

MUJERES / AMM / NIVEL 1 / FASE 1/ DURACION 2 SEMANAS

DIA 1 PIERNAS

EJERCICIOS / 3 SERIES DE 15 REPETICIONES/ 1 MINUTO DE PAUSA

- **FEMORAL SENTADA**
- **SENTADILLAS SISSY**
- **PRENSA PIES EN MEDIO**
- **EXTENSIONES**
- **GLUTEO POLEA**
- **ABDUCTOR MAQUINA**
- **ADUCTOR MAQUINA**
- **PANTORRILLA MAQUINA**

DIA 2 TORSO Y BRAZOS

EJERCICIOS / 3 SERIES DE 15 REPETICIONES/ 1 MINUTO DE PAUSA

- **JALON POLEA ALFRENTE ABIERTO**
- **PRESS DE HOMBRO CON MANCUERNAS**
- **REMO MAQUINA**
- **APERTURAS MAQUINA**
- **PULLOVER POLEA**
- **TRICEPS POLEA**
- **CRUNCH MAQUINA**
- **AB COASTER**

CARDIO TODOS LOS DIAS

- **5 MINUTOS DE CALENTAMIENTO**
- **10 MINUTOS AL FINAL DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA**

MUJERES / AMM / NIVEL 1 / FASE 2/ DURACION 4 SEMANAS

DIA 1 PIERNAS Y GLUTEOS

EJERCICIOS / 4 SERIES DE 15 REPETICIONES / 1 MINUTO DE PAUSA

- **FEMORAL ACOSTADO**
- **SENTADILLA SMITH**
- **DESPLANTES HACIA ATRAS**
- **PESO MUERTO CON BARRA**
- **PRENSA PIES ARRIBA**
- **FEMORAL SENTADO**
- **GLUTEO POLEA**
- **ABDUCTOR ESPALDA RECTA**

DIA 2 TORSO Y BRAZOS

EJERCICIOS / 4 SERIES DE 15 REPETICIONES/ 1 MINUTO DE PAUSA

- **PRESS DE HOMBRO MANCUERNAS**
- **LATERAL MANCUERNAS**
- **PRESS FRANCES INCLINADO**
- **REMO BARRA SUPINO**
- **JALON POLEA ALFRENTE**
- **JALON POLEA ALFRENTE INVERTIDO**
- **PULL OVER POLEA**
- **TRICEPS POLEA**

ABDOMEN (3 VECES POR SEMANA)

- **CRUNCH MAQUINA ALTERNO AB COASTER 3X15 A 20**
- **ENCOGIMIENTO DE PIERNAS VERTICAL 3X15 A 20 ALTERNO PLANCHA 1 MINUTO**

CARDIO TODOS LOS DIAS

- **5 MINUTOS DE CALENTAMIENTO**
- **10 MINUTOS AL FINAL DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA**

MUJERES / AMM / NIVEL 1 / FASE 3 / DURACION 6 SEMANAS

DIA 1 Y 5 PIERNAS

EJERCICIOS/ 4 SERIES DE 12 REPETICIONES / 1 MIN DE PAUSA

- **FEMORAL SENTADA ALTERNO SENTADILLA BARRA**
- **DESPLANTES FIJOS ALTERNO FEMORAL ACOSTADA**
- **PRENSA PIES ENMEDIO ALTERNO PESO MUERTO MANCUERNAS**
- **SENTADILLA SISSY ALTERNO EXTENSIONES**
- **PANTORRILLA MAQUINA ALTERNO PANTORRILLA SENTADO**

DIA 2, 4 Y 6 TORSO Y BRAZOS

EJERCICIOS/ 4 SERIES DE 15 REPETICIONES / 1 MIN DE PAUSA

- **JALON POLEA ALFRENTTE ALTERNO PULL OVER POLEA**
- **REMO BARRA SUPINO ALTERNO JALON POLEA SUPINO**
- **PRESS DE HOMBRO MANCUERNAS ALTERNO LATERALES MANCUERNAS**
- **PRESS INCLINADO MANCUERNAS ALTERNO APERTURAS MAQUINA**
- **PRESS FRANCES INCLINADO ALTERNO TRICEPS POLEA**

DIA 3 GLUTEOS

EJERCICIOS/ 4 SERIES DE 15 REPETICIONES / 1 MIN DE PAUSA

- **GLUTEO POLEA ALTERNO PRENSA PIES ARRIBA ABIERTOS**
- **DESPLANTES FIJOS LARGOS ALTERNO ABDUCTOR MAQUINA**
- **HIP TRUST ALTERNO ABDUCTOR POLEA**

ABDOMEN (3 VECES POR SEMANA)

- **CRUNCH MAQUINA ALTERNO AB COASTER 3X15 A 20**
- **ENCOGIMIENTO DE PIERNAS VERTICAL 3X15 A 20 ALTERNO PLANCHA 1 MINUTO**

CARDIO TODOS LOS DIAS

- **5 MINUTOS DE CALENTAMIENTO**
- **10 MINUTOS AL FINAL DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA**

MUJERES / AMM / NIVEL 2 / FASE 1 / DURACION 6 SEMANAS

DIA 1 Y 5 PIERNAS

EJERCICIOS/ 4 SERIES DE 12 REPETICIONES / 1 MIN DE PAUSA

- **SENTADILLA SMITH ALTERNO FEMORAL ACOSTADA**
- **DESPLANTES CAMINANDO ALTERNO FEMORAL SENTADA**
- **PRENSA PIES ARRIBA JUNTOS ALTERNO PESO MUERTO BARRA**
- **PRENSA PIES ENMEDIO ALTERNO EXTENSIONES**
- **PANTORRILLA MAQUINA ALTERNO PANTORRILLA SENTADO**

DIA 2, 4 Y 6 TORSO Y BRAZOS

EJERCICIOS/ 4 SERIES DE 15 REPETICIONES / 2 MINUTOS DE PAUSA ENTRE CIRCUITOS

CIRCUITO 1

- **PRESS HOMBRO MANCUERNAS**
- **JALON POLEA ALFRETE**
- **TRICEPS POLEA CUERDA**

CIRCUITO 3

- **PRESS INCLINADO MANCUERNAS**
- **JALON POLEA ALFRETE INVERTIDO**
- **CURL ALTERNADO MANCUERNAS**

CIRCUITO 2

- **REMO POLEA SUPINO**
- **LATERALES MANCUERNA**
- **PULL OVER POLEA**

CIRCUITO 4

- **PRESS FRANCES INCLINADO MAN.**
- **PULL OVER POLEA**
- **APERTURAS MAQUINA**

DIA 3 GLUTEOS

EJERCICIOS/ 4 SERIES DE 15 REPETICIONES / 1 MIN DE PAUSA

- **PRENSA PIES ARRIBA ABIERTOS ALTERNO ABDUCTOR POLEA**
- **DESPLANTES CAMINANDO LARGOS ALTERNO GLUTEO POLEA**
- **SENTADILLA SUMO ALTERNO HIP TRUST MAQUINA**

ABDOMEN (3 VECES POR SEMANA)

- **CRUNCH MAQUINA ALTERNO AB COASTER 3X15 A 20**
- **ENCOGIMIENTO DE PIERNAS VERTICAL 3X15 A 20 ALTERNO PLANCHA 1 MINUTO**

CARDIO TODOS LOS DIAS

- **5 MINUTOS DE CALENTAMIENTO**
- **10 MINUTOS AL FINAL DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA**

MUJERES / AMM/ NIVEL 2 / FASE 2 /DURACION 6 SEMANAS

DIA 1 Y 5 PIERNAS

EJERCICIOS/ 4 SERIES DE 12 REPETICIONES / 1 MIN DE PAUSA

- FEMORAL SENTADA ALTERNO FEMORAL ACOSTADA
- SENTADILLA SMITH PROFUNDAS ALTERNO EXTENSIONES
- DESPLANTES CAMINANDO CORTOS ALTERNO SENTADILLA SISSY
- PRENSA PIES ENMEDIO ABIERTOS ALTERNO ADUCTORES MAQUINA
- PRENSA PIES ARRIBA ALTERNO PESO MUERTO BARRA

DIA 2, 4 Y 6 TORSO Y BRAZOS

EJERCICIOS/ 4 SERIES DE 15 REPETICIONES / 2 MINUTOS DE PAUSA ENTRE CIRCUITOS

CIRCUITO 1

- PRESS HOMBRO MANCUERNAS
- LATERAL MANCUERNAS
- PRESS ARNOLD

CIRCUITO 3

- PRESS FRANCES INCLINADO MANC.
- TRICEPS POLEA CUERDA
- PRESS DE COPA MANCUERNAS

CIRCUITO 2

- REMO BARRA SUPINO
- JALON POLEA INVERTIDO
- PULL OVER POLEA

CIRCUITO 4

- JALON POLEA ALFRENTE
- REMO MANCUERNA 1 BRAZO
- CURL MANCUERNAS ALTERNADO

DIA 3 GLUTEOS

EJERCICIOS/ 4 SERIES DE 12 REPETICIONES / 1 MIN DE PAUSA

- GLUTEO POLEA ALTERNO ABDUCTOR POLEA
- DESPLANTES CAMINANDO LARGOS ALTERNO HIP TRUST
- SENTADILLA SUMO MANCUERNA ALTERNO PRENSA PIES ARRIBA ABIERTOS

ABDOMEN (3 VECES POR SEMANA)

- CRUNCH MAQUINA ALTERNO AB COASTER 3X15 A 20
- ENCOGIMIENTO DE PIERNAS VERTICAL 3X15 A 20 ALTERNO PLANCHA 1 MINUTO

CARDIO TODOS LOS DIAS

- 5 MINUTOS DE CALENTAMIENTO
- 10 MINUTOS AL FINAL DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

MUJERES / AMM/ NIVEL 2 / FASE 3 /DURACION 6 SEMANAS

DIA 1 PIERNAS Y GLUTEOS

EJERCICIOS/ 3 SERIES DE 12 REPETICIONES / 2 MINUTOS DE PAUSA ENTRE CIRCUITOS

CIRCUITO 1

- FEMORAL SENTADA
- SENTADILLAS SMITH PROFUNDAS
- PRENSA PIES ENMEDIO

CIRCUITO 3

- GLUTEO POLEA
- DESPLANTES CAMINANDO LARGOS
- HIP TRUST

CIRCUITO 2

- FEMORAL ACOSTADA
- SENTADILLA BULGARA
- EXTENSIONES

CIRCUITO 4

- ABDUCTOR MAQUINA
- PESO MUERTO BARRA
- ADUCTOR MAQUINA

DIA 2 TORSO Y BRAZOS

EJERCICIOS/ 3 SERIES DE 15 REPETICIONES / 2 MINUTOS DE PAUSA ENTRE CIRCUITOS

CIRCUITO 1

- REMO BARRA SUPINO
- JALON POLEA SUPINO
- REMO MANCUERNA 1 BRAZO

CIRCUITO 3

- PRESS HOMBRO MANCUERNA
- LATERAL MANCUERNAS SENTADA
- FRONTAL MANCUERNAS

CIRCUITO 2

- JALON POLEA ALFRENTTE
- PULL OVER POLEA
- CURL BARRA

CIRCUITO 4

- PRESS FRANCES INCLINADA BARRA
- TRICEPS POLEA AGARRE V
- FONDOS SOBRE BANCO

ABDOMEN (3 VECES POR SEMANA)

- CRUNCH MAQUINA ALTERNO AB COASTER 3X15 A 20
- ENCOGIMIENTO DE PIERNAS VERTICAL 3X15 A 20 ALTERNO PLANCHA 1 MINUTO

CARDIO TODOS LOS DIAS

- 5 MINUTOS DE CALENTAMIENTO
- 10 MINUTOS AL FINAL DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

MUEJERES/ AMM / NIVEL 3 / FASE 1/DURACION 6 SEMANAS

DIA 1 PIERNAS Y GLUTEOS

EJERCICIOS/ 4 SERIES DE 12 REPETICIONES / 2 MINUTOS DE PAUSA ENTRE CIRCUITOS

CIRCUITO 1

- **PESO MUERTO MANCUERNAS**
- **SENTADILLAS SMITH PROFUNDAS**
- **FEMORAL ACOSTADA**

CIRCUITO 3

- **GLUTEO POLEA**
- **DESPLANTES CAMINANDO LARGOS**
- **ABDCUTOR POLEA**

CIRCUITO 2

- **FEMORAL SENTADA**
- **SENTADILLA BULGARA**
- **SENTADILLA SISSY**

CIRCUITO 4

- **EXTENSIONES**
- **PRENSA PIES ABIERTOS ENMEDIO**
- **ADUCTOR MAQUINA**

DIA 2 TORSO Y BRAZOS

EJERCICIOS/ 4 SERIES DE 12 REPETICIONES / 1 MIN DE PAUSA

- **PRESS HOMBRO MANCUERNAS ALTERNO LATERAL MANCUERNAS SENTADA**
- **PRESS ARNOLD SUPINO ALTERNO REMO PARA HOMBRO BARRA**
- **REMO BARRA SUPINO ALTERNO PULL OVER POLEA**
- **JALON POLEA ALFRENTTE ALTERNO JALON POLEA SUPINO**
- **PRESS FRANCES BARRA INCLINADO ALTERNO TRICEPS POLEA AGARRE V**

ABDOMEN (3 VECES POR SEMANA)

- **CRUNCH MAQUINA ALTERNO AB COASTER 3X15 A 20**
- **ENCOGIMIENTO DE PIERNAS VERTICAL 3X15 ALTERNO PLANCHA 1 MINUTO**

CARDIO TODOS LOS DIAS

- **5 MINUTOS DE CALENTAMIENTO**
- **10 MINUTOS AL FINAL DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA**

MUJERES / AMM / NIVEL 3 / FASE 2/DURACION 6 SEMANAS

DIA 1 PIERNAS Y GLUTEOS

EJERCICIOS / TEMPO 1:3/ 1 MINUTO DE PAUSA

- **FEMORAL SENTADA 4X15 ALTERNO SENTADILLA BARRA PROFUNDAS 4X12**
- **DESPLANTES CAMINANDO LARGOS 4X10 ALTERNO FEMORAL ACOSTADA 4X12**
- **SENTADILLA HACK 4X12 ALTERNO PESO MUERTO MANCUERNAS 4X15**
- **PRENSA PIES ENMEDIO 4X12 ALTERNO SENTADILLA BULGARA 4X12**
- **HIP TRUST MAQUINA 4X15 ALTERNO GLUTEO POLEA 4X15**

DIA 2 TORSO Y BRAZOS

EJERCICIOS / TEMPO 1:3/ 1 MINUTO DE PAUSA

- **TRICEPS POLEA CUERDA 4X15 ALTERNO PRESS FRANCES INCL. MANC. 4X12**
- **PRESS DE HOMBRO MANCUERNAS 4X12 ALTERNO REMO HOMBRO MANC. 4X15**
- **LATERALES MANCUERNAS 4X15 ALTERNO FRONTAL BARRA 4X15**
- **REMO POLEA SUPINO 4X12 ALTERNO REMO MANCUERA 1 BRAZO 4X12**
- **JALON POLEA ALFRENTE 4X15 ALTERNO PULLOVER POLEA 4X15**

ABDOMEN (3 VECES POR SEMANA)

- **CRUNCH MAQUINA ALTERNO AB COASTER 3X15 A 20**
- **ENCOGIMIENTO DE PIERNAS VERTICAL 3X15 ALTERNO PLANCHA 1 MINUTO**

CARDIO TODOS LOS DIAS

- **5 MINUTOS DE CALENTAMIENTO**
- **10 MINUTOS AL FINAL DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA**

MUJERES/AMM /NIEVEL 3 / FASE 3/ DURACION 6 SEMANAS

DIA 1 PIERNAS Y GLUTEOS

EJERCICIOS / TEMPO 1:3/ 1 MINUTO DE PAUSA

- **FEMORAL SENTADA 4X15 ALTERNO FEMORAL ACOSTADA 4X12**
- **DESPLANTES CAMINANDO LARGOS 4X10 ALTERNO PESO MUERTO BARRA 4X12**
- **SENTADILLA HACK 4X12 ALTERNO PRENSA PIES ARRIBA ABIERTOS 4X15**
- **SENTADILLA BULGARA 4X12 ALTERNO SENTADILLA SISSY 4X15**
- **HIP TRUST MAQUINA 4X12 ALTERNO GLUTEO POLEA 4X12**

DIA 2 TORSO Y BRAZOS

EJERCICIOS / TEMPO 1:3/ 1 MINUTO DE PAUSA

- **PULLOVER POLEA AGARRE V 4X15 ALTERNO TRICEPS POLEA AGARRE V 4X15**
- **PRESS DE HOMBRO MANCUERNAS 4X12 ALTERNO JALON POLEA ALFRENTE 4X15**
- **REMO BARRA SUPINO 4X12 ALTERNO PRESS INCLINADO MANCUERNAS 4X15**
- **APERTURAS MAQUINA 4X15 ALTERNO LATERALES MANCUERNA 4X15**
- **JALON POLEA SUPINO 4X15 ALTERNO CURL POLEA 4X15**

ABDOMEN (3 VECES POR SEMANA)

- **CRUNCH MAQUINA ALTERNO AB COASTER 3X15 A 20**
- **ENCOGIMIENTO DE PIERNAS VERTICAL 3X15 ALTERNO PLANCHA 1 MINUTO**

CARDIO TODOS LOS DIAS

- **5 MINUTOS DE CALENTAMIENTO**
- **10 MINUTOS AL FINAL DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA**