

Rutina adaptada para bajar de peso

30 min cardio conuinado

DIA 1 \_

DIA 5 \_

20 min de cardio en bici o caminadora

4x15      sillón  
4x15      camilla  
4x15      multicadera aducción  
4x15      pantorrillas en maquina

4X15      press plano con mancuernas  
4X15      aperura inclinado con mancuernas  
4X15      remo unilateral con mancuernas  
4X15      remo unilateral en polea

30 min de cardio combinado bici y caminadora

30 min de cardio combinado

DIA 2 \_

DIA 6 ::      DESCANSO ACTIVO // BICI O CAMINATA

20 min cardio en bici fija o caminadora

4x15      press plano con mancuernas  
4x15      press inclinado con mancuernas  
4x15      jalon en polea con V  
4x15      jalon en polea unilateral

30 min de cardio combinado en bici y caminadora

DIA 3 \_

20 min de cardio en bici fija o caminadora

4x15      jalon al menton  
4x15      jalon bajo  
4x15      alternados con mancuernas  
4x15      curl con barra W

30 min de cardio combinado

DIA 4 \_

20 min de cardio en bici fija

4x15      sillón  
4x15      camilla  
4x15      multicadera aducción  
4x15      pantorrillas en maquina

