GEO GYM

PROGRAMA DE PERDIDA DE PESO PARA HOMBRES

NIVEL 2

FASE I

PROGRAMA DE PERDIA DE PESO

NIVEL 2 - FASE I

DIA 1: PIERNAS Y ABDOMEN

Series / Reps / Pausa

4 X 15 1 Min.

Ejercicio circuito 1:

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

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

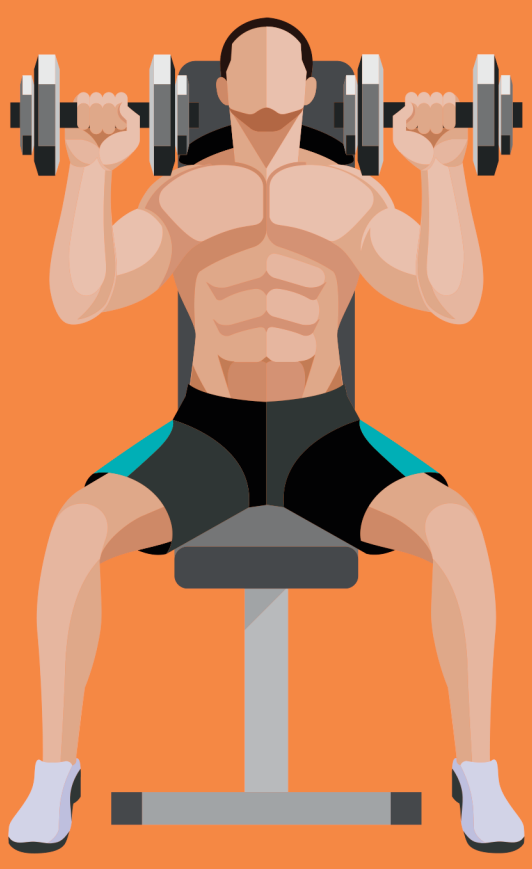
4 X 15 1 Min.

Ejercicio circuito 1:

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

Ejercicio circuito 2:

- Press de pecho macnuernas
- 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

Series / Reps / Pausa

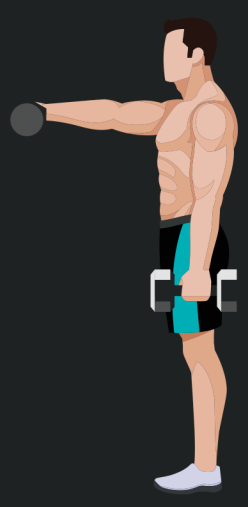
4 X 15 1 Min.

Ejercicio circuito 1:

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

Ejercicio circuito 2:

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



DIA 2: PIERNAS Y ABDOMEN

Series / Reps / Pausa

4 X 15 1 Min.

Ejercicio circuito 1:

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

Ejercicio circuito 2:

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

DIA 3 : ESPALDA Y BICEPS

Series / Reps / Pausa

4 X 15 1 Min.

Ejercicio circuito 1:

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

Ejercicio circuito 2:

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

PROGRAMA DE PERDIDA DE PESO

NIVEL 2 - FASE III

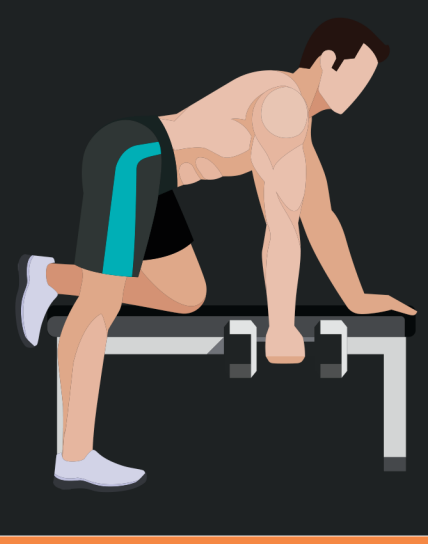
DIA 1 Y 4: PECHO / HOMBRO / TRICEPS

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

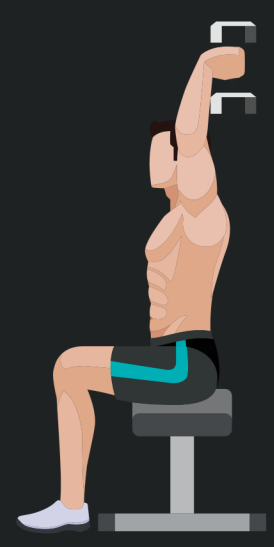
Series / Reps / Pausa

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.