**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**

**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

**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 ALFRENTE 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

**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 ALFRENTE
* TRICEPS POLEA CUERDA

CIRCUITO 2

* REMO POLEA SUPINO
* LATERALES MANCUERNA
* PULL OVER POLEA

CIRCUITO 3

* PRESS INCLINADO MANCUERNAS
* JALON POLEA ALFRENTE INVERTIDO
* CURL ALTERNADO MANCUERNAS

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

**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 2

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

CIRCUITO 3

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

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

**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 2

* FEMORAL ACOSTADA
* SENTADILLA BULGARA
* EXTENSIONES

CIRCUITO 3

* GLUTEO POLEA
* DESPLANTES CAMINANDO LARGOS
* HIP TRUST

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 2

* JALON POLEA ALFRENTE
* PULL OVER POLEA
* CURL BARRA

CIRCUITO 3

* PRESS HOMBRO MANCUERNA
* LATERAL MANCUERNAS SENTADA
* FRONTAL MANCUERNAS

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

**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 2

* FEMORAL SENTADA
* SENTADILLA BULGARA
* SENTADILLA SISSY

CIRCUITO 3

* GLUTEO POLEA
* DESPLANTES CAMINANDO LARGOS
* ABDCUTOR POLEA

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 ALFRENTE 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

**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

**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