

# Rutina: Pérdida de Peso - Programa 30 días - 20/11/2025

## 19:02:50

Profesor: pedro pascal  
Socio: Catalina Penailillo  
IMC referencia: 26.35

### SEMANA 1

#### DÍA 1

Ejercicio	Series	Reps	Descanso
Sentadilla	3	11 reps	60"
Flexiones	3	12 reps	60"
Abdominales	3	13 reps	60"
Zancadas	3	14 reps	60"

#### DÍA 2

Ejercicio	Series	Reps	Descanso
Plancha	3	11 reps	60"
Remo con mancuerna	3	12 reps	60"
Saltos estrella	3	13 reps	60"
Peso muerto con mancuerna	3	14 reps	60"

#### DÍA 3

Ejercicio	Series	Reps	Descanso
Sentadilla	3	11 reps	60"
Flexiones	3	12 reps	60"
Abdominales	3	13 reps	60"
Zancadas	3	14 reps	60"

### SEMANA 2

#### DÍA 1

Ejercicio	Series	Reps	Descanso
Plancha	3	11 reps	60"
Remo con mancuerna	3	12 reps	60"

Salto estrella	3	13 reps	60"
Peso muerto con mancuerna	3	14 reps	60"

## DÍA 2

Ejercicio	Series	Reps	Descanso
Sentadilla	3	11 reps	60"
Flexiones	3	12 reps	60"
Abdominales	3	13 reps	60"
Zancadas	3	14 reps	60"

## DÍA 3

Ejercicio	Series	Reps	Descanso
Plancha	3	11 reps	60"
Remo con mancuerna	3	12 reps	60"
Salto estrella	3	13 reps	60"
Peso muerto con mancuerna	3	14 reps	60"

# SEMANA 3

## DÍA 1

Ejercicio	Series	Reps	Descanso
Sentadilla	3	11 reps	60"
Flexiones	3	12 reps	60"
Abdominales	3	13 reps	60"
Zancadas	3	14 reps	60"

## DÍA 2

Ejercicio	Series	Reps	Descanso
Plancha	3	11 reps	60"
Remo con mancuerna	3	12 reps	60"
Salto estrella	3	13 reps	60"
Peso muerto con mancuerna	3	14 reps	60"

## DÍA 3

Ejercicio	Series	Reps	Descanso
-----------	--------	------	----------

Sentadilla	3	11 reps	60"
Flexiones	3	12 reps	60"
Abdominales	3	13 reps	60"
Zancadas	3	14 reps	60"

## SEMANA 4

### DÍA 1

Ejercicio	Series	Reps	Descanso
Plancha	3	11 reps	60"
Remo con mancuerna	3	12 reps	60"
Salto estrella	3	13 reps	60"
Peso muerto con mancuerna	3	14 reps	60"

### DÍA 2

Ejercicio	Series	Reps	Descanso
Sentadilla	3	11 reps	60"
Flexiones	3	12 reps	60"
Abdominales	3	13 reps	60"
Zancadas	3	14 reps	60"

### DÍA 3

Ejercicio	Series	Reps	Descanso
Plancha	3	11 reps	60"
Remo con mancuerna	3	12 reps	60"
Salto estrella	3	13 reps	60"
Peso muerto con mancuerna	3	14 reps	60"