



PROGRAMA
DE PERDIDA DE PESO
PARA
MUJERES

NIVEL 2

PROGRAMA DE PERDIDA DE PESO

NIVEL 2 - FASE 1

Día 1 piernas y glúteo

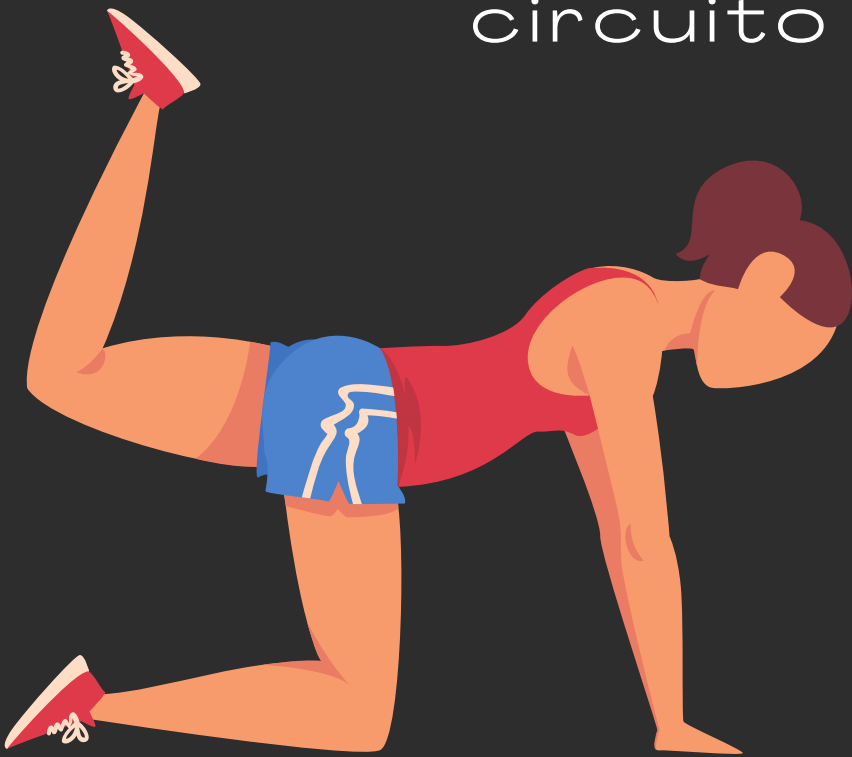
Circuito 1

- 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

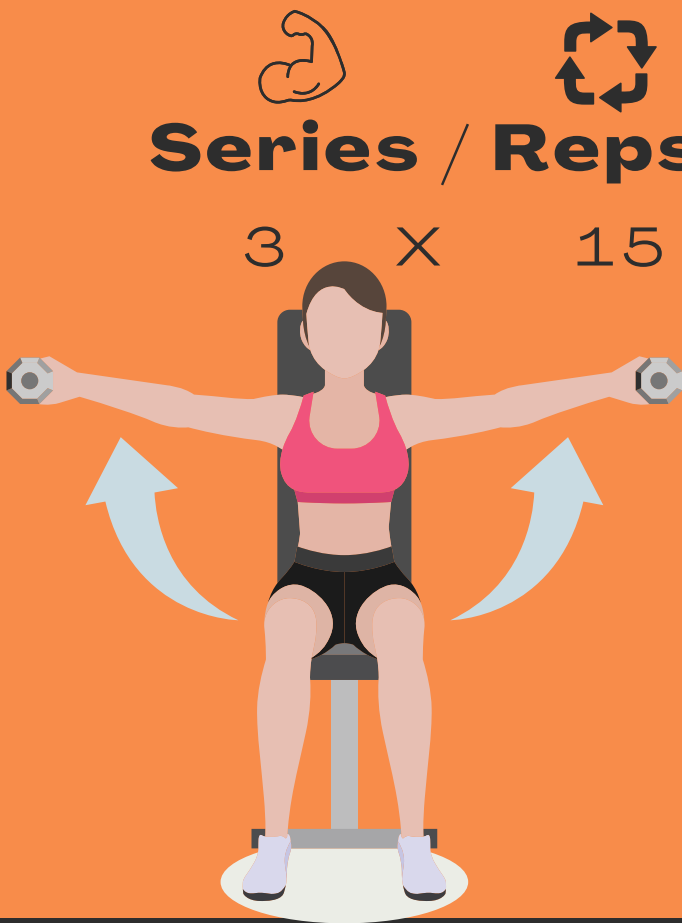
Día 2 y 4 parte superior

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.