

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

## 23:45:16

Profesor: Pedro Pascal  
Socio: Catalina Caceres  
IMC referencia: 25.71

### 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"

Saltos 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"
Saltos 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"
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 4

### DÍA 1

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