



**BALLY** | TOTAL FITNESS™

## Programa de Pérdida de peso Bally

### Programa de 3 días por semana

Días 1,3,5

- 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
- 10 minutos de flexibilidad

### 3 sets de 8 – 12 repeticiones:

- Leg Press
- Leg Extension
- Leg Curl
- Chest Press
- Press Inclinado
- Jalón Polea atrás
- Remo c/mancuerna
- Shoulder Press
- Tríceps con Polea
- Bicep Curl
- Crunch abdominal en máquina

SM

\* 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.

<http://www.ballyfitness.com.mx>