





PROGRAMA
DE PERDIDA
DE PESO
PARA
HOMBRES

NIVEL 1

FASE 1

PROGRAMA DE PERDIDA DE PESO

NIVEL 1 - FASE I

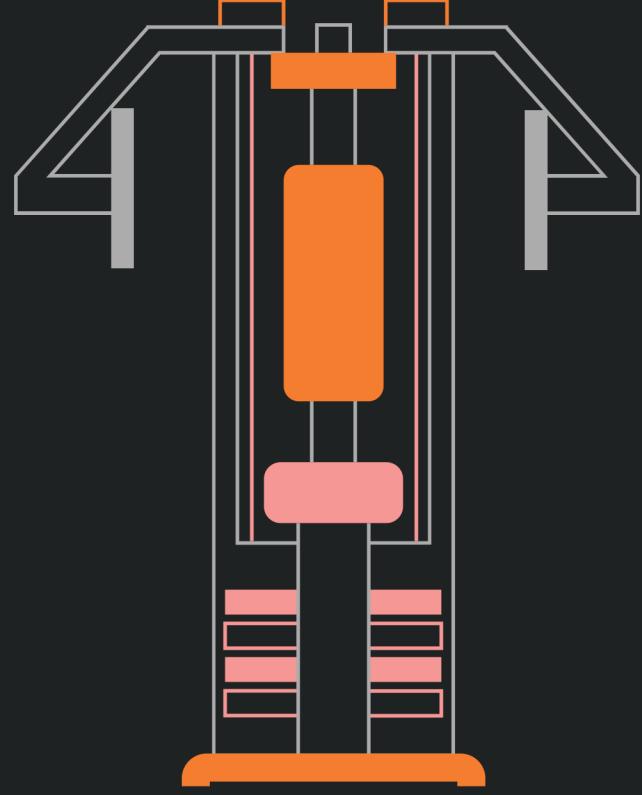
DIA 1:EMPUJAR

Ejercicio por estación

- Extensión de pierna
- Press de pierna
- Pantorrilla en maquina
- Press de pecho maquina
- Pec fly
- Press de hombro maquina
- Triceps con polea
- Crunch banca

  
Series / Reps / Pausa

3 X 20 1 Min.



DIA 2:JALAR

Ejercicio por estación

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

  
Series / Reps / Pausa

3 X 20 1 Min.



PROGRAMA DE PERDIDA DE PESO

NIVEL 1 - FASE II

DIA 1:EMPUJA

Ejercicio circuito 1:

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



Series / Reps / Pausa

3 X 20 1 Min.

Ejercicio circuito 2:

- Press de hombro maquina
- Sentadilla Sissy
- Triceps polea



Ejercicio circuito 3:

- Pec Fly
- Crunch abdomen
- Pantorrilla maquina

DIA 2:PIERNAS / ABDOMEN

Ejercicio circuito 1:

- Remo polea
- Femoral sentado
- Jalon polea supino

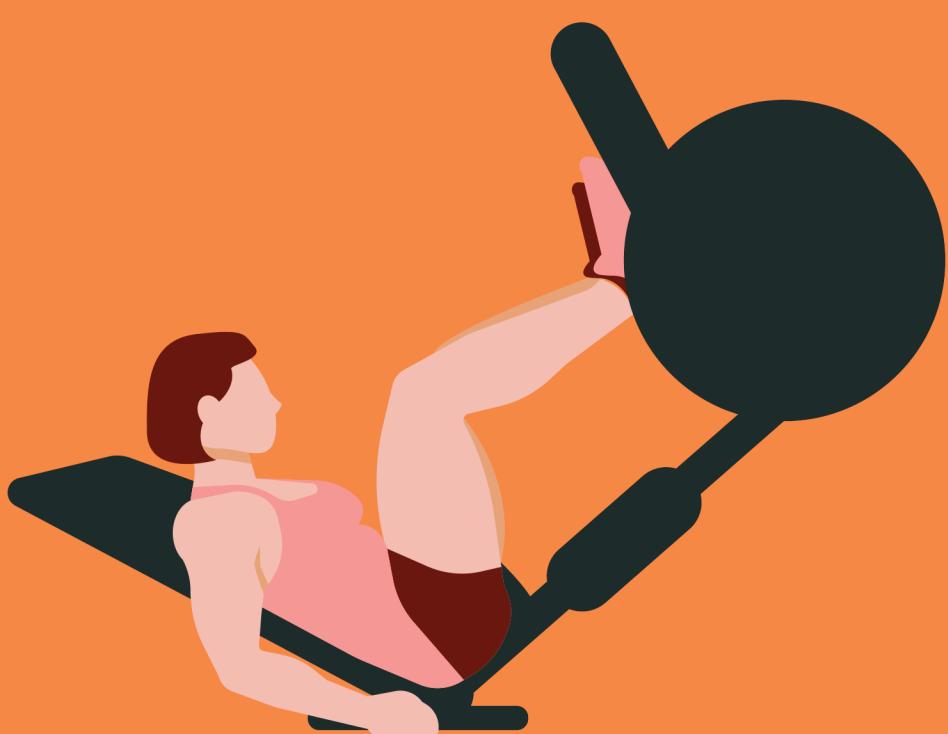


Series / Reps / Pausa

3 X 20 1 Min.

Ejercicio circuito 2:

- Jalon polea abierto
- Prensa pies arriba
- Hiperextensiones



Ejercicio circuito 3:

- Curl biceps maquina
- Elev. piernas acostado
- Pullover polea

PROGRAMA DE PERDIDA DE PESO

NIVEL 1 - FASE III

DIA 1: TORSO Y BRAZOS

Ejercicio circuito 1:

- Press de pecho mancuernas
- Lateral mancuernas
- Jalon polea al frente

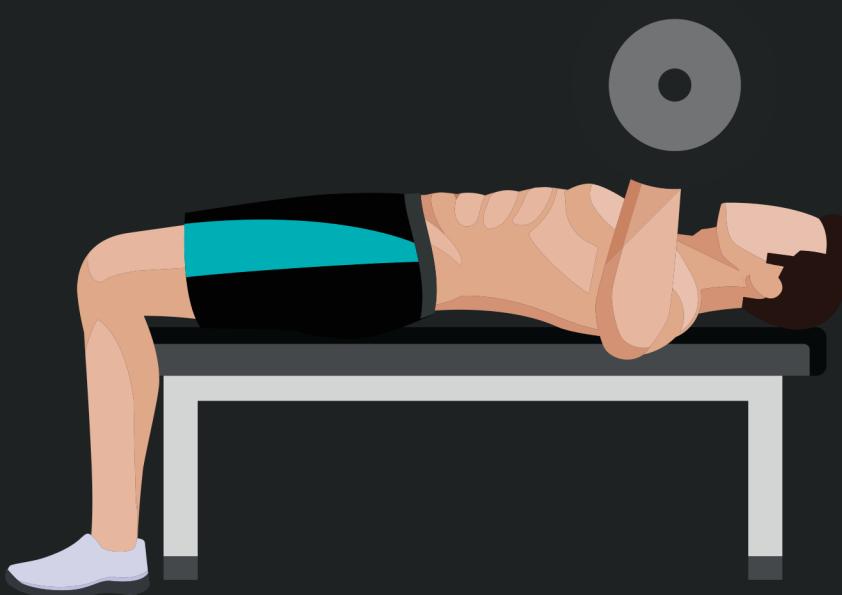


Series / Reps / Pausa

3 X 15 1 Min.

Ejercicio circuito 2:

- Remo polea
- Pec fly
- Press de hombro manc.



Ejercicio circuito 3:

- Jalon polea supino
- Press de copa 2 manos
- Curl barra

DIA 2:PIERNAS / ABDOMEN

Ejercicio circuito 1:

- Extensiones
- Sentadilla Smith
- Fermoral

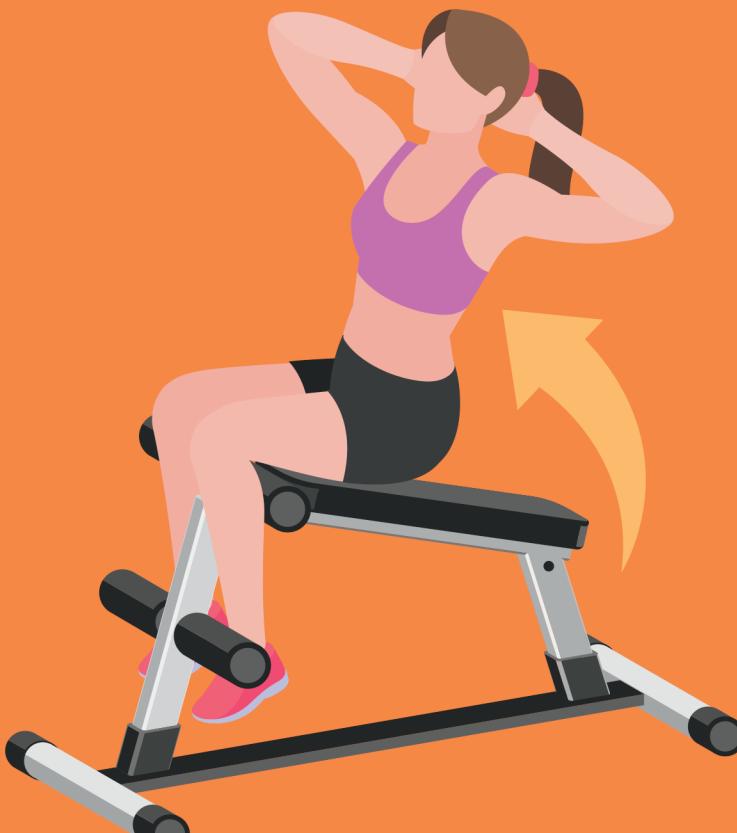


Series / Reps / Pausa

3 X 15 1 Min.

Ejercicio circuito 2:

- Prensa pies en medio
- Femoral acostado
- Pantorrilla maquina



Ejercicio circuito 3:

- Crunch banca
- Elev. piernas acostado
- Hiperextensiones