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

**DIA 1, 3 y 5 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, 4 y 6 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, 3 y 5 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, 4 y 6 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, 3 y 5 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, 4 y 6 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 ALFRENTE
* 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 ALFRENTE
* 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 ALFRENTE
* 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 MINUTOSDE PAUSA**

* PRESS DE HOMBRO MANC. 4X15 ALTERNO LATERAL MANC. 4X20
* PRESS FRANCES MANC. INCLINADO 4X15 ALTERNO TRICEPS POLEA
* JALON POLEA ALFRENTE 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, 3 y 5 FULL BODY**

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

**CIRCUITO 1**

* SENTADILLA MANCUERNAS
* FEMORAL ACOSTADO
* DESPLANTES CAMINANDO CORTOS

CIRCUITO 2

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

CIRCUITO 3

* PRESS HOMBRO MANCUERNAS
* LATERALES MANCUERNA
* PRESS ARNOLD

CIRCUITO 4

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

**DIA 2, 4 y 6 FULL BODY**

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

**CIRCUITO 1**

* LEG PRESS PIES ENMEDIO
* SENTADILLA SUMO
* EXTENSIONES

CIRCUITO 2

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

CIRCUITO 3

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

CIRCUITO 4

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

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

**DIA 1, 3 y 5 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, 4 y 6 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