

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"

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"