

## **MUJERES / PP / NIVEL 1 / FASE 1/ DURACION 2 SEMANAS**

### **DIA 1 PIERNAS**

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

- **EXTENSIONES**
- **SENTADILLAS SISSY**
- **PRENSA PIES EN MEDIO**
- **FEMORAL SENTADO**
- **ABDUCTOR MAQUINA**
- **ADUCTOR MAQUINA**
- **PANTORRILLA MAQUINA**

### **DIA 2 TORSO Y BRAZOS**

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

- **JALON POLEA ALFRENTE**
- **PRESS DE HOMBRO MANCUERNAS**
- **REMO MAQUINA**
- **APERTURAS MAQUINA**
- **PULL OVER POLEA**
- **TRICEPS POLEA**
- **CRUNCH MAQUINA**
- **AB COASTER**

### **CARDIO (TODOS LOS DIAS)**

- **5 MINUTOS DE CALENTAMIENTO**
- **15 MINUTOS AL FINAL DEL PROGRAMA DE FUERZA**

## **MUJERES/ PP/ NIVEL 1 / FASE 2/ DURACION 4 SEMANAS**

### **DIA 1 PIERNAS Y GLUTEO**

**EJERCICIOS / 4 SERIES DE 20 REPETICIONES / 1 MINUTO DE PAUSA**

- **FEMORAL SENTADO**
- **SENTADILLA CON BARRA**
- **PRENSA PIES ARRIBA**
- **FEMORAL ACOSTADA**
- **EXTENSIONES**
- **GLUTEO POLEA**
- **ABDUCTOR MAQUINA ESPALDA RECTA**
- **ADUCTOR MAQUINA**
- **PANTORRILLA MAQUINA**

### **DIA 2 TORSO Y BRAZOS**

**EJERCICIOS / 4 SERIES DE 20 REPETICIONES/ 1 MINUTO DE PAUSA**

- **PRESS DE HOMBRO MANCUERNAS**
- **LATERAL MANCUERNAS**
- **JALON POLEA ALFRENTE**
- **PRESS FRANCES INCLINADO MANCUERNAS**
- **REMO MAQUINA**
- **APERTURAS MAQUINA**
- **TRICEPS POLEA CUERDA**
- **CRUNCH MAQUINA**
- **ELEVACION DE PIERNAS ACOSTADA**

### **CARDIO (TODOS LOS DIAS)**

- **5 MINUTOS DE CALENTAMIENTO**
- **15 MINUTOS AL FINAL DEL PROGRAMA DE FUERZA**

**MUJERES / PP/ NIVEL 1 / FASE 3 / DURACION 6 SEMANAS**

**DIA 1 PIERNAS Y GLUTEOS**

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

- **FEMORAL SENTADO ALTERNO SENTADILLA SISSY**
- **SENTADILLA SMITH ALTERNO FEMORAL ACOSTADA**
- **DESPLANTES FIJOS LARGOS ALTERNO PRENSA PIES ARRIBA**
- **PESO MUERTO BARRA ALTERNO HIP TRUST MAQUINA**
- **GLUTEO POLEA ALTERNO ABDUCTOR MAQUINA ESPALDA RECTA**

**DIA 2 TORSO Y BRAZOS**

**EJERCICIOS/ 4 SERIES DE 20 REPETICIONES / 1 MINUTO DE PAUSA**

- **PRESS FRANCES INCLINADO MANC. ALTERNO TRICEPS POLEA CUERDA**
- **JALON POLEA AL FRENTE ALTERNO PULL OVER POLEA**
- **PRESS DE HOMBRO MANCUERNAS ALTERNO LATERAL MANCUERNAS**
- **REMO POLEA SUPINO ALTERNO JALON POLEA SUPINO**
- **APERTURAS MAQUINA ALTERNO FRONTAL MANCUERNAS**

**CARDIO Y ABDOMEN (TODOS LOS DIAS)**

- **5 MINUTOS DE CALENTAMIENTO**
- **15 MINUTOS AL FINAL DEL PROGRAMA DE FUERZA**
- **CRUNCH MAQUINA ALTERNO ELEV. PIERNAS ACOSTADA AMBOS 2X20**
- **AB COASTER 2 X20 ALTERNO PLANCHA 2X 1 MINUTO**

## MUJERES / PP / NIVEL 2 / FASE 1 / DURACION 6 SEMANAS

### DIA 1 Y 5 PIERNAS

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

#### CIRCUITO 1

- FEMORAL SENTADO
- SENTADILLA BARRA
- PRENSA PIES ARRIBA

#### CIRCUITO 2

- PESO MUERTO MANCUERNAS
- DESPLANTES HACIA ATRAS
- SENTADILLA SISSY

#### CIRCUITO 3

- FEMORAL ACOSTADA
- EXTENSIONES
- PANTORRILLA MAQUINA

### DIA 2, 4 Y 6 TORSO Y BRAZOS

EJERCICIOS/ 4 SERIES DE 20 REPETICIONES / 2 MINUTOS DE PAUSA ENTRE CIRCUITOS

#### CIRCUITO 1

- PRESS HOMBRO MANCUERNAS
- JALON POLEA ALFRENTTE
- TRICEPS POLEA CUERDA

#### CIRCUITO 2

- REMO POLEA SUPINO
- LATERALES MANCUERNA
- PULL OVER POLEA

#### CIRCUITO 3

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

### DIA 3 GLUTEO Y ABDOMEN

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

#### CIRCUITO 1

- GLUTEO POLEA
- PRENSA PIES ARRIBA ABIERTOS
- ABDUCTOR MAQUINA ESPALDA RECTA
- ELEVACION PIERNAS ACOSTADA

#### CIRCUITO 2

- ABDUCTOR POLEA
- DESPLANTES HACIA ATRAS LARGOS
- HIP TRUST MAQUINA
- PLANCHA 1 MINUTO

## MUJERES / PP/ NIVEL 2 / FASE 2 /DURACION 6 SEMANAS

DIA 1 Y 5 PIERNAS

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

### CIRCUITO 1

- FEMORAL ACOSTADA
- SENTADILLA SMITH
- FEMORAL SENTADO

### CIRCUITO 2

- PRENSA PIES ARRIBA
- DESPLANTES CAMINANDO CORTOS
- SENTADILLA SISSY

### CIRCUITO 3

- EXTENSIONES
- PESO MUERTO BARRA
- PANTORRILLA MAQUINA

DIA 2, 4 Y 6 TORSO Y BRAZOS

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

### CIRCUITO 1

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

### CIRCUITO 2

- PRESS HOMBRO MANCUERNAS
- LATERALES MANCUERNA
- PRESS ARNOLD MANCUERNAS

### CIRCUITO 3

- PRESS FRANCES INCLINADO MAN.
- TRICPES POLEA
- PRESS INCLINADO MANCUERNAS

DIA 3 GLUTEO Y ABDOMEN

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

### CIRCUITO 1

- GLUTEO POLEA
- DESPLANTES CAMINANDO LARGOS
- ABDUCTOR POLEA
- ELEVACION PIERNAS VERTICAL

### CIRCUITO 2

- PRENSA PIES ARRIBA ABIERTOS
- SENTADILLA SUMO
- HIP TRUST MAQUINA
- AB COASTER 1 MINUTO

## MUJERES /PP/ NIVEL 2 / FASE 3 /DURACION 6 SEMANAS

### DIA 1 Y 5 PIERNAS

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

- **FEMORAL SENTADA ALTERNO SENTADILLA SMITH**
- **DESPLANTES CORTOS CAMINANDO ALTERNO PESO MUERTO BARRA**
- **PRENSA PIES ENMEDIO ALTERNO SENTADILLA SISSY**
- **PRENSA PIES ARRIBA BARRA ALTERNO EXTENSIONES**
- **PANTORRILLA MAQUINA ALTERNO ADUCTOR MAQUINA**

### DIA 2 Y 4 TORSO Y BRAZOS

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

#### CIRCUITO 1

- **PRESS DE HOMBRO MANCUERNAS**
- **TRICEPS POLEA CUERDA**
- **PULL OVER POLEA**
- **CRUCH MAQUINA**

#### CIRCUITO 2

- **REMO BARRA SUPINO**
- **LATERALES MANCUERNA**
- **PRESS FRANCES INCLINADO MANC.**
- **PLANCHA 1 MINUTO**

#### CIRCUITO 3

- **PRESS INCLINADO MANCUERNAS**
- **JALON POLEA ALFRETE**
- **PRESS ARNOLD**
- **ELEV. PIERNAS VERTICAL**

### DIA 3 GLUTEOS

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

- **GLUTEO POLEA ALTERNO DESPLANTES CAMINANDO LARGOS**
- **SENTADILLA SUMO ALTERNO ABDUCTOR MAQUINA ESPALDA RECTA**
- **HIP TRUST MAQUINA ALTERNO ABDUCTOR POLEA**

## MUJERES / PP / NIVEL 3 / FASE 1/DURACION 6 SEMANAS

### DIA 1 Y 5 PIERNAS

EJERCICIOS/ TEMPO 1:3 / 1 MIN DE PAUSA

- **FEMORAL SENTADA 4X15 ALTERNO PESO MUERTO BARRA 4X12**
- **SENTADILLA SMITH PIES ADELANTE 4X12**
- **DESPLANTES CAMINANDO 4X24 ALTERNO SENTADILLA SISSY 4X15**
- **PRENSA PIES ARRIBA 4X2 ALTERNO FEMORAL ACOSTADA 4X15**
- **PANTORRILLA MAQUINA ALTERNO ADUCTOR MAQUINA**

### DIA 2, 4 Y 6 TORSO Y BRAZOS

EJERCICIOS/ TEMPO 1:3 / 1 MINUTOS DE PAUSA

- **PRESS DE HOMBRO MANC. 4X15 ALTERNO LATERAL MANC. 4X20**
- **PRESS FRANCES MANC. INCLINADO 4X15 ALTERNO TRICEPS POLEA**
- **JALON POLEA ALFRENTTE 4X15 ALTERNO PULL OVER POLEA 4X20**
- **REMO BARRA SUPINO 4X15 ALTERNO JALON POLEA SUPINO 4X20**
- **PRESS PECHO MAQUINA 4X5 ALTERNO APERTURAS MAQUINA 4X20**

### DIA 3 GLUTEOS

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

#### CIRCUITO 1

- **ABDUCTOR MAQUINA ESPALDA RECTA**
- **DESPLANTES CAMINANDO LARGOS**
- **ABDUCTOR POLEA**
- **PLANCHA 1 MINUTO**

#### CIRCUITO 2

- **GLUTEO POLEA**
- **SENTADILLA SUMO**
- **HIP TRUST MAQUINA**
- **AB COASTER 1 MINUTO**

## MUJERES / PP / NIVEL 3 / FASE 2/DURACION 6 SEMANAS

### DIA 1 FULL BODY

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

#### CIRCUITO 1

- SENTADILLA MANCUERNAS
- FEMORAL ACOSTADO
- DESPLANTES CAMINANDO CORTOS

#### CIRCUITO 3

- PRESS HOMBRO MANCUERNAS
- LATERALES MANCUERNA
- PRESS ARNOLD

#### CIRCUITO 2

- FEMORAL SENTADO
- PESO MUERTO BARRA
- LEG PRESS PIES ARRIBA

#### CIRCUITO 4

- PRESS FRANCES INCLINADO MANG.
- TRICEPS POLEA
- PRESS DE COPA CON MANCUERNAS

### DIA 2 FULL BODY

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

#### CIRCUITO 1

- LEG PRESS PIES ENMEDIO
- SENTADILLA SUMO
- EXTENSIONES

#### CIRCUITO 3

- REMO POLEA SUPINO
- PULL OVER POLEA
- JALON POLEA AL FRENTE

#### CIRCUITO 2

- GLUTEO POLEA
- DESPLANTES CAMINANDO LARGOS
- LEG PRESS PIES ARRIBA

#### CIRCUITO 4

- ENCOGIMIENTO DE PIERNAS VERTICAL
- PLANCHA 1 MINUTO
- CRUNCH MAQUINA



## MUJERES / PP / NIVEL 3 / FASE 3/DURACION 6 SEMANAS

### DIA 1 FULL BODY

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

- **SENTADILLA SMITH ALTERNO FEMORAL ACOSTADA**
- **DESPLANTES CAMINANDO LARGOS ALTERNO PESO MUERTO BARRA**
- **PRENSA PIES ARRIBA ABIERTOS ALTERNO FEMORAL SENTADA**
- **PRESS DE HOMBRO MANCUERAS ALTERNO LATERAL MANCUERNAS**
- **REMO POLEA SUPINO ALTERNO JALON POLEA AL FRENTE**

### DIA 2 FULL BODY

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

#### CIRCUITO 1

- **SENTADILLA MANCUERNAS**
- **PRESS ARNOLD**
- **ELEVACION DE PIERNAS VERTICAL**

#### CIRCUITO 2

- **DESPLANTES FIJOS HACIA ATRAS**
- **JALON POLEA SUPINO**
- **PLANCHA 1 MINUTO**

#### CIRCUITO 3

- **SENTADILLA SUMO**
- **PRESS FRANCES INCLINADO MANC.**
- **AB COASTER**

#### CIRCUITO 4

- **PESO MUERTO MANCUERNAS**
- **PULL OVER POLEA**
- **TRICEPS POLEA**

