





---

PROGRAMA  
DE PERDIDA  
DE PESO  
PARA  
HOMBRES

NIVEL 1

FASE 1

# **PROGRAMA DE PERDIDA DE PESO**

NIVEL 1 - FASE I

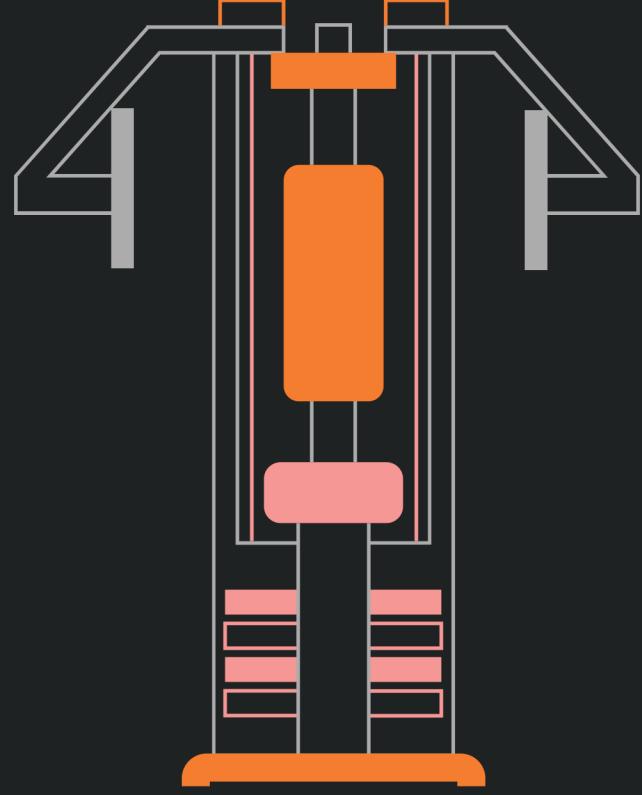
## **DIA 1:EMPUJAR**

### **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 PERDIA 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

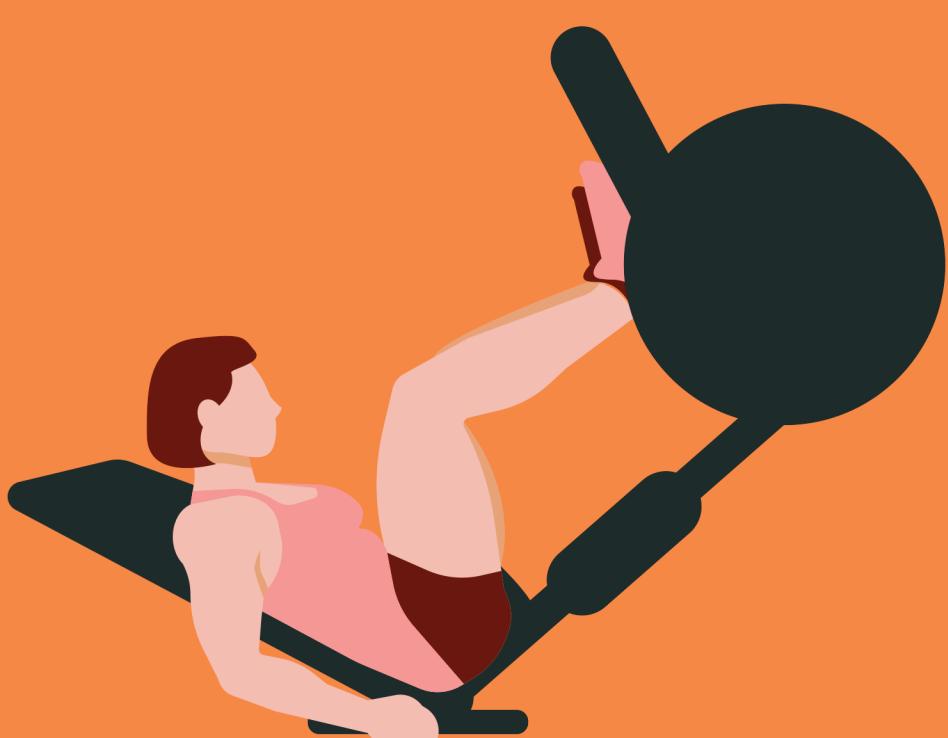


**Series / Reps / Pausa**

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

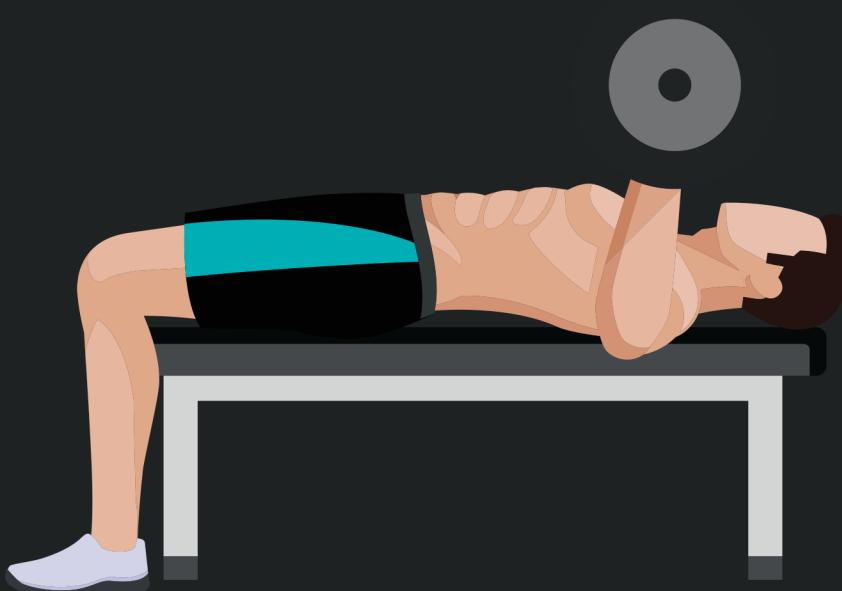


**Series / Reps / Pausa**

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

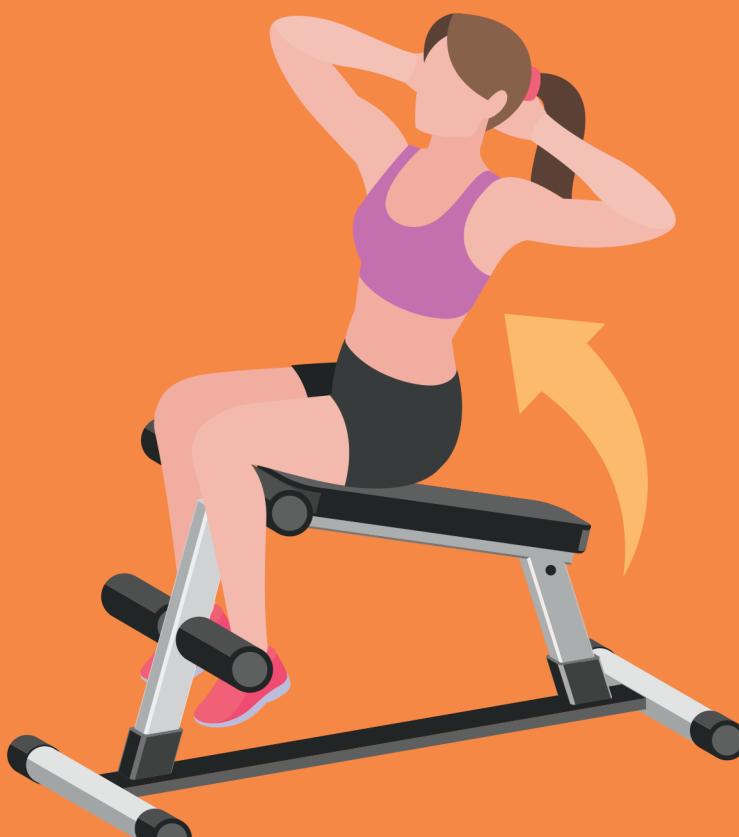


**Series / Reps / Pausa**

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



---

PROGRAMA  
DE PERDIDA DE PESO  
PARA  
HOMBRES

NIVEL 2

FASE I

# **PROGRAMA DE PERDIDA DE PESO**

NIVEL 2 - FASE I

## **DIA 1:PIERNAS Y ABDOMEN**



### **Ejercicio circuito 1:**

- Extensiones
- Sentadilla Smith
- Femoral sentado
- Pantorrilla maquina
- Crunch banca

**Series / Reps / Pausa**

4    X    15    1 Min.



### **Ejercicio circuito 2:**

- Prensa pies en medio
- Femoral acostado
- Sentadilla Sissy
- Peso muerto
- mancuernas
- Elev. de Piernas
- acostado

## **DIA 2:TORSO Y BRAZOS**



**Series / Reps / Pausa**

4    X    15    1 Min.

### **Ejercicio circuito 1:**

- Remo polea
- Jalon polea al frente
- Curl alterno barra
- jalon polea supino
- Curl alterno
- mancuernas



### **Ejercicio circuito 2:**

- Press de pecho
- macuernas
- Cristos mancuernas
- Press de hombro
- mancuerna
- Lateral macuernas
- Press de copa 2 manos

# PROGRAMA DE PERDIDA DE PESO

NIVEL 2 - FASE II

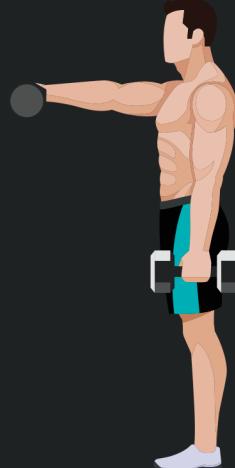
## DIA 1: PECHO / HOMBRO / TRICEPS

### Ejercicio circuito 1:

- Press pecho mancuernas
- Cristos mancuernas
- Press hombro manc.
- Lateral amcuernas
- Triceps polea

    
**Series / Reps / Pausa**

4 X 15 1 Min.



### Ejercicio circuito 2:

- Press hombro manc.
- Frontal mancuernas
- Press inclinado manc.
- Pec Fly
- Press copa 2 manos

## DIA 2: PIERNAS Y ABDOMEN

### Ejercicio circuito 1:

- Extensiones
- sentadillas Smith
- Femoral sentado
- Pantorrilla maquina
- Crunch banca

    
**Series / Reps / Pausa**

4 X 15 1 Min.



### Ejercicio circuito 2:

- Prensa pies en medio
- Fermoral acostado
- Sentadilla Sissy
- Peso muerto mancuernas
- Elev. de piernas acostado

## DIA 3 : ESPALDA Y BICEPS

### Ejercicio circuito 1:

- Remo polea
- jalon polea supino
- Curl alterno mancuernas
- Pullover polea
- Curl maquina

    
**Series / Reps / Pausa**

4 X 15 1 Min.



### Ejercicio circuito 2:

- Jalon polea al frente
- Curl barra
- remo polea supino
- Curl martillos
- Hiperextensiones

# PROGRAMA DE PERDIDA DE PESO

NIVEL 2 - FASE III

## DIA 1 Y 4: PECHO / HOMBRO / TRICEPS

### Ejercicio por Biseries

- Press de pecho con barra **alterno** cristos inclinados
- Press inclinado mancuernas **alterno** pec fly
- Press de hombro mancuernas **alterno** laterales mancuernas
- Prees de hombro maquina **alterno** frontales con mancuernas
- Press de copa 2 manos **alterno** triceps polea

    
**Series / Reps / Pausa**

4 X 12 1 Min.



## DIA 2 Y 5: PIERNAS Y ABDOMEN

### Ejercicio por Biseries

- Sentadilla barra Smith **alterno** extensiones
- Peso muerto barra **alterno** prensa pies arriba
- Prensa pies en medio **alterno** femoral sentado
- Pantorrilla maquina **alterno** pantorrilla de pie mancuerna
- Crunch banca **alterno** encogimiento de piernas vertical

    
**Series / Reps / Pausa**

4 X 12 1 Min.



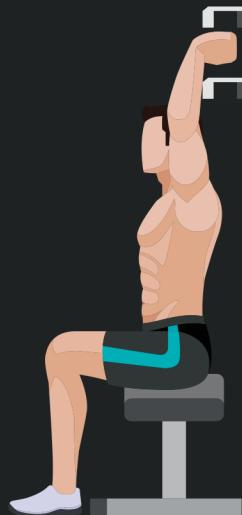
## DIA 3 Y 6: ESPALDA Y BICEPS

### Ejercicio por Biseries

- Remo con barra **alterno** jalon polea al frente
- Remo polea **alterno** jalon polea al frente invertido
- Jalon al frente neutro **alterno** pullover polea
- Curl biceps barra **alterno** curl concentrado
- Curl biceps **alterno** mancuernas alterno curl martillos

    
**Series / Reps / Pausa**

4 X 12 1 Min.





---

PROGRAMA  
DE PERDIDA  
DE PESO  
PARA  
HOMBRES

NIVEL 3

FASE I



# PROGRAMA DE PERDIDA DE PESO

NIVEL 3 - FASE II

## DIA 1: ESPALDA Y BICEPS

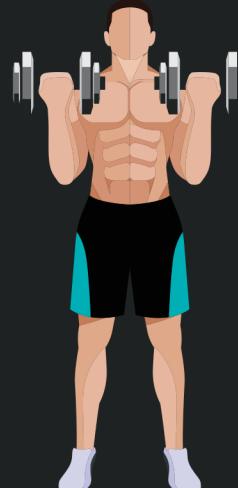
### Ejercicio circuito 1:

- Remo con barra
- Jalon polea al frente
- Remo con macuerna a 1 brazo
- Curl barra
- Curl alterno mancuernas



**Series / Reps / Pausa**

• 4    x    10    1 Min.  
• 3    x    12    1 Min.



## DIA 2: PIERNAS

### Ejercicio circuito 1:

- Sentadillas con barra
- Peso muerto barra
- Desplantes haia atras alternos
- prensa pies en medio
- pantorrilla de pie smith



**Series / Reps / Pausa**

• 4    x    12    1 Min.  
• 3    x    15    1 Min.



## DIA 3 : PECHO/HOMBRO/ TRICEPS

### Ejercicio circuito 1:

- Press pecho barra
- Press inclinado mancuernas
- Press hombro mancuernas
- Press hombro Arnold
- Press frances barra sentado



**Series / Reps / Pausa**

• 4    x    10    1 Min.  
• 3    x    12    1 Min.



### Ejercicio circuito 2:

- Press declinado mancuernas
- Cristos mancuernas
- Remo para hombro barra
- lateral mancuernas
- Press frances manc. acostado

# PROGRAMA DE PERDIDA DE PESO

NIVEL 3 - FASE III

## DIA 1 Y 4: PECHO Y ESPALDA

### Ejercicio por biserie:

- Press de pecho con barra **alterno** remo barra
- Dominadas al frente abiertas **alterno** press inclinado barra
- Press declinado mancuernas **alterno** remo polea supino
- Jalon al frente neutro **alterno** cristos mancuernas
- Pec Fly **alterno** jalon al frente abierto

    
**Series / Reps / Pausa**

4 X 10 1 Min.



## DIA 2 y 5: PIERNAS y ABDOMEN

### Ejercicio por biserie:

- Sentadillas barra **alterno** femoral sentado
- Peso muerto barra **alterno** desplantes camiendo cortos
- Prensa pies en medio **alterno** femoral acostado
- Pantorrilla maquina **alterno** pantorrilla de pie mancuerna
- crunch banca **alterno** elevacion de piernas vertical\*

    
**Series / Reps / Pausa**

4 \*4 X 10 20 1 Min. 1 Min.



## DIA 3 Y 6 : HOMBRO Y BRAZOS

### Ejercicio por biserie:

- Press de hombro mancuernas **alterno** lateral sentado
- Press Arnold **alterno** remo para hombro
- Press frances barra sentado **alterno** curl mancuernas
- Curl barra **alterno** press de copa 2 manos
- Triceps polea **alterno** curl concentrado

    
**Series / Reps / Pausa**

4 X 10 1 Min.

