



---

PROGRAMA  
DE PERDIDA DE PESO  
PARA  
MUJERES

*NIVEL 1*

# PROGRAMA DE PERDIDA DE PESO

NIVEL 1 - FASE 1

## Día 1 empujar

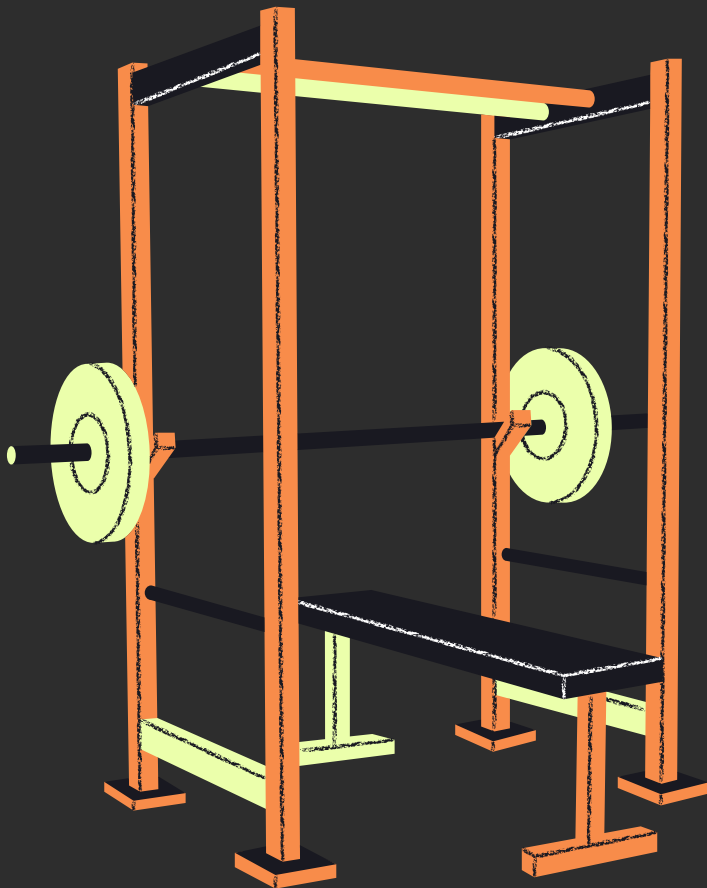
### Ejercicio (por estación)

- Extensión de pierna
- Press de pierna
- Sentadilla sissy
- Press de pecho maquina
- Pec fly
- Press de hombro maquina
- Triceps con polea
- Crunch banca



Series / Reps / Pausa

3 X 20 1 Min.



## Día 2 jalar

### Ejercicio (por estación)

- Femoral sentado
- Press de pierna, pies arriba
- Glúteo maquina / polea
- Jalón al frente abierto
- Remo polea
- Jalón al frente agarre invertido
- Elev. de piernas acostado
- Hiperextensiones



Series / Reps / Pausa

3 X 20 1 Min.



\*Series de 10 a 20 repeticiones durante las 4 semanas.

Nota: Ejecuta los días de entrenamiento de forma alternada durante la semana.

# PROGRAMA DE PERDIDA DE PESO

NIVEL 1 - FASE 2

## Día 1 empujar

### Circuito 1

- Extensiones
- Press de hombro maquina
- Prensa pies en medio

### Circuito 2

- Laterales mancuernas
- Sentadilla sissy
- Triceps polea

### Circuito 3

- Pec fly
- Crunch abdomen
- Pantorrilla maquina



## Día 2 jalar

### Circuito 1

- Femoral sentado
- Remo polea supino
- Peso muerto mancuernas

### Circuito 2

- Prensa pies arriba
- Jalón polea al frente
- Femoral acostado

### Circuito 3

- Sentadilla romana mancuerna
- Pullover polea
- Glúteo maquina / polea



Nota: Ejecuta los días de entrenamiento de forma alternada durante la semana.

# PROGRAMA DE PERDIDA DE PESO

NIVEL 1 - FASE 3

## Día 1 piernas y glúteo

### Circuito 1

- Extensiones
- Sentadilla smith
- Femoral sentado

### Circuito 2

- Femoral acostado
- Prensa pies en medio
- Peso muerto con mancuernas

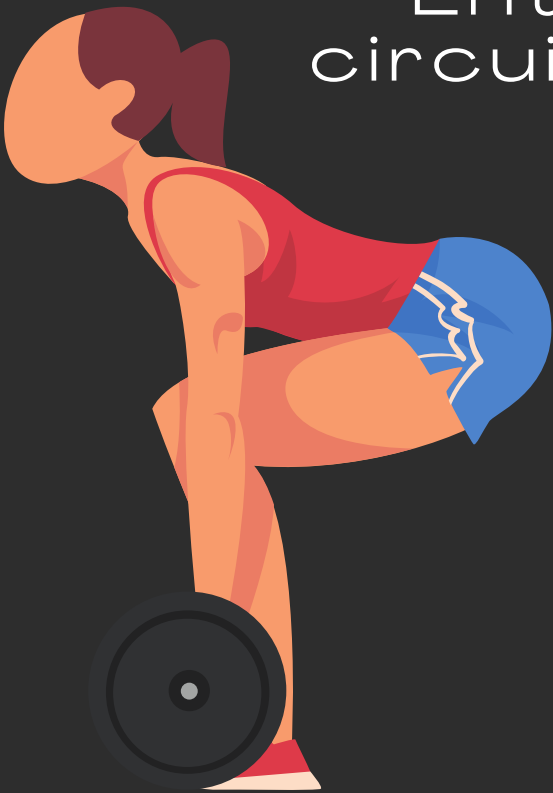
### Circuito 3

- Glúteo con polea
- Sentadilla romana mancuerna
- Abductor maquina



**Series / Reps / Pausa**

3 X 15 1 Min.  
Entre  
circuito



## Día 2 superior y abdomen

### Circuito 1

- Jalón polea al frente
- Press de hombro con manc.
- Remo polea supino

### Circuito 2

- Pec fly
- Jalón polea supino
- Triceps polea

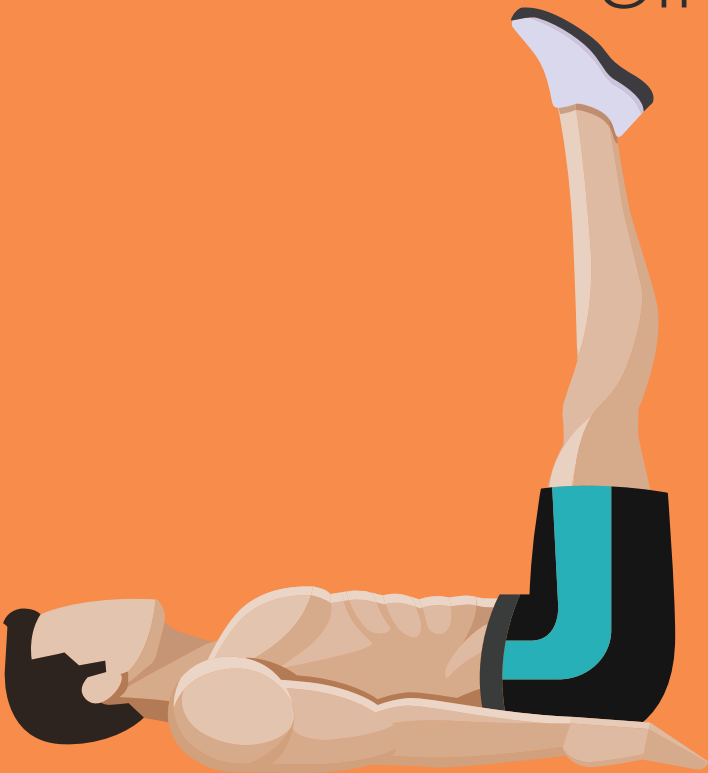
### Circuito 3

- Crunch banca
- Elev. piernas acostado
- Hiperextensiones



**Series / Reps / Pausa**

3 X 15 1 Min.  
Entre  
circueto



Nota: Ejecuta los días de entrenamiento de forma alternada durante la semana.



---

PROGRAMA  
DE PERDIDA DE PESO  
PARA  
MUJERES

*NIVEL 2*

# PROGRAMA DE PERDIDA DE PESO

NIVEL 2 - FASE 1

## Día 1 piernas y glúteo

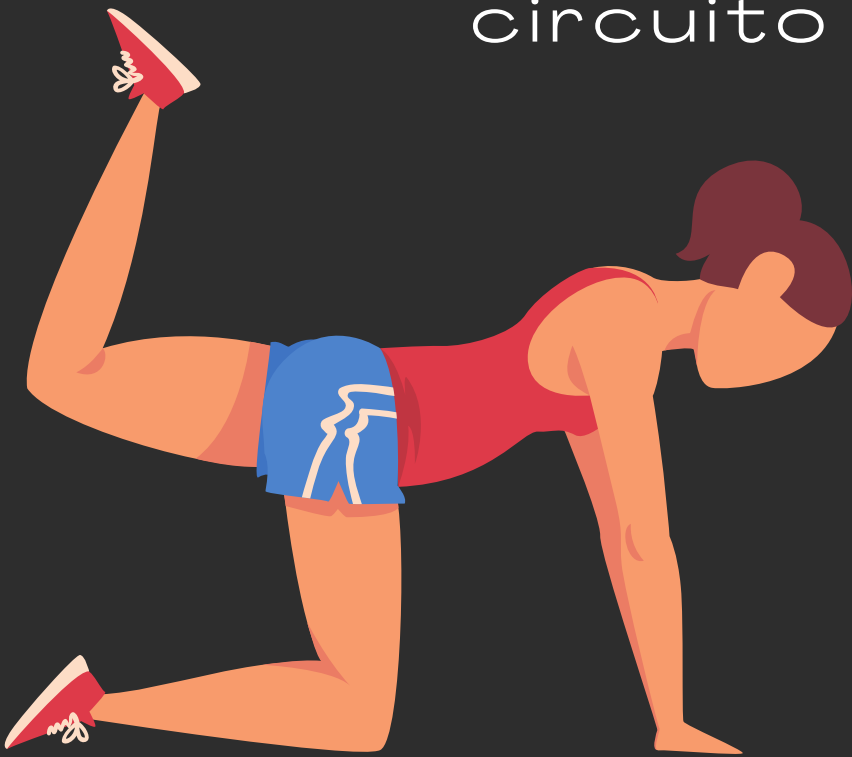
### Circuito 1

- Femoral sentado
- Sentadilla smith
- Extensiones
- Glúteo en maquina
- Abductor en maquina

    
**Series / Reps / Pausa**  
3 X 15 1 Min.  
Entre  
circuito

### Circuito 2

- Prensa pies en medio
- Femoral acostado
- Sentadilla sissy
- Peso muerto con mancuernas
- Pantorrilla maquina



## Día 2 superior y abdomen

### Circuito 1

- Lateral con mancuernas
- Press de hombro mancuernas
- Jalón polea al frente
- Pullover polea
- Crunch banca

    
**Series / Reps / Pausa**  
3 X 15 1 Min.  
Entre  
circueto

### Circuito 2

- Remo polea supino
- Jalón polea supino
- Press de copa 2 manos
- Triceps polea
- Encogimiento de piernas sentada



# PROGRAMA DE PERDIDA DE PESO

NIVEL 2 - FASE 2

## Día 1 y 5 piernas y abdomen

### Circuito 1

- Femoral acostado
- Sentadilla smith
- Femoral sentado
- Peso muerto mancuernas
- Crunch banca

### Circuito 2

- Prensa pies en medio
- Desplantes fijos
- Sentadilla sissy
- Extensiones
- Elev. de piernas acostado



    
**Series / Reps / Pausa**  
3 X 15 1 Min.  
Entre  
circuito

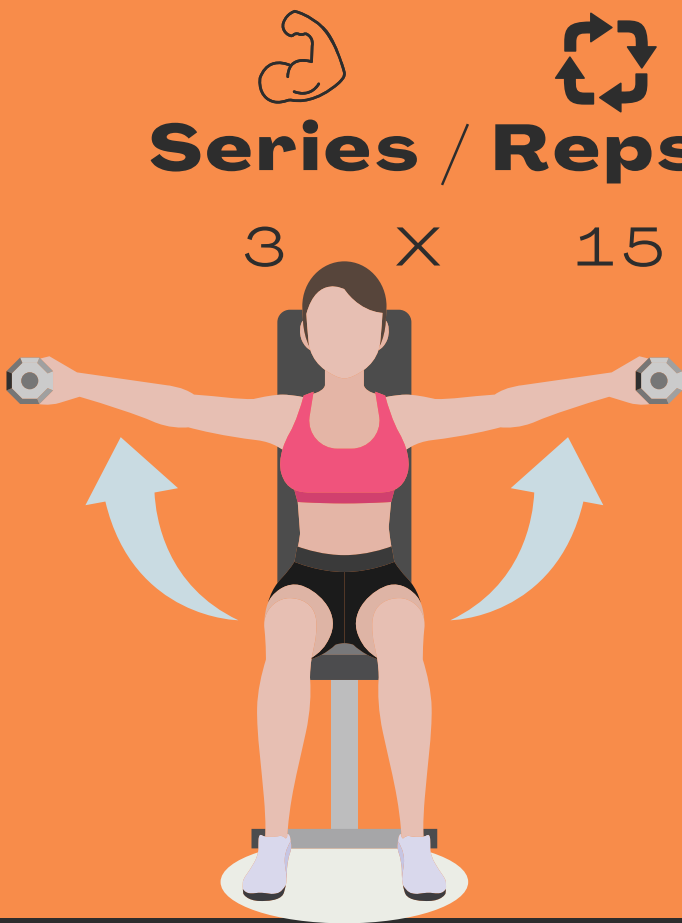
## Día 2 y 4 parte superior

### Circuito 1

- Jalón polea al frente
- Remo polea
- Jalón polea supino
- Pullover polea
- Hiperextensiones

### Circuito 2

- Press de hombro mancuernas
- Lateral mancuernas
- Press frances mancuernas
- Triceps polea
- Press de copa 2 manos



    
**Series / Reps / Pausa**  
3 X 15 1 Min.  
Entre  
circuito

## Día 3 glúteo y abdomen

### Circuito 1

- Glúteo polea
- Sentadilla romana mancuernas
- Prensa pies arriba abiertos
- Abductor polea
- Encogimiento de piernas sentado

### Circuito 2

- Desplantes alternos hacia atrás
- Hip trust maquina
- Abductor maquina
- Aductor maquina
- Plancha ( 1 min.)



    
**Series / Reps / Pausa**  
3 X 15 1 Min.  
Entre  
circuito



# PROGRAMA DE PERDIDA DE PESO

NIVEL 2 - FASE 3

## Día 1 y 4 piernas

### Ejercicio (Biseries)

- Femoral sentado **altern**o sentadilla con barra
- Peso muerto barra **altern**o desplantes caminando cortos
- Prensa pies arriba juntos **altern**o femoral acostado.
- Sentadilla sissy **altern**o extensiones
- Pantorrilla smith **altern**o pantorrilla maquina

**Series / Reps / Pausa**

4 X 12 1 Min.

## Día 2 y 5 parte superior

### Ejercicio (Biseries)

- Lateral mancuernas **altern**o press de hombro mancuernas
- Press inclinado macnuernas **altern**o pec fly
- Press frances mancuernas **altern**o press de copa 2 manos
- Remo polea supino **altern**o jalón polea supino
- Jalón polea al frente **altern**o pullover polea

**Series / Reps / Pausa**

4 X 12 1 Min.

## Día 3 glúteo y abdomen

### Ejercicio (Biseries)

- Hip trust maquina **altern**o sentadilla romana mancuerna
- Desplantes caminando largos **altern**o glúteo polea
- Prensa pies arriba abiertos **altern**o abductor polea
- Abductor maquina **altern**o aductor maquina
- Encogimiento de piernas vertical **altern**o plancha (1 Min.)

**Series / Reps / Pausa**

4 X 12 1 Min.





PROGRAMA  
DE PERDIDA DE PESO  
PARA  
MUJERES

*NIVEL 3*

# PROGRAMA DE PERDIDA DE PESO

NIVEL 3 - FASE 1

## Día 1 y 5 piernas

**Por estaciones** 4 x 12 / 1 min.

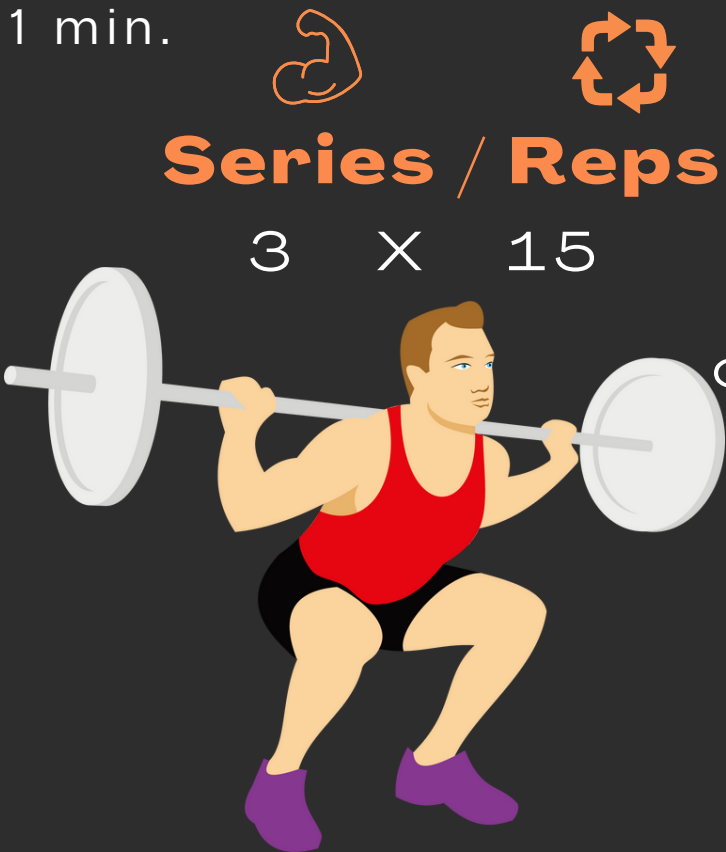
- Sentadillas con barra
- Peso muerto con mancuernas
- Desplantes caminando cortos

### Circuito 1

- Femoral sentado
- Prensa pies en medio abiertos
- Femoral acostado

### Circuito 2

- Extensiones
- Prensa pies arriba juntos
- Pantorrilla maquina



**Series / Reps / Pausa**

3 X 15

1 Min.  
Entre  
circuito

## Día 2 y 4 parte superior

**Por estaciones** 4 x 12 / 1 min.

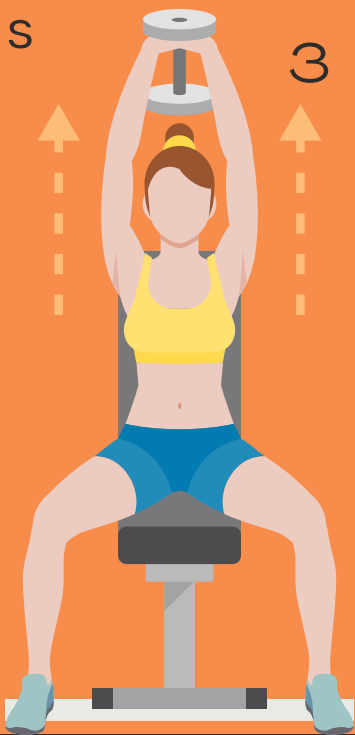
- Remo barra supino
- Press de hombro mancuernas
- Press frances mancuernas

### Circuito 1

- Jalón polea al frente
- Press inclinado mancuernas
- Pull over polea

### Circuito 2

- Lateral mancuernas
- Jalón polea supino
- Press de copa a 2 manos



**Series / Reps / Pausa**

3 X 15

1 Min.  
Entre  
circueto

## Día 3 glúteo y abdomen

**Por estaciones** 4 x 12 / 1 min.

- Sentadilla romana smith
- Desplantes caminando largos
- Prensa pies arriba abiertos

### Circuito 1

- Glúteo polea
- Hip trust maquina
- Abductor maquina

### Circuito 2

- Elev. de piernas acostado
- Crunch banca
- Plancha (1 Min.)



**Series / Reps / Pausa**

3 X 15

1 Min.  
Entre  
circuito

# PROGRAMA DE PERDIDA DE PESO

NIVEL 3 - FASE 2

## Día 1 y 5 piernas

**Por estaciones** 4 x 12 / 1 min.

- Sentadillas con barra
- Peso muerto barra
- Desplantes caminando cortos
- Prensa pies arriba juntos
- Sentadilla bulgara con manc.

### Circuito

- Femoral sentado
- Prensa pies en medio
- Femoral acostado
- Extensiones
- Pantorrilla maquina



**Series / Reps / Pausa**

3 X 15 1 Min.  
Entre  
circuito

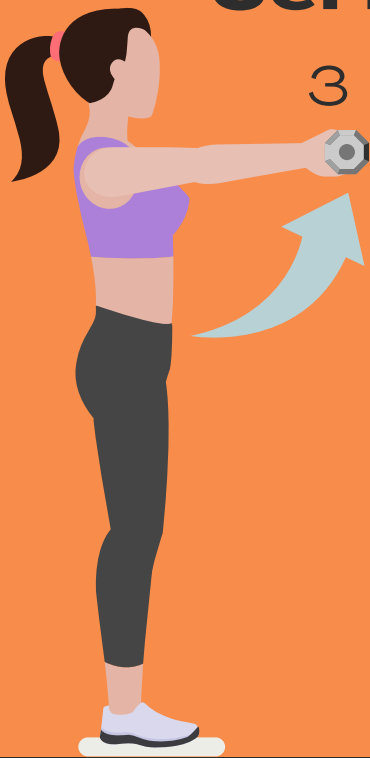
## Día 2 y 4 parte superior

**Por estaciones** 4 x 12 / 1 min.

- Press de hombro mancuernas
- Press frances mancuernas inclinado
- Lateral mancuernas
- Remo barra supino
- Jalón polea al frente

### Circuito 2

- Jalón polea supino
- Pullover polea
- Triceps polea
- Press de copa a 2 manos
- Frontales mancuernas



**Series / Reps / Pausa**

3 X 15 1 Min.  
Entre  
circuito

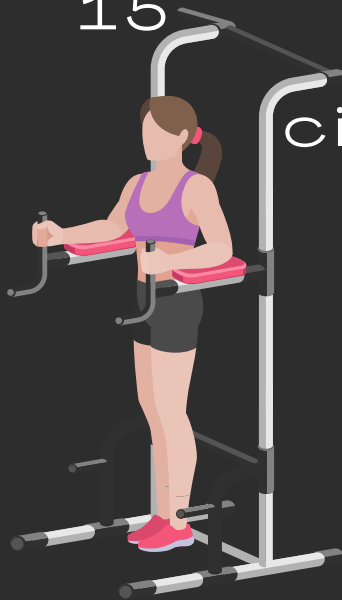
## Día 3 glúteo y abdomen

**Por estaciones**

- Sentadilla romana barra
- Desplantes caminando largos
- Prensa pies arriba abiertos
- Hip trust maquina
- Glúteo polea

### Circuito 2

- Abductor maquina
- Aductor maquina
- Abductor polea
- Elev. de piernas acostado
- Crunch banca
- Ecogimiento de piernas vertical



**Series / Reps / Pausa**

3 X 15 1 Min.  
Entre  
circuito

# PROGRAMA DE PERDIDA DE PESO

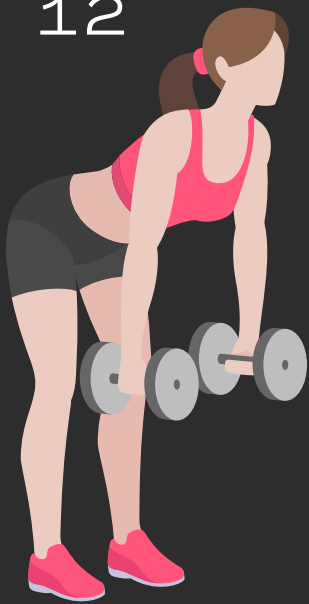
NIVEL 3 - FASE 3

## Día 1 y 4 piernas

### Ejercicio (Biseries)

- Femoral acostado **altern**o sentadilla smith
- Peso muerto barra **altern**o desplantes caminando cortos
- Prensa pies arriba juntos **altern**o femoral acostado.
- Prensa pies en medio abiertos **altern**o extensiones
- Pantorrilla smith **altern**o pantorrilla maquina sentado

    
**Series / Reps / Pausa**  
4 X 12 1 Min.



## Día 2 y 5 parte superior

### Ejercicio (Biseries)

- Remo barra supino **altern**o jalón polea al frente
- Remo polea **altern**o jalón polea supino
- Press de hombro manc. **altern**o laterales mancuernas
- Press frances inclinado manc. **altern**o triceps polea
- Press inclinado manc. **altern**o cristos mancuernas

    
**Series / Reps / Pausa**  
4 X 15 1 Min.

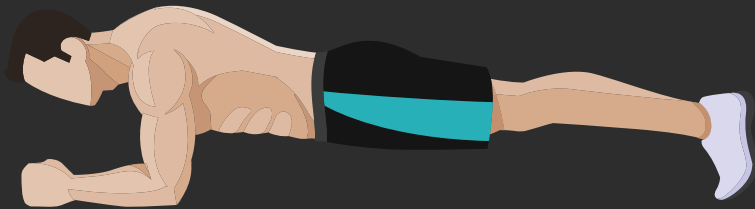


## Día 3 y 6 glúteo y abdomen

### Ejercicio (Biseries)

- Hip trust maquina **altern**o sentadilla romana barra
- Abductor maquina **altern**o desplantes caminando largos
- Glúteo polea **altern**o prensa pies arriba abiertos
- Crunch banca **altern**o elev. de piernas acostado
- Encogimiento de piernas vertical **altern**o plancha (1 Min.)

    
**Series / Reps / Pausa**  
4 X 12 1 Min.



4 X 20 30 Seg.