



PROGRAMA
DE PERDIDA DE PESO
PARA
MUJERES

NIVEL 1

PROGRAMA DE PERDIDA DE PESO

NIVEL 1 - FASE 1

Día 1 empujar

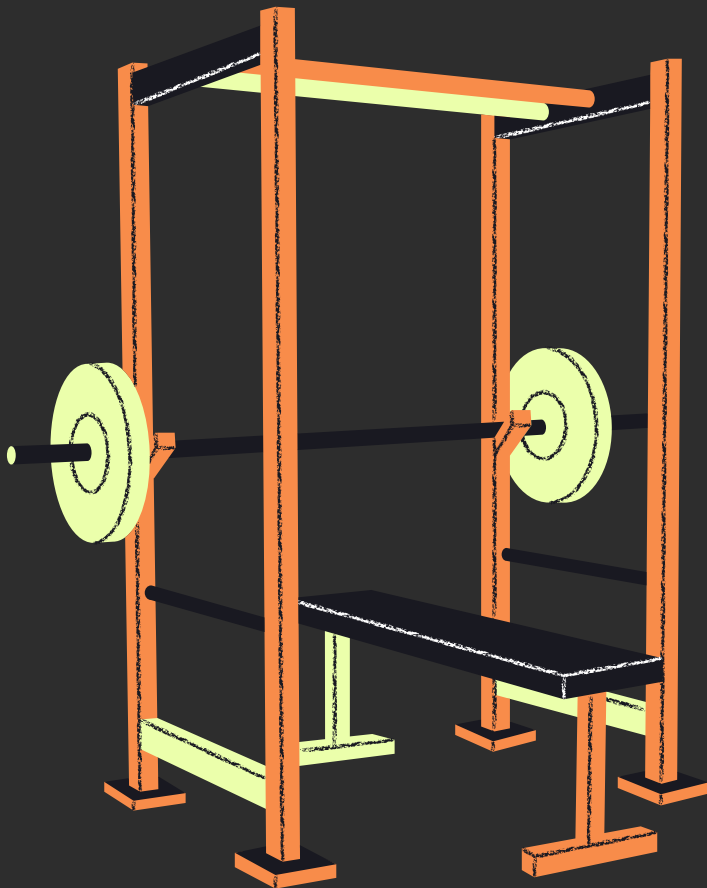
Ejercicio (por estación)

- 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

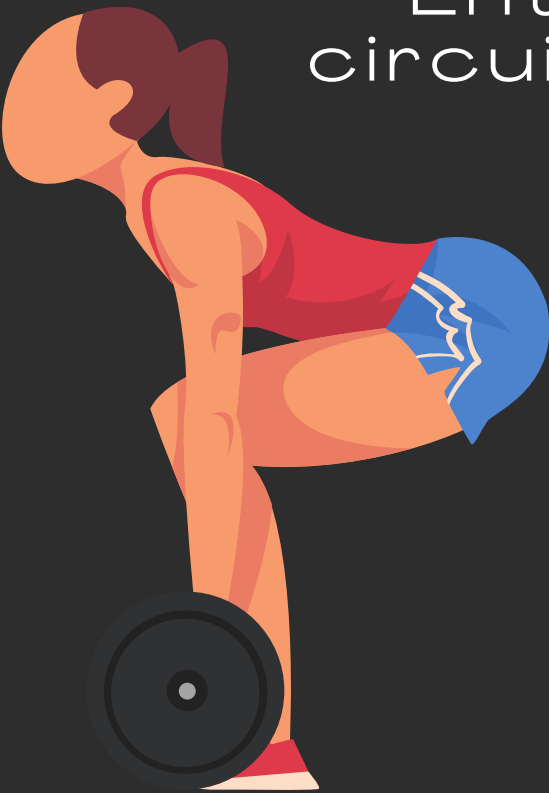
Circuito 2

- 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

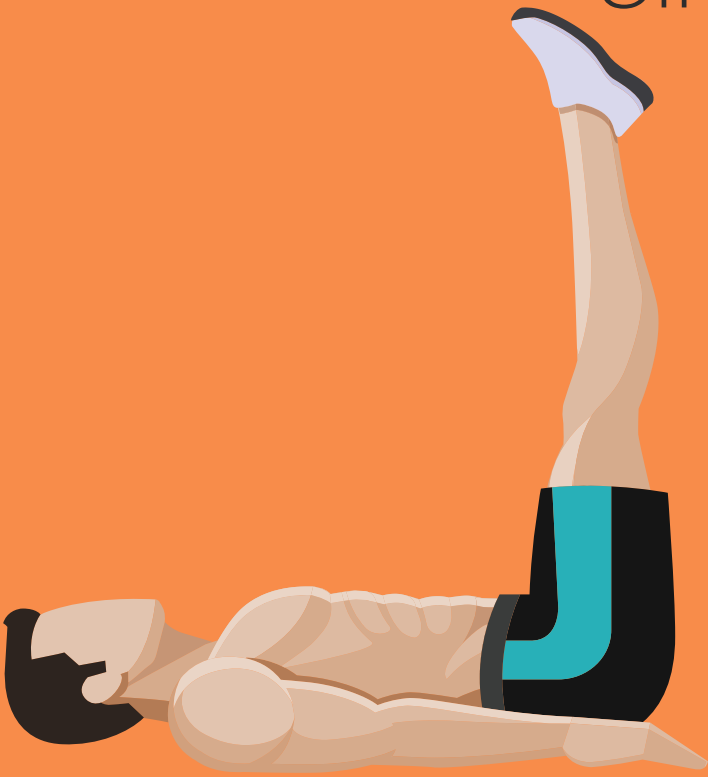
Circuito 2

- 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.