabaja 1 circuito al día. Calienta 5 minutos antes con movilidad, marcha rápida o bicicleta suave.
- Respeta la técnica. En ejercicios de core, piensa en “ombligo hacia dentro” y evita arquear la zona lumbar.
- Si un movimiento no te resulta cómodo, baja repeticiones o cambia a una versión más simple.
- Los platos incluyen cantidades orientativas y macros aproximados para público general.
- Para notar cambios: duerme bien, mantén hidratación, prioriza proteína y reduce el picoteo sin control.

Criterios del plan

Semanas 1-2

Base técnica y constancia.

Semanas 3-4

Más densidad de trabajo y más tiempo bajo tensión.

Frecuencia

30 días seguidos con intensidad progresiva. Se puede mover el día según la agenda.

Actividad extra

8.000–10.000 pasos diarios y 2–3 sesiones de fuerza general/semana si ya se entrena.

Estructura del circuito

Cada día verás un bloque de ejercicios con repeticiones o tiempo, el número de vueltas, el descanso entre vueltas y una propuesta de plato fitness Biodieta con ingredientes, macros orientativos y un beneficio principal.



DÍA 01

CIRCUITO ABDOMINAL

- Crunch x15
- Elevación de piernas x12
- Plancha x30 s
- Bicicletas x20

3 vueltas · Descanso: 30-40 s

PLATO FITNESS BIODIETA

Bowl de salmón, quinoa y aguacate

Ingredientes: 120 g salmón; 60 g quinoa en crudo; 1/2 aguacate; 40 g espinaca; 80 g tomate cherry; 10 ml AOVE

Ideal para: Recuperación muscular y saciedad

520 kcal | 32 g proteína | 38 g HC | 26 g grasa

DÍA 02

CIRCUITO ABDOMINAL

- Heel taps x20
- Dead bug x12/lado
- Crunch invertido x12
- Plancha lateral x20 s/lado

3 vueltas · Descanso: 30 s

PLATO FITNESS BIODIETA

Tacos de pavo especiado con guacamole ligero

Ingredientes: 2 tortillas de maíz; 120 g pavo; 60 g tomate; 40 g cebolla morada; 50 g aguacate; zumo de lima

Ideal para: Control del apetito y energía

470 kcal | 34 g proteína | 36 g HC | 18 g grasa

DÍA 03

CIRCUITO ABDOMINAL

- Mountain climbers x20
- Crunch oblicuo x16
- Plancha x35 s
- Flutter kicks x20

3 vueltas · Descanso: 35 s

PLATO FITNESS BIODIETA

Ensalada tibija de lenteja beluga con feta

Ingredientes: 160 g lenteja cocida; 40 g queso feta; 80 g pimiento asado; 50 g rúcula; 10 ml AOVE; hierbas

Ideal para: Fibra y minerales

430 kcal | 21 g proteína | 36 g HC | 20 g grasa



DÍA 04

CIRCUITO ABDOMINAL

- Crunch x18
- Toe taps x20
- Hollow hold x20 s
- Bicicletas x24

3 vueltas · Descanso: 30 s

PLATO FITNESS BIODIETA

Merluza al horno con boniato y yogur cítrico

Ingredientes: 150 g merluza; 180 g boniato; 60 g yogur natural; pepino; eneldo; 10 ml AOVE

Ideal para: Ligero y muy digerible

455 kcal | 33 g proteína | 34 g HC | 17 g grasa

DÍA 05

CIRCUITO ABDOMINAL

- Plancha x40 s
- Crunch invertido x14
- Dead bug x14/lado
- Tijera corta x24

3 vueltas · Descanso: 35 s

PLATO FITNESS BIODIETA

Poke bowl de atún, arroz y mango

Ingredientes: 100 g atún; 65 g arroz en crudo; 50 g mango; pepino; zanahoria; semillas de sésamo

Ideal para: Energía y frescura

510 kcal | 31 g proteína | 52 g HC | 17 g grasa

DÍA 06

CIRCUITO ABDOMINAL

- Heel taps x24
- Plank jacks x20
- Crunch oblicuo x20
- Hollow rock x12

3 vueltas · Descanso: 40 s

PLATO FITNESS BIODIETA

Shakshuka ligera con pan integral

Ingredientes: 2 huevos; 150 g tomate triturado; pimiento; cebolla; 1 rebanada pan integral; 5 ml AOVE

Ideal para: Proteína de calidad

390 kcal | 21 g proteína | 27 g HC | 18 g grasa



DÍA 07

CIRCUITO ABDOMINAL

- Crunch x20
- Plancha x45 s
- Mountain climbers x24
- Elevación de piernas x14

4 vueltas · Descanso: 40 s

PLATO FITNESS BIODIETA

Merluza con boniato asado y verduras

Ingredientes: 150 g merluza; 200 g boniato; 120 g verduras asadas; 10 ml AOVE; especias

Ideal para: Semana 1 cerrada con volumen y control

460 kcal | 34 g proteína | 37 g HC | 16 g grasa

DÍA 08

CIRCUITO ABDOMINAL

- Crunch invertido x15
- Toe taps x24
- Plancha lateral x25 s/lado
- Dead bug x14/lado

3 vueltas · Descanso: 30 s

PLATO FITNESS BIODIETA

Wrap integral de pollo, hummus y verduras

Ingredientes: 1 wrap integral; 110 g pollo; 30 g hummus; lechuga; zanahoria; pepino

Ideal para: Práctico para diario

445 kcal | 33 g proteína | 34 g HC | 15 g grasa

DÍA 09

CIRCUITO ABDOMINAL

- Bicicletas x26
- Plancha x40 s
- Flutter kicks x24
- Crunch oblicuo x20

3 vueltas · Descanso: 35 s

PLATO FITNESS BIODIETA

Bowl de yogur griego, frutos rojos y granola casera

Ingredientes: 200 g yogur griego alto en proteína; 120 g frutos rojos; 30 g avena; 10 g chía; 10 g nueces

Ideal para: Desayuno o cena ligera

410 kcal | 28 g proteína | 29 g HC | 18 g grasa



3 vueltas

Descanso: 30–40 seg

PLATO FITNESS BIODIETA

Arroz integral salteado con gambas

**DÍA
10****CIRCUITO ABDOMINAL**

- Heel taps x24
- Hollow hold x25 s
- Crunch x20
- Plank shoulder taps x20

4 vueltas · Descanso: 35 s

PLATO FITNESS BIODIETA

Arroz jazmín con gambas y verduras salteadas

Ingredientes: 65 g arroz en crudo; 140 g gambas; calabacín; zanahoria; 10 ml AOVE; ajo

Ideal para: Proteína magra y digestión cómoda

470 kcal | 32 g proteína | 45 g HC | 14 g grasa

**DÍA
11****CIRCUITO ABDOMINAL**

- Dead bug x15/lado
- Crunch invertido x15
- Plancha lateral x25 s/lado
- Tijera corta x26

4 vueltas · Descanso: 35 s

PLATO FITNESS BIODIETA

Tostadas de centeno con ricotta, salmón y semillas

Ingredientes: 2 rebanadas pan de centeno; 70 g ricotta; 80 g salmón ahumado; pepino; 5 g semillas

Ideal para: Grasas de calidad

425 kcal | 27 g proteína | 28 g HC | 20 g grasa

**DÍA
12****CIRCUITO ABDOMINAL**

- Mountain climbers x24
- Toe taps x26
- Crunch oblicuo x22
- Plancha x45 s

4 vueltas · Descanso: 40 s

PLATO FITNESS BIODIETA

Bowl mexicano de ternera magra y alubias

Ingredientes: 110 g ternera magra; 100 g alubias cocidas; pico de gallo; maíz; arroz de coliflor

Ideal para: Alta saciedad

480 kcal | 35 g proteína | 30 g HC | 20 g grasa



DÍA 13

CIRCUITO ABDOMINAL

- Crunch x22
- Plank jacks x24
- Elevación de piernas x15
- Bicicletas x28

4 vueltas · Descanso: 35 s

PLATO FITNESS BIODIETA

Tortilla jugosa de calabacín y patata

Ingredientes: 2 huevos; 160 g patata; 120 g calabacín; 10 ml AOVE; cebolla opcional

Ideal para: Sabor clásico y muy saciante

435 kcal | 22 g proteína | 32 g HC | 22 g grasa

DÍA 14

CIRCUITO ABDOMINAL

- Plancha x50 s
- Dead bug x16/lado
- Flutter kicks x26
- Crunch invertido x16

4 vueltas · Descanso: 40 s

PLATO FITNESS BIODIETA

Pasta integral con atún, tomate seco y rúcula

Ingredientes: 70 g pasta integral; 100 g atún; 20 g tomate seco; rúcula; 10 ml AOVE

Ideal para: Recarga limpia para el fin de semana

500 kcal | 33 g proteína | 48 g HC | 16 g grasa

DÍA 15

CIRCUITO ABDOMINAL

- Crunch x24
- Toe taps x28
- Plancha x50 s
- Bicicletas x30

4 vueltas · Descanso: 40 s

PLATO FITNESS BIODIETA

Pasta proteica con pollo al pesto ligero

Ingredientes: 75 g pasta proteica; 120 g pollo; espinaca; 15 g pesto ligero; tomate cherry

Ideal para: Pico de adherencia y sabor

515 kcal | 42 g proteína | 41 g HC | 16 g grasa



30 seg/ejercicio
Descanso: 15 seg

ENSALADA DE LENTEJA BELUGA

Ingredientes:

- 100 g lenteja beluga cocida
- 100 g pollo en cubos
- 50 g calabacín
- 50 g pimiento rojo
- 50 g tomate cherry

DÍA 16

CIRCUITO ABDOMINAL

- Crunch oblicuo x24
- Hollow hold x30 s
- Dead bug x16/lado
- Mountain climbers x26

4 vueltas · Descanso: 35 s

PLATO FITNESS BIODIETA

Ensalada de garbanzos, huevo y tahini limón

Ingredientes: 150 g garbanzos cocidos; 2 huevos; pepino; tomate; rúcula; 10 g tahini

Ideal para: Fibra y saciedad

470 kcal | 26 g proteína | 33 g HC | 22 g grasa

DÍA 17

CIRCUITO ABDOMINAL

- Plancha lateral x30 s/lado
- Crunch invertido x16
- Toe taps x28
- Flutter kicks x28

4 vueltas · Descanso: 35 s

PLATO FITNESS BIODIETA

Bowl thai de tofu crujiente y arroz

Ingredientes: 120 g tofu; 60 g arroz jazmín en crudo; col lombarda; zanahoria; 5 g cacahuete

Ideal para: Alternativa vegetal

490 kcal | 25 g proteína | 46 g HC | 18 g grasa

DÍA 18

CIRCUITO ABDOMINAL

- Plank jacks x26
- Crunch x24
- Elevación de piernas x16
- Dead bug x16/lado

4 vueltas · Descanso: 40 s

PLATO FITNESS BIODIETA

Salmón teriyaki suave con arroz y edamame

Ingredientes: 120 g salmón; 60 g arroz; 70 g edamame; brócoli; salsa teriyaki ligera

Ideal para: Omega-3 + proteína

540 kcal | 34 g proteína | 43 g HC | 22 g grasa



3 vueltas

Descanso: 30–40 seg

PLATO FITNESS BIODIETA

Tortilla premium de claras con pavo y espinacas

Ingredientes:

Aporte aprox.:

DÍA 19

CIRCUITO ABDOMINAL

- Bicicletas x32
- Plancha x55 s
- Crunch oblicuo x24
- Hollow rock x14

4 vueltas · Descanso: 40 s

PLATO FITNESS BIODIETA

Porridge proteico de avena, pera y canela

Ingredientes: 50 g avena; 200 ml leche; 30 g proteína en polvo; 1/2 pera; 10 g almendra

Ideal para: Ideal postentreno de mañana

420 kcal | 31 g proteína | 39 g HC | 12 g grasa

DÍA 20

CIRCUITO ABDOMINAL

- Crunch invertido x18
- Toe taps x30
- Plancha lateral x30 s/lado
- Mountain climbers x28

4 vueltas · Descanso: 40 s

PLATO FITNESS BIODIETA

Tostada de aguacate, huevo y tomate

Ingredientes: 2 rebanadas pan integral; 2 huevos; 60 g aguacate; tomate rallado; semillas

Ideal para: Simple y efectiva

430 kcal | 22 g proteína | 30 g HC | 22 g grasa

DÍA 21

CIRCUITO ABDOMINAL

- Crunch x25
- Plancha x60 s
- Dead bug x18/lado
- Bicicletas x34

4 vueltas · Descanso: 45 s

PLATO FITNESS BIODIETA

Tortilla premium con espárragos, ricotta y hierbas

Ingredientes: 3 huevos; 80 g ricotta; espárragos; cebollino; 8 ml AOVE

Ideal para: Más proteína y mucho sabor

470 kcal | 31 g proteína | 12 g HC | 31 g grasa



30 seg/ejercicio
Descanso: 15 seg

PLATO FITNESS BIODIETA DE LENTEJA BELUGA

Ingredientes:

- 100 g lenteja beluga cocida
- 100 g pollo en cubos
- 50 g calabacín
- 50 g pimiento rojo
- 50 g tomate cherry

DÍA 22

CIRCUITO ABDOMINAL

- Toe taps x30
- Flutter kicks x30
- Plancha lateral x35 s/lado
- Crunch oblicuo x26

4 vueltas · Descanso: 40 s

PLATO FITNESS BIODIETA

Poke de pollo satay suave

Ingredientes: 120 g pollo; 60 g arroz; pepino; zanahoria; 10 g crema cacahuete; lima

Ideal para: Variedad y adherencia

505 kcal | 36 g proteína | 43 g HC | 17 g grasa

DÍA 23

CIRCUITO ABDOMINAL

- Mountain climbers x30
- Crunch invertido x18
- Plancha x55 s
- Dead bug x18/lado

4 vueltas · Descanso: 40 s

PLATO FITNESS BIODIETA

Merluza en papillote con patata y calabacín

Ingredientes: 160 g merluza; 180 g patata; 120 g calabacín; limón; 10 ml AOVE

Ideal para: Baja densidad calórica

445 kcal | 35 g proteína | 31 g HC | 15 g grasa

DÍA 24

CIRCUITO ABDOMINAL

- Crunch x26
- Hollow hold x35 s
- Bicicletas x36
- Toe taps x32

4 vueltas · Descanso: 45 s

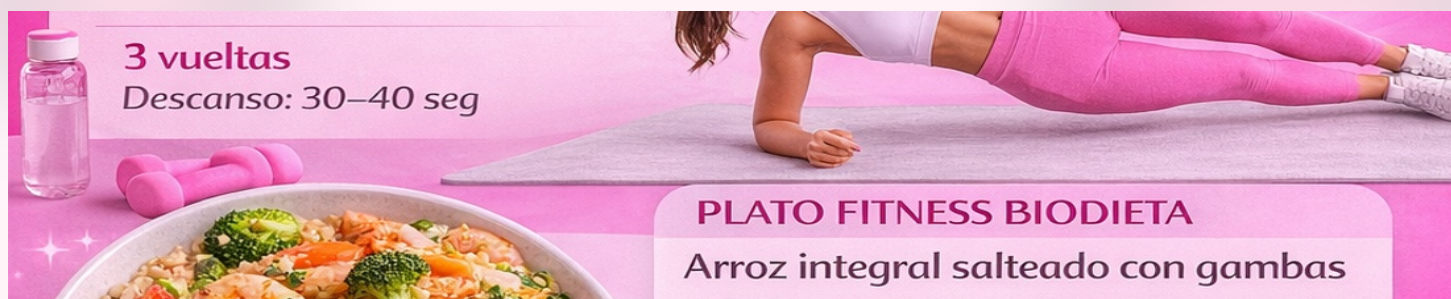
PLATO FITNESS BIODIETA

Bowl de requesón, kiwi y pistacho

Ingredientes: 200 g requesón o skyr; 2 kiwis; 20 g pistacho; 10 g miel; canela

Ideal para: Ligero y muy saciante

395 kcal | 29 g proteína | 28 g HC | 15 g grasa



3 vueltas

Descanso: 30–40 seg

PLATO FITNESS BIODIETA

Arroz integral salteado con gambas

**DÍA
25****CIRCUITO ABDOMINAL**

- Plancha x60 s
- Elevación de piernas x18
- Crunch oblicuo x28
- Plank jacks x28

4 vueltas · Descanso: 45 s

PLATO FITNESS BIODIETA

Noodles de arroz con gambas y verduras

Ingredientes: 70 g noodles de arroz; 140 g gambas; pimiento italiano; zanahoria; maíz tostado; 5 ml AOVE

Ideal para: Cambio de textura y energía

500 kcal | 30 g proteína | 54 g HC | 13 g grasa

**DÍA
26****CIRCUITO ABDOMINAL**

- Dead bug x18/lado
- Flutter kicks x32
- Crunch invertido x18
- Mountain climbers x32

4 vueltas · Descanso: 40 s

PLATO FITNESS BIODIETA

Ensalada griega proteica con pollo

Ingredientes: 110 g pollo; 40 g feta; pepino; tomate; aceitunas; 10 ml AOVE

Ideal para: Ideal para días de menos hambre

435 kcal | 34 g proteína | 13 g HC | 24 g grasa

**DÍA
27****CIRCUITO ABDOMINAL**

- Crunch x28
- Toe taps x34
- Plancha lateral x35 s/lado
- Bicicletas x38

4 vueltas · Descanso: 45 s

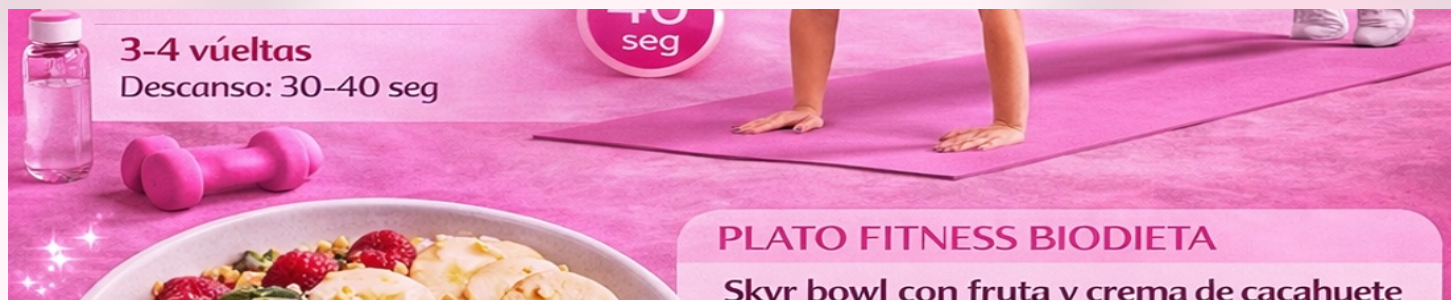
PLATO FITNESS BIODIETA

Burrito bowl de pavo, arroz y pico de gallo

Ingredientes: 120 g pavo; 60 g arroz; lechuga; maíz; pico de gallo; aguacate

Ideal para: Muy completo y práctico

520 kcal | 35 g proteína | 46 g HC | 18 g grasa



3-4 vueltas

Descanso: 30-40 seg

PLATO FITNESS BIODIETA

Skyr bowl con fruta y crema de cacahuete

**DÍA
28****CIRCUITO ABDOMINAL**

- Plank jacks x30
- Crunch oblicuo x30
- Hollow hold x35 s
- Elevación de piernas x18

4 vueltas · Descanso: 45 s

PLATO FITNESS BIODIETA

Tosta de hummus, sardina y tomate

Ingredientes: 2 rebanadas pan integral; 50 g hummus; 1 lata sardinas; tomate rallado; rúcula

Ideal para: Omega-3 y calcio

445 kcal | 28 g proteína | 29 g HC | 19 g grasa

**DÍA
29****CIRCUITO ABDOMINAL**

- Plancha x60 s
- Crunch invertido x20
- Dead bug x20/lado
- Bicicletas x40

5 vueltas · Descanso: 45 s

PLATO FITNESS BIODIETA

Salmón al curry suave con arroz basmati

Ingredientes: 120 g salmón; 60 g arroz basmati; 60 ml leche de coco ligera; espinaca; lima

Ideal para: Último impulso

535 kcal | 33 g proteína | 42 g HC | 22 g grasa

**DÍA
30****CIRCUITO ABDOMINAL**

- Crunch x30
- Toe taps x36
- Plancha x60 s
- Mountain climbers x36
- Flutter kicks x36

5 vueltas · Descanso: 50 s

PLATO FITNESS BIODIETA

Skyr bowl final con frutos rojos, chía y crema de

Ingredientes: cacahuete; 220 g skyr; 120 g frutos rojos; 12 g chía; 15 g crema de cacahuete; 10 g coco rallado

Ideal para: Final alto en proteína

430 kcal | 33 g proteína | 24 g HC | 17 g grasa



Acompaña tus comidas con verduras



Prioriza cereales y harinas

Qué hará que el reto funcione mejor

- Prioriza proteína en 3–4 ingestas al día.
- Usa verduras a diario y fruta bien tolerada.
- Escoge grasas saludables: AOVE, frutos secos, aguacate y pescado azul.
- Hidrátate bien. Muchas veces la sensación de hambre se mezcla con sed.
- Ajusta carbohidratos a tu actividad: más alrededor del entrenamiento y menos en días muy sedentarios.
- Evita ultraprocesados frecuentes, alcohol y picoteo automático.
- Cuida la digestión: un abdomen menos hinchado también mejora la percepción de definición.
- La constancia gana a la perfección. Sumar 30 días de adherencia vale más que 3 días extremos.

Nota Biodieta

Este recurso es material general de divulgación y adherencia. Para convertirlo en un plan personalizado, conviene ajustar calorías, proteína total, horarios, tolerancias digestivas y el volumen de entrenamiento al punto de partida de cada persona.