

## **RUTINA PARA PÉRDIDA DE PESO**

La siguiente rutina tiene como fin, perder la mayor cantidad de peso en el menor tiempo posible de manera saludable y sostenida. Esto se hará por medio de la quema de grasa y el fortalecimiento muscular.

### **Todos los días durante tres meses**

Bicicleta estática: 20 minutos

Elíptica: 20 minutos

Escaladora: 10 minutos

Trotadora: 10 minutos

### **DÍA 1,3,5**

Finalizar con una clase de tonificación de abdomen o con una rutina de abdominales en colchoneta, 4 series de 30 repeticiones

### **DÍA 2,4,6**

Finalizar con entrenamiento de lumbares y dorsales en colchoneta 4 series de 30 repeticiones

### **Después de los 3 meses**

Para este tiempo, si utilizó la suplementación correcta y una alimentación saludable debió haber perdido entre 8 y 12 Kg. Puede pasar a la otra rutina que encontrará en nuestra página, Rutina para definición muscular.