



BALLY | TOTAL FITNESS™

Programa de Pérdida de peso Bally

Programa de 5 días por semana

Días 1,4

- 5-10 minutos de calentamiento
- 20 minutos de actividad cardiovascular a un nivel máximo de ritmo cardiaco de 55%-75% **
- 5-10 minutos de enfriamiento
- 10 minutos de flexibilidad

3 sets de 8 – 12 repeticiones:

- Leg Press
- Leg Extension
- Leg Curl
- Desplantes
- Jalón Polea atrás
- Remo c/mancuerna
- Bicep Curl

Día 3

- 5-10 minutos de calentamiento
- 20 minutos de actividad cardiovascular a un nivel máximo de ritmo cardiaco de 55%-75% **
- 5-10 minutos de enfriamiento
- 10 minutos de flexibilidad

3 sets de 8– 12 repeticiones:

- Crunch abdominal en máquina

Días 2,5

- 5-10 minutos de calentamiento
- 20 minutos de actividad cardiovascular a un nivel máximo de ritmo cardiaco de 55%-75% **
- 5-10 minutos de enfriamiento
- 30 minutos de actividad cardiovascular a un nivel máximo de ritmo cardiaco de 60%-80% **
- 5-10 minutos de enfriamiento
- 10 minutos de flexibilidad

3 sets de 8– 12 repeticiones:

- Chest Press
- Press Inclinado
- Shoulder Press
- Lateral Raise
- Triceps con Polea
- Triceps Press
- Crunch abdominal en máquina

* Si el tiempo lo permite, escoja el programa de cinco días para mejores resultados

** Ritmo Cardiaco Máximo (RCM) es 220 menos la edad. Por ejemplo, para alguien de 22 años, su RCM = 220 – 22 = 198.