**Rutina de ejercicios para bajar de peso – Hombres**

**Lunes**

* 5×10 [Sentadillas](http://ejerciciosencasa.es/guia-completa-sentadillas/" \o "Guía completa: Sentadillas)
* 5×10 [Zancadas](http://ejerciciosencasa.es/zancadas/" \o "Zancadas)(10 por pierna)
* 3×10 [Burpees](http://ejerciciosencasa.es/burpees/)
* 3×15 [Abdominales de crossfit](http://ejerciciosencasa.es/abdominales-de-crossfit/" \o "Abdominales de crossfit)
* 3×10[Abdominales oblicuos](http://ejerciciosencasa.es/abdominales-en-casaoblicuos/)

**Miércoles**

* 4×10+1 serie al fallo de [Flexiones con rodillas apoyadas](http://ejerciciosencasa.es/ejercicios-para-pecho-flexiones-con-rodillas-apoyadas/) (en caso de que no se pueda hacer de la forma normal)
* 3×5 Flexiones excéntricas
* 3×7 [Flexiones cerradas](http://ejerciciosencasa.es/fortalece-los-brazos-y-el-pecho-con-las-flexiones-cerradas/" \o "Fortalece los brazos y el pecho con las flexiones cerradas) con rodillas apoyadas
* 3×10 [Tijeras verticales](http://ejerciciosencasa.es/ejercicios-abdominales-tijeras-verticales/)
* 3×10 [Abdominales bicicleta](http://ejerciciosencasa.es/abdominales-bicicleta/" \o "Abdominales bicicleta)

### Viernes

Tabata

* 40 segundos haciendo [sentadillas](http://ejerciciosencasa.es/guia-completa-sentadillas/" \o "Guía completa: Sentadillas)
* 20 segundos de descanso
* 40 segundos haciendo [flexiones con rodillas apoyadas](http://ejerciciosencasa.es/ejercicios-para-pecho-flexiones-con-rodillas-apoyadas/)
* 20 segundos de descanso
* 40 segundos haciendo [abdominales de crossfit](http://ejerciciosencasa.es/abdominales-de-crossfit/" \o "Abdominales de crossfit)
* 20 segundos descansando
* 40 segundos haciendo [burpees](http://ejerciciosencasa.es/burpees/)
* 20 segundos descansando
* 40 segundos haciendo sentadillas
* 20 segundos de descanso
* 40 segundos haciendo flexiones con rodillas apoyadas
* 20 segundos de descanso
* 40 segundos haciendo abdominales de crossfit
* 20 segundos descansando
* 40 segundos haciendo burpees
* 20 segundos descansando

**Exercise routine to lose weight - Men**

**Monday**

* + 5 x 10 Squat
  + Lunges 5 x 10 (10 per leg)
  + 3 x 10 Burpees
  + 3 x 15 cossfit crunches
  + 3 x 10 oblique crunches

**Wednesday**

* + 4 × 10 + 1 set to failure of Push-ups with knees supported (if you can not do in the normal way)
  + 3 x 5 eccentric Pushups
  + 3 × 7 Pushups closed with knees supported
  + 3 x 10 vertical Scissors
  + 3 x 10 bicycle crunches

**Friday**

Tabata

* + 40 seconds doing squats
  + 20 seconds rest
  + 40 seconds doing push-ups with knees supported
  + 20 seconds rest
  + 40 seconds by abs crossfit
  + 20 seconds resting
  + 40 seconds by burpees
  + 20 seconds resting
  + 40 seconds doing squats
  + 20 seconds rest
  + 40 seconds doing push-ups with knees supported
  + 20 seconds rest
  + 40 seconds by abs crossfit
  + 20 seconds resting
  + 40 seconds by burpees
  + 20 seconds resting

## Rutina de ejercicios para bajar de peso – Mujeres

### Lunes

* 5×10 [Sentadillas](http://ejerciciosencasa.es/guia-completa-sentadillas/" \o "Guía completa: Sentadillas)
* 2×12 [Zancadas](http://ejerciciosencasa.es/zancadas/" \o "Zancadas)
* 2×12 [Patada de glúteo](http://ejerciciosencasa.es/patada-de-gluteo/" \o "Patada de glúteo)
* 3×10 [Crunch](http://ejerciciosencasa.es/abdominales-en-casa-el-crunch/)
* 3×10 [Crunch oblicuo](http://ejerciciosencasa.es/crunch-oblicuo-tumbado/)

### Miércoles

* 4xfallo [Flexiones con rodillas apoyadas](http://ejerciciosencasa.es/ejercicios-para-pecho-flexiones-con-rodillas-apoyadas/" \o "Ejercicios para pecho: Flexiones con rodillas apoyadas)
* 3×5 Flexiones excéntricas
* 3×10 [Abdominales de crossfit](http://ejerciciosencasa.es/abdominales-de-crossfit/" \o "Abdominales de crossfit)
* 3×10 [Tijeras verticales](http://ejerciciosencasa.es/ejercicios-abdominales-tijeras-verticales/)
* 3×10 [Abdominales bicicleta](http://ejerciciosencasa.es/abdominales-bicicleta/" \o "Abdominales bicicleta)

### Viernes

Cirucito: 5 vueltas de la siguiente combinación de ejercicios, intentando hacerla en el menor tiempo posible, descansando entre ejercicios el mínimo tiempo posible para que podamos afrontar una nueva repetición. Nos tomaremos tiempo e intentaremos mejorarlo semana a semana.

* 10 [Abdominales de crossfit](http://ejerciciosencasa.es/abdominales-de-crossfit/" \o "Abdominales de crossfit)
* 10 [Sentadillas](http://ejerciciosencasa.es/5-consejos-para-hacer-sentadillas/" \o "5 Consejos para hacer sentadillas)
* 10 Abdominales de crossfit
* 5 Flexiones con rodillas apoyadas
* 10 [Zancadas](http://ejerciciosencasa.es/zancadas/" \o "Zancadas)(5 por pierna)

**Exercise routine to lose weight - Women**

**Monday**

* 5 x 10 Squat
* 2 × 12 Lunges
* 2 × 12 Kick gluteus
* 3 x 10 Crunch
* 3 x 10 Crunch oblique

**Wednesday**

* + Push-ups with knees supported 4xfallo
  + 3 x 5 eccentric Pushups
  + 3 x 10 Crunches crossfit
  + 3 x 10 vertical Scissors
  + 3 x 10 bicycle crunches

**Friday**

Cirucito: 5 laps of the following combination of exercises, trying to make it in the shortest possible time, resting between exercises the shortest possible time so that we can face a new repetition. We will take time and try to improve every week.

* + 10 sit-ups crossfit
  + 10 Squats
  + 10 sit-ups crossfit
  + 5 Push-ups with knees supported
  + 10 Lunges (per leg 5)