



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.

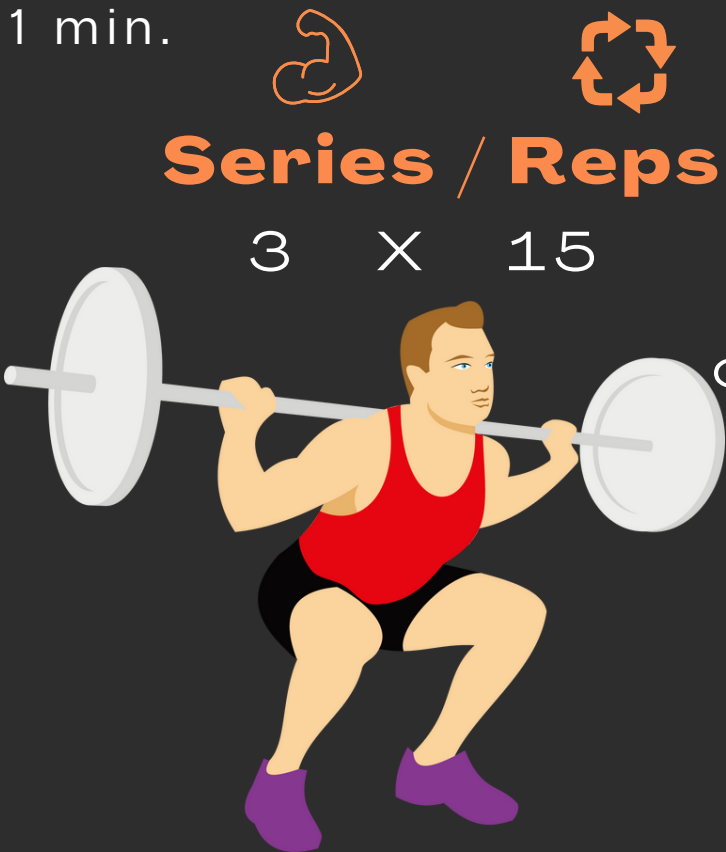
- Sentadillas con barra
- Peso muerto con mancuernas
- Desplantes caminando cortos

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.

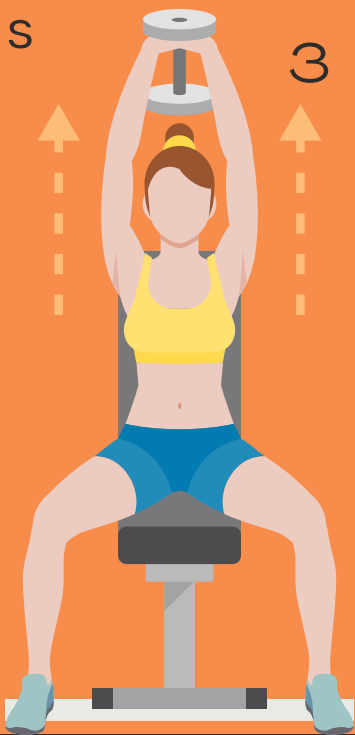
- Remo barra supino
- Press de hombro mancuernas
- Press frances mancuernas

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

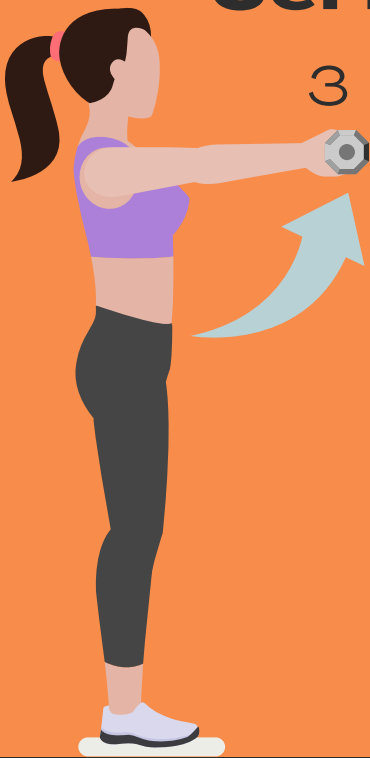
Día 2 y 4 parte superior

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

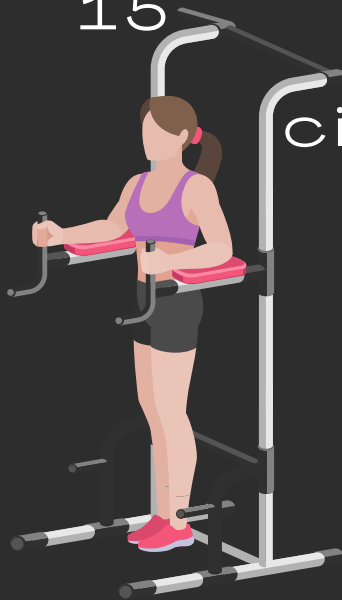
Día 3 glúteo y abdomen

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

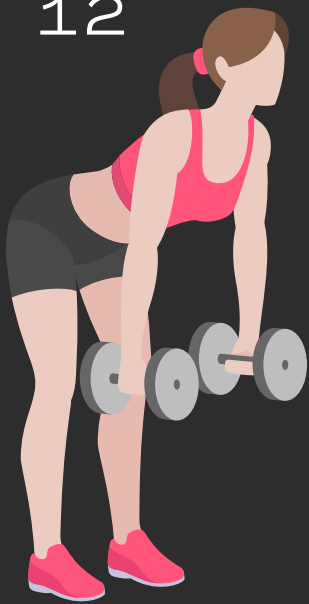
NIVEL 3 - FASE 3

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.

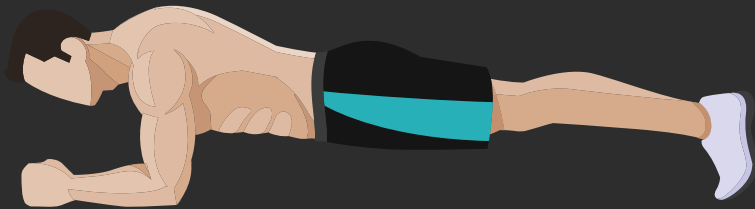


Día 3 y 6 glúteo y abdomen

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.