



PIERDE PESO EN NAVIDADES

1

Antes de empezar la tabla de entrenamiento es recomendable hacer un poco de calentamiento para activar el cuerpo, puedes realizar 10 o 15' de ejercicio cardiovascular o [este vídeo de FITABDS](#) por ejemplo.

2

Si prefieres hacer una sesión mucho más completa, puedes empezar por un [FITLATES](#) antes de realizar la tabla de entrenaiento.

EJEMPLOS DISTRIBUCIÓN SEMANAL

	SEMANA 1	SEMANA 2
LUNES	PIERNA Y GLÚTEO	PIERNA Y GLÚTEO
MARTES	DESCANSO O CARDIO	TORSO Y ABD
MIÉRCOLES	TORSO Y ABD	DESCANSO O CARDIO
JUEVES	DESCANSO O CARDIO	PIERNA Y GLÚTEO
VIERNES	PIERNA Y GLÚTEO	TORSO Y ABD
SÁBADO	DESCANSO O CARDIO	DESCANSO O CARDIO
DOMINGO	DESCANSO O CARDIO	DESCANSO O CARDIO

¡EMPEZAMOS!





PIERDE PESO EN NAVIDADES

Entrenamiento de pierna y glúteo

Circuito 3-4 series con 90" de recuperación al final de cada serie

1

SENTADILLA CON MANCUERNA O GARRAFA

15 repeticiones



2

PESO MUERTO CON MANCUERNAS O GARRAFAS

15 repeticiones



3

"HIP THRUST" EN SILLA O SOFÁ 1 PIERNA

Al fallo técnico



4

ZANCADA INVERTIDA CON MANCUERNA O GARRAFA

10 por pierna



5

ELEVACIÓN DE CADERA CON PIE EN SILLA O SOFÁ A UNA PIERNA

Al fallo técnico



6

PATADA DE GLÚTEO CON ELÁSTICA

20 por pierna



7

FASE FINAL

Opcional

- Táбата ([si haces click tienes un vídeo](#)),
- 10-15' cardio suave (caminar rápido o bicicleta)
- Estiramientos generales a baja intensidad 5-10



PIERDE PESO EN NAVIDADES

Entrenamiento de tronco superior y abdomen

Circuito 3-4 series con la mínima recuperación necesaria

1

FLEXIONES AL FALLO TÉCNICO

Opción más fácil: rodillas apoyadas



2

REMO CON BOTELLAS O MANCUERNAS

15 repeticiones



3

PRESS DE HOMBRO CON MANCUERNAS O BOTELLAS

15 repeticiones



4

FONDOS DE TRÍCEPS EN SILLA O SOFÁ

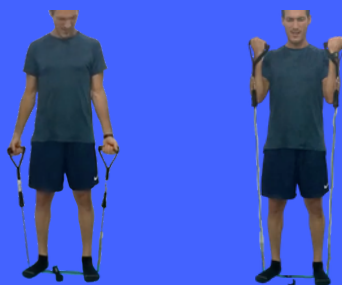
Al fallo técnico



5

CURL BÍCEPS CON MANCUERNAS, ELÁSTICAS O BOTELLAS

15 repeticiones



6

MOUNTAIN CLIMBER

30"



7

FASE FINAL

Opcional

- Táбата ([si haces click tienes un vídeo](#)),
- 10-15' cardio suave (caminar rápido o bicicleta)
- Estiramientos generales a baja intensidad 5-10