

12-Semanas-Adelgazar

IronSnake

Semana 1 / Volumen

Pierna	Pecho / Tríceps	Espalda / Bíceps	Cardio / Abs	Pierna	Hombro / Pantorrilla / Abs	Cardio
Sentadillas 3x10 (Calentamiento) 3x12	Press horizontal con mancuerna 3 x 15 2 x 10	Remo L con barra (espalda) 3 x 12 1 x 10		Sentadilla Hack (Postura corta) 3 x 30	Press militar (Enfrente de la cabeza) 4 x 12	Descanso
Curl de pierna 3x15	Press inclinado con mancuerna 3 x 15 2 x 10	Lat-pulldown amplio (espalda) 3 x 15 2 x 12		Extensión de pierna 4 x 12	Levantamientos laterales 4 x 12	Descanso
Extensión de pierna 3x15	Cristos inclinado con mancuerna (Pecho) 4x15	Lat-pulldown invertido (espalda) 3 x 12 2 x 10		Curl de pierna 4 x 12	Levantamientos frontales 4 x 12	Descanso
Sentadilla amplia (máquina Smith) 4 x 20	Prensa francesa (Tríceps) 4 x 15	Curl de bíceps mancuerna 4x15		Good Mornings 4 x 15	Press de pantorrilla en silla 4 x 20	Descanso
Levantamiento de peso muerto 3x12	Extensión sobre la cabeza con mancuernas, tríceps 4 x 15	Martillos con mancuerna 4 x 15		Salto de sentadilla 4 x 20	Press de pantorrilla en prensa de pierna 4 x 20	Descanso
Good Mornings 4 x 15	Press agarre corto 4 x 12	Predicador barra W agarre amplio 4 x 15	Sit-ups 5 x 25	Desplantes 4x10 (por pierna)	Crunches 5 x 25	Descanso
Cardio 20 min.	Cardio 20 min.	Cardio 20 min.	Cardio 30 min.	Cardio 20 min.	Cardio 20 min.	Cardio 30 min

Semana 2 / Volumen

Pierna	Pecho / Tríceps	Espalda / Bíceps	Cardio / Abs	Pierna	Hombro / Pantorrilla / Abs	Cardio
Sentadillas 3x10 (Calentamiento) 3x12	Press horizontal con mancuerna 3 x 15 2 x 10	Remo L con barra (espalda) 3 x 12 1 x 10		Sentadilla Hack (Postura corta) 3 x 30	Press militar (Enfrente de la cabeza) 4 x 12	Descanso
Curl de pierna 3x15	Press inclinado con mancuerna 3 x 15 2 x 10	Lat-pulldown amplio (espalda) 3 x 15 2 x 12		Extensión de pierna 4 x 12	Levantamientos laterales 4 x 12	Descanso
Extensión de pierna 3x15	Cristos inclinado con mancuerna (Pecho) 4x15	Lat-pulldown invertido (espalda) 3 x 12 2 x 10		Curl de pierna 4 x 12	Levantamientos frontales 4 x 12	Descanso
Sentadilla amplia (máquina Smith) 4 x 20	Prensa francesa (Tríceps) 4 x 15	Curl de bíceps mancuerna 4x15		Good Mornings 4 x 15	Press de pantorrilla en silla 4 x 20	Descanso
Levantamiento de peso muerto 3x12	Extensión sobre la cabeza con mancuernas, tríceps 4 x 15	Martillos con mancuerna 4 x 15		Salto de sentadilla 4 x 20	Press de pantorrilla en prensa de pierna 4 x 20	Descanso
Good Mornings 4 x 15	Press agarre corto 4 x 12	Predicador barra W agarre amplio 4 x 15	Sit-ups 5 x 25	Desplantes 4x10 (por pierna)	Crunches 5 x 25	Descanso
Cardio 20 min.	Cardio 20 min.	Cardio 20 min.	Cardio 30 min.	Cardio 20 min.	Cardio 20 min.	Cardio 30 min

Semana 3 / Volumen

Pierna	Pecho / Tríceps	Espalda / Bíceps	Cardio / Abs	Pierna	Hombro / Pantorrilla / Abs	Cardio
Sentadillas 3x10 (Calentamiento) 3x12	Press horizontal con mancuerna 3 x 15 2 x 10	Remo L con barra (espalda) 3 x 12 1 x 10		Sentadilla Hack (Postura corta) 3 x 30	Press militar (Enfrente de la cabeza) 4 x 12	Descanso
Curl de pierna 3x15	Press inclinado con mancuerna 3 x 15 2 x 10	Lat-pulldown amplio (espalda) 3 x 15 2 x 12		Extensión de pierna 4 x 12	Levantamientos laterales 4 x 12	Descanso
Extensión de pierna 3x15	Cristos inclinado con mancuerna (Pecho) 4x15	Lat-pulldown invertido (espalda) 3 x 12 2 x 10		Curl de pierna 4 x 12	Levantamientos frontales 4 x 12	Descanso
Sentadilla amplia (máquina smith) 4 x 20	Prensa francesa (Tríceps) 4 x 15	Curl de bíceps mancuerna 4x15		Good Mornings 4 x 15	Press de pantorrilla en silla 4 x 20	Descanso
Levantamiento de peso muerto 3x12	Extensión sobre la cabeza con mancuernas, tríceps 4 x 15	Martillos con mancuerna 4 x 15		Salto de sentadilla 4 x 20	Press de pantorrilla en prensa de pierna 4 x 20	Descanso
Good Mornings 4 x 15	Press agarre corto 4 x 12	Predicador barra W agarre amplio 4 x 15	Sit-ups 5 x 25	Desplantes 4x10 (por pierna)	Crunches 5 x 25	Descanso
Cardio 20 min.	Cardio 20 min.	.Cardio 20 min.	Cardio 30 min.	Cardio 20 min.	Cardio 20 min.	Cardio 30 min

Semana 4 / GVT (Entrenamiento Alemán de Volumen)

Pierna	Pecho / Tríceps	Espalda / Bíceps	Cardio / Abs	Pierna	Hombro / Pantorrilla / Abs	Cardio
Sentadillas 10 x 10	Press horizontal con mancuerna 10 x 10	Remo L con mancuerna (espalda) 10 x 10		Sentadilla Hack (Postura corta) 10 x 10	Press militar (enfrente de la cabeza) 10 x 10	Descanso
Superset: Curl de pierna 10 x 10 Extensión de pierna 10 x 10	Press inclinado con mancuerna 10 x 10	Lat-pulldown amplio (espalda) 10 x 10		Superset: Extensión de pierna 10 x 10 Curl de pierna 10 x 10	Superset: Levantamientos laterales 10 x 10	Descanso
	Cristos inclinado con mancuerna (Pecho) 10 x 10	Lat-pulldown invertido (espalda) 10 x 10			Levantamientos frontales 10 x 10	Descanso
Sentadilla frontal 5 x 5	Superset: Pull overs (Pecho) 10 x 10 Extensión sobre la cabeza con barra , tríceps 10 x 10	Curl de bíceps mancuerna 10 x 10		Good Mornings 10 x 10	Superset: Press de pantorrilla en silla 10 x 10 Press de pantorrilla en prensa de pierna 10 x 10	Descanso
Levantamiento de peso muerto Romano 5 x 5		Martillos con mancuerna 4 x 10		Desplantes 5 x 10 (por pierna)		Descanso
Good Mornings 10 x 10	Pull-down tríceps con cable y barra recta 10 x 10	Predicador barra W agarre amplio 4 x 10	Sit-ups (con peso) 5 x 25		Crunches (con peso) 5 x 25	Descanso
Cardio 20 min.	Cardio 20 min.	.Cardio 20 min.	Cardio 30 min.	Cardio 20 min.	Cardio 20 min.	Cardio 30 min

Semana 5 / GVT (Entrenamiento Alemán de Volumen)

Pierna	Pecho / Tríceps	Espalda / Bíceps	Cardio / Abs	Pierna	Hombro / Pantorrilla / Abs	Cardio
Sentadillas 10 x 10	Press horizontal con mancuerna 10 x 10	Remo L con mancuerna (espalda) 10 x 10		Sentadilla Hack (Postura corta) 10 x 10	Press militar (Enfrente de la cabeza) 10 x 10	Descanso
Superset: Curl de pierna 10 x 10 Extensión de pierna 10 x 10	Press inclinado con mancuerna 10 x 10	Lat-pulldown amplio (espalda) 10 x 10		Superset: Extensión de pierna 10 x 10 Curl de pierna 10 x 10	Superset: Levantamientos laterales 10 x 10	Descanso
	Cristos inclinado con mancuerna (Pecho) 10 x 10	Lat-pulldown invertido (espalda) 10 x 10			Levantamientos frontales 10 x 10	Descanso
Sentadilla frontal 5 x 5	Superset: Pull overs (Pecho) 10 x 10 Extensión sobre la cabeza con barra , tríceps 10 x 10	Curl de bíceps mancuerna 10 x 10		Good Mornings 10 x 10	Superset: Press de pantorrilla en silla 10 x 10 Press de pantorrilla en prensa de pierna 10 x 10	Descanso
Levantamiento de peso muerto Romano 5 x 5		Martillos con mancuerna 4 x 10		Desplantes 5 x 10 (por pierna)		Descanso
Good Mornings 10 x 10	Pull-down tríceps con cable y barra recta 10 x 10	Predicador barra W agarre amplio 4 x 10	Sit-ups (con peso) 5 x 25		Crunches (con peso) 5 x 25	Descanso
Cardio 20 min.	Cardio 20 min.	.Cardio 20 min.	Cardio 30 min.	Cardio 20 min.	Cardio 20 min.	Cardio 30 min

Semana 6 / GVT (Entrenamiento Alemán de Volumen)

Pierna	Pecho / Tríceps	Espalda / Bíceps	Cardio / Abs	Pierna	Hombro / Pantorrilla / Abs	Cardio
Sentadillas 10 x 10	Press horizontal con mancuerna 10 x 10	Remo L con mancuerna (espalda) 10 x 10		Sentadilla Hack (Postura corta) 10 x 10	Press militar (Enfrente de la cabeza) 10 x 10	Descanso
Superset: Curl de pierna 10 x 10 Extensión de pierna 10 x 10	Press inclinado con mancuerna 10 x 10	Lat-pulldown amplio (espalda) 10 x 10		Superset: Extensión de pierna 10 x 10 Curl de pierna 10 x 10	Superset: Levantamientos laterales 10 x 10	Descanso
	Cristos inclinado con mancuerna (Pecho) 10 x 10	Lat-pulldown invertido (espalda) 10 x 10			Levantamientos frontales 10 x 10	Descanso
Sentadilla frontal 5 x 5	Superset: Pull overs (Pecho) 10 x 10 Extensión sobre la cabeza con barra , tríceps 10 x 10	Curl de bíceps mancuerna 10 x 10		Good Mornings 10 x 10	Superset: Press de pantorrilla en silla 10 x 10 Press de pantorrilla en prensa de pierna 10 x 10	Descanso
Levantamiento de peso muerto Romano 5 x 5		Martillos con mancuerna 4 x 10		Desplantes 5 x 10 (por pierna)		Descanso
Good Mornings 10 x 10	Pull-down tríceps con cable y barra recta 10 x 10	Predicador barra W agarre amplio 4 x 10	Sit-ups (con peso) 5 x 25		Crunches (con peso) 5 x 25	Descanso
Cardio 20 min.	Cardio 20 min.	.Cardio 20 min.	Cardio 30 min.	Cardio 20 min.	Cardio 20 min.	Cardio 30 min

Semana 7 / DTP + FST7

Pierna	Pecho / Espalda	Cardio / Abs	Bíceps / Tríceps	Pierna	Hombro / Pantorrilla / Abs	Cardio
Pirámide Prensa de pierna (Postura neutral 50,40,30,20,10,10,20,30,40,50)	Superset: Pirámide Press horizontal de pecho Remo en L con mancuernas 50,40,30,20,10		Superset- pirámide: Curl bíceps con barra, agarre amplio	Sentadilla Hack (Postura corta) 50,40,30,20,10	Press militar (Enfrente de la cabeza) 50,40,30,20,10	Descanso
Sentadilla frontal 7 x 15			Prensa francesa 50,40,30,20,10	Sentadilla Hack (postura amplia) 10,20,30,40,50	Press militar (Detrás de la cabeza) 50,40,30,20,10	Descanso
	Superset- pirámide: Press inclinado con mancuerna		Superset- pirámide: Curl bíceps con cable y cuerda, agarre corto	Puentes 7 x 15	Levantamientos laterales 7 x 15	Descanso
	Lat-pull down 10,20,30,40,50		Extensiones de tríceps sobre la cabeza con cuerda 10,20,30,40,50		Press de pantorrilla en silla 4 x 20	Descanso
	Pull-overs (Pecho) 7 x 15				Press de pantorrilla en prensa de pierna 4 x 20	Descanso
		Sit-ups 5 x 25	Extensiones titán 7 x 15		Crunches 5 x 25	Descanso
Cardio 20 min.	Cardio 20 min.	Cardio 30 min.	Cardio 20 min.	Cardio 20 min.	Cardio 20 min.	Cardio 30 min

Semana 8 / DTP + FST7

Pierna	Pecho / Espalda	Cardio / Abs	Bíceps / Tríceps	Pierna	Hombro / Pantorrilla / Abs	Cardio
Pirámide Prensa de pierna (Postura neutral 50,40,30,20,10,10,20,30,40,50)	Superset: Pirámide Press horizontal de pecho Remo en L con mancuernas 50,40,30,20,10		Superset- pirámide: Curl bíceps con barra, agarre amplio	Sentadilla Hack (Postura corta) 50,40,30,20,10	Press militar (Enfrente de la cabeza) 50,40,30,20,10	Descanso
Sentadilla frontal 7 x 15			Prensa francesa 50,40,30,20,10	Sentadilla Hack (postura amplia) 10,20,30,40,50	Press militar (Detrás de la cabeza) 50,40,30,20,10	Descanso
	Superset- pirámide: Press inclinado con mancuerna		Superset- pirámide: Curl bíceps con cable y cuerda, agarre corto	Puentes 7 x 15	Levantamientos laterales 7 x 15	Descanso
	Lat-pull down 10,20,30,40,50		Extensiones de tríceps sobre la cabeza con cuerda 10,20,30,40,50		Press de pantorrilla en silla 4 x 20	Descanso
	Pull-overs (Pecho) 7 x 15				Press de pantorrilla en prensa de pierna 4 x 20	Descanso
		Sit-ups 5 x 25	Extensiones titán 7 x 15		Crunches 5 x 25	Descanso
Cardio 20 min.	Cardio 20 min.	Cardio 30 min.	Cardio 20 min.	Cardio 20 min.	Cardio 20 min.	Cardio 30 min

Semana 9 / DTP + FST7

Pierna	Pecho/Espalda	Cardio / Abs	Bíceps / Tríceps	Pierna	Hombro / Pantorrilla / Abs	Cardio
Pirámide Prensa de pierna (Postura neutral 50,40,30,20,10,10,20,30,40,50)	Superset: Pirámide Press horizontal de pecho Remo en L con mancuernas 50,40,30,20,10		Superset- pirámide: Curl bíceps con barra, agarre amplio	Sentadilla Hack (Postura corta) 50,40,30,20,10	Press militar (Enfrente de la cabeza) 50,40,30,20,10	Descanso
Sentadilla frontal 7 x 15			Prensa francesa 50,40,30,20,10	Sentadilla Hack (postura amplia) 10,20,30,40,50	Press militar (Detrás de la cabeza) 50,40,30,20,10	Descanso
	Superset- pirámide: Press inclinado con mancuerna		Superset- pirámide: Curl bíceps con cable y cuerda, agarre corto	Puentes 7 x 15	Levantamientos laterales 7 x 15	Descanso
	Lat-pull down 10,20,30,40,50		Extensiones de tríceps sobre la cabeza con cuerda 10,20,30,40,50		Press de pantorrilla en silla 4 x 20	Descanso
	Pull-overs (Pecho) 7 x 15				Press de pantorrilla en prensa de pierna 4 x 20	Descanso
		Sit-ups 5 x 25	Extensiones titán 7 x 15		Crunches 5 x 25	Descanso
Cardio 20 min.	Cardio 20 min.	Cardio 30 min.	Cardio 20 min.	Cardio 20 min.	Cardio 20 min.	Cardio 30 min

Semana 10 / Power body building

Pierna	Pecho	Bíceps / Tríceps	Espalda	Hombro / Abs	Cardio	Cardio
Sentadillas 7 x 4	Press horizontal con barra 7 x 4	Curl de barra (amplio, medio, corto) 4 x 7, 7, 7	Levantamiento de peso muerto 7 x 4	Clean and press 10 x 3		
Superset: Curl de pierna 5x10 Extensión de pierna 5x10	Press inclinado con mancuerna 5 x 10	Curl con predicador, máquina 4 x 15	Lat pull-down agarre amplio 5 x 10	Arnold press 5 x 8		
	Cristos inclinado con mancuerna (Pecho) 5 x 10	Martillo bíceps con mancuerna y predicador 5 x 8 (por brazo)	Remo unilateral con mancuerna 5 x 10 (por brazo)	Triset: Levantamiento lateral 3 x 12		
Prensa de pierna 5 x 10	Pull overs 5 x 10	Press de tríceps con barra 4 x 10	Chin-ups 4 x a la falla	Levantamiento frontal con barra 3 x 12		
Superset: Prensa de pantorrilla sentado 5 x 20 Prensa de pantorrilla de pie 5 x 20		Martillos invertidos con mancuerna 4 x 8		Cristo invertido 3 x 12		
		Extensión copa 4 x 6		Crunch invertido (con peso) 5 x 25		
Cardio 30 min.	Cardio 30 min.	.Cardio 30 min.	Cardio 30 min.	Cardio 30 min.	Cardio 40 min	Cardio 40 min

Semana 11 / Power body building

Pierna	Pecho	Bíceps / Tríceps	Espalda	Hombro / Abs	Cardio	Cardio
Sentadillas 7 x 4	Press horizontal con barra 7 x 4	Curl de barra (amplio, medio, corto) 4 x 7, 7, 7	Levantamiento de peso muerto 7 x 4	Clean and press 10 x 3		
Superset: Curl de pierna 5x10 Extensión de pierna 5x10	Press inclinado con mancuerna 5 x 10	Curl con predicador, máquina 4 x 15	Lat pull-down agarre amplio 5 x 10	Arnold press 5 x 8		
	Cristos inclinado con mancuerna (Pecho) 5 x 10	Martillo bíceps con mancuerna y predicador 5 x 8 (por brazo)	Remo unilateral con mancuerna 5 x 10 (por brazo)	Triset: Levantamiento lateral 3 x 12		
Prensa de pierna 5 x 10	Pull overs 5 x 10	Press de tríceps con barra 4 x 10	Chin-ups 4 x a la falla	Levantamiento frontal con barra 3 x 12		
Superset: Prensa de pantorrilla sentado 5 x 20 Prensa de pantorrilla de pie 5 x 20		Martillos invertidos con mancuerna 4 x 8		Cristo invertido 3 x 12		
		Extensión copa 4 x 6		Crunch invertido (con peso) 5 x 25		
Cardio 30 min.	Cardio 30 min.	.Cardio 30 min.	Cardio 30 min.	Cardio 30 min.	Cardio 40 min	Cardio 40 min

Semana 12 / Power body building

Pierna	Pecho	Bíceps / Tríceps	Espalda	Hombro / Abs	Cardio	Cardio
Sentadillas 7 x 4	Press horizontal con barra 7 x 4	Curl de barra (amplio, medio, corto) 4 x 7, 7, 7	Levantamiento de peso muerto 7 x 4	Clean and press 10 x 3		
Superset: Curl de pierna 5x10 Extensión de pierna 5x10	Press inclinado con mancuerna 5 x 10	Curl con predicador, máquina 4 x 15	Lat pull-down agarre amplio 5 x 10	Arnold press 5 x 8		
	Cristos inclinado con mancuerna (Pecho) 5 x 10	Martillo bíceps con mancuerna y predicador 5 x 8 (por brazo)	Remo unilateral con mancuerna 5 x 10 (por brazo)	Triset: Levantamiento lateral 3 x 12		
Prensa de pierna 5 x 10	Pull overs 5 x 10	Press de tríceps con barra 4 x 10	Chin-ups 4 x a la falla	Levantamiento frontal con barra 3 x 12		
Superset: Prensa de pantorrilla sentado 5 x 20 Prensa de pantorrilla de pie 5 x 20		Martillos invertidos con mancuerna 4 x 8		Cristo invertido 3 x 12		
		Extensión copa 4 x 6		Crunch invertido (con peso) 5 x 25		
Cardio 30 min.	Cardio 30 min.	Cardio 30 min.	Cardio 30 min.	Cardio 30 min.	Cardio 40 min	Cardio 40 min