





PROGRAMA
DE PERDIDA
DE PESO
PARA
HOMBRES

NIVEL 3

FASE I

PROGRAMA DE PERDIDA DE PESO

NIVEL 3 - FASE I

DIA 1: PECHO / HOMBRO / TRICEPS

Ejercicio circuito 1:

- Press pecho barra
- Press hombro mancuernas
- Press frances macuernas

Ejercicio circuito 2:

- Press inclinado mancuernas
- crsitos mancuernas
- press copa 2 manos

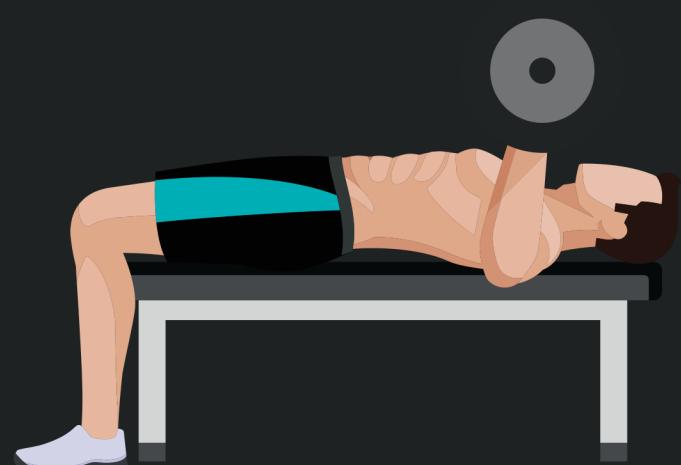
Ejercicio circuito 3:

- Press hombro arnold
- Laterales macuernas
- Triceps polea



Series / Reps / Pausa

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



DIA 2: PIERNAS Y ABDOMEN

Ejercicio circuito 1:

- Sentadillas con barra
- Peso muerto barra
- Desplantes cortos fijos



Series / Reps / Pausa

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



DIA 3 : ESPALDA Y BICEPS

Ejercicio circuito 1:

- Remo con barra
- Remo con mancuerna a 1 brazo
- Curl barra



Series / Reps / Pausa

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

Ejercicio circuito 2:

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



Ejercicio circuito 3:

- Jalon polea supino
- Curl martillos
- Pullover polea

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 × 10 1 Min.
• 3 × 12 1 Min.

Ejercicio circuito 2:

- Remo polea
- Jalon polea neutro
- Jalon polea supino
- Pullover polea



DIA 2: PIERNAS

Ejercicio circuito 1:

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



Series / Reps / Pausa

• 4 × 12 1 Min.
• 3 × 15 1 Min.

Ejercicio circuito 2:

- Fermoral sentado
- Prensa pies arriba
- Extensiones
- Femoral sentado
- Pantorrilla sentado maquina



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 × 10 1 Min.
• 3 × 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 1 Min.
20 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.

