

RUTINA PERDIDA DE PESO

Elige tu tipo de entrenamiento y sigue los pasos

¡No olvides calentar entre 10 y 15 minutos antes de tu sesión y siempre entrena con toalla!

DÍA 1



1

Prensa

4 x 15 repeticiones

2

Máquina de trabajo pectoral

4 x 15 repeticiones



3

Subir cuesta en cinta

15 minutos

4

Dorsal

4 x 15 repeticiones



5

Ejercicio cardiovascular a tu elección

30 minutos

6

Abdominales y estiramientos

DÍA 2



1

Biceps Mancuerna de pie alterno

3 x 15 repeticiones

2

Extensión de Triceps Polea

3 x 15 repeticiones



3

Remo

5/10 minutos

4

Press Hombro

3 x 15 repeticiones



5

Ejercicio cardiovascular a tu elección

45 minutos

6

Abdominales y estiramientos

