



Healthy Happy Club

LEAN PLAN

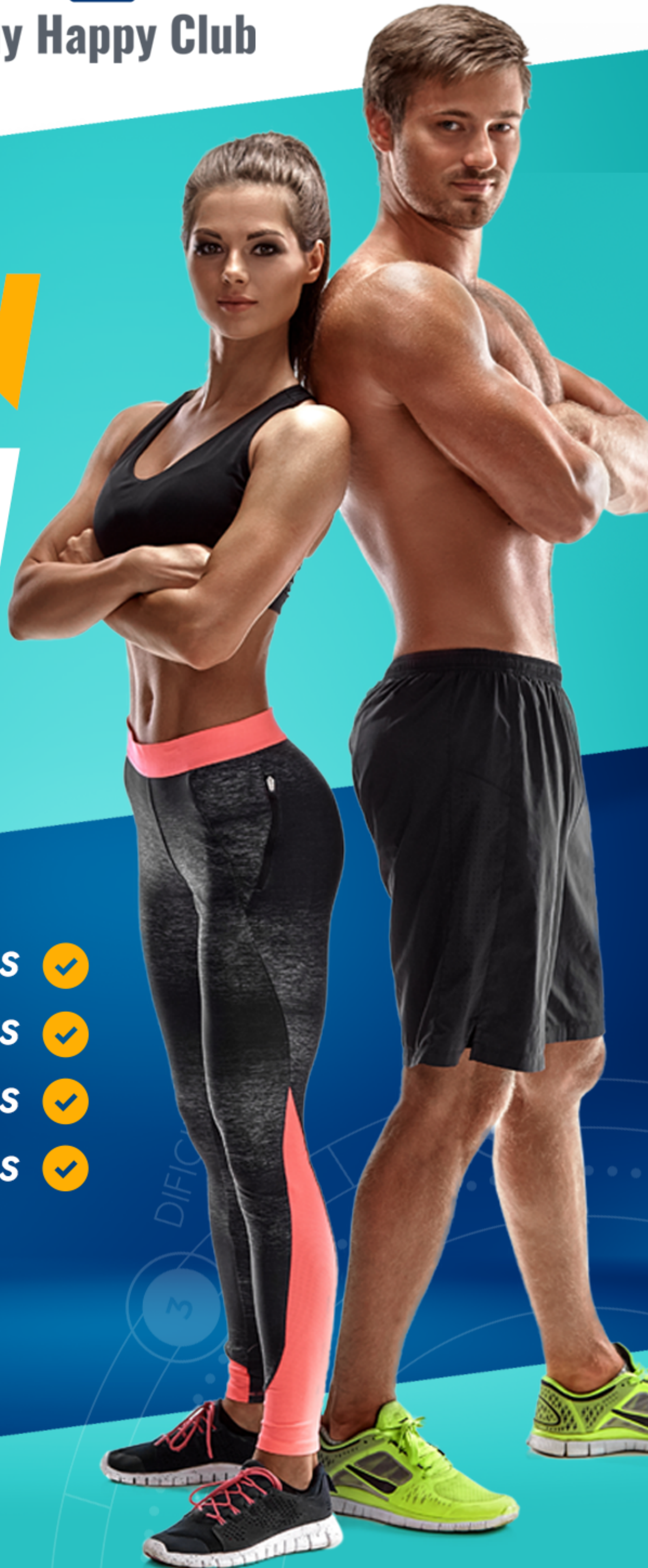
GUÍA DE EJERCICIOS
PARA PERDIDA
DE PESO.

EJERCICIOS ✓

REPETICIONES ✓

SERIES ✓

CIRCUITOS ✓



 **@HEALTHY.HAPPY.CLUB**



LEAN PLAN

El **LEAN PLAN** está desarrollado para aquellos de ustedes que buscan perder peso y tonificar.

Has tomado la mejor decisión al unirte a este plan de ejercicios, con el que recibirás un seguimiento continuo y juntos vamos a lograr algunas hazañas realmente asombrosas. Sabemos que tu deseo de grandeza es solamente el comienzo.

Este **PLAN DE EJERCICIOS PARA PÉRDIDA DE PESO** es uno de los programas que pone un gran énfasis en el poder absoluto que tiene la mente para lograr sus objetivos de acondicionamiento físico.

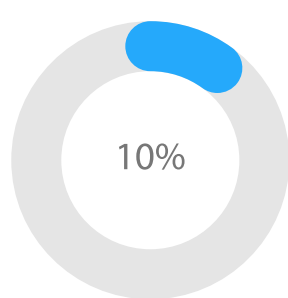
Sabemos que disfrutarás mucho de todo lo que te presentamos a continuación.

El objetivo es ayudarte a completar este plan con el 100% de tu esfuerzo, transformando tu cuerpo y tu mente para lograr cosas tremendas.

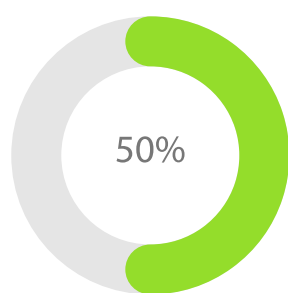
**LEAN
PLAN**



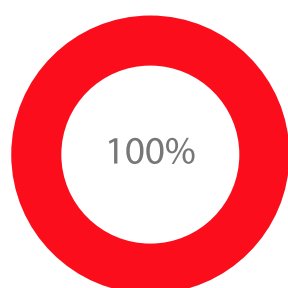
INTERMEDIO



Nivel fácil
0 - 6 Kg



Nivel intermedio
6 - 12 Kg



Nivel avanzado
12 - 15 Kg en adelant.



Nota. Para que el ejercicio cardiovascular pueda lograr la quema de grasa, el cuerpo debe estar en actividad constante (SIN PAUSAS) por lo que el ejercicio debe realizarse dentro del tiempo determinado que dicta cada rutina.

**LEAN
PLAN**



RUTINA

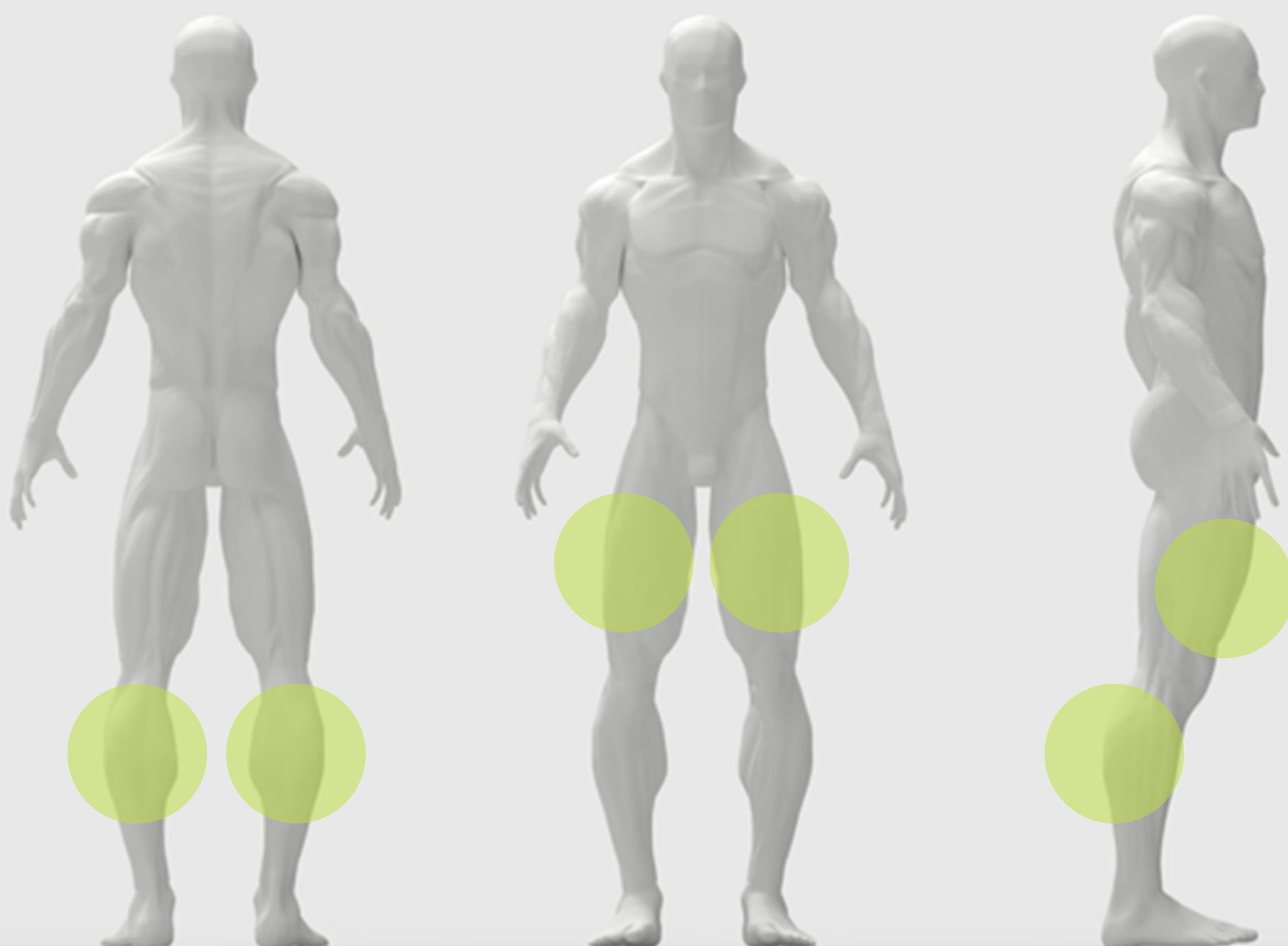


LUNES

DÍA

1

CUÁDRICEPS
PANTORRILLA



**LEAN
PLAN**



DÍA
1

CUÁDRICEPS/PANTORRILLA

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESC
SENTADILLA	4	15 - 15 - 15 - 15	PAUSA ACTIVA 30" DES-CANSO 30"
PRENSA (SOFA)(PERSONA)	4	15 - 15 - 15 - 15	"
TIJERAS BULGARAS	4	15 - 15 - 15 - 15	"
EXTENSION EN EL PÍSO	4	15 - 15 - 15 - 15	"
PANTORRILLA	4	15 - 15 - 15 - 15	"
PANTORIILLA SENTADA	4	15 - 15 - 15 - 15	"
TIBIA MANCUERNA	4	15 - 15 - 15 - 15	"

**LEAN
PLAN**



EJERCICIOS PARA LAS PAUSAS ACTIVAS PARA LOS DÍAS DE PIERNAS

SENTADILLA CON SALTO	30''
DESPLAZAMIENTOS LATERALES	30''
BURPEES CON SALTO DE 180°	30''
ESQUIADOR (PATINADOR)	30''
RETROCESOS	30''
SALTO SENTADILLA CERRADA	30''
TOQUES DE PIES LATERALES(KETTLEBELL	30''
ZANCADAS LATERALES CON RODILLAS ARRIBA	30''
PASITOS RAPIDOS CON FLEXION	30''
ZANCADAS CON SALTO	30''

**LEAN
PLAN**



RUTINA

1

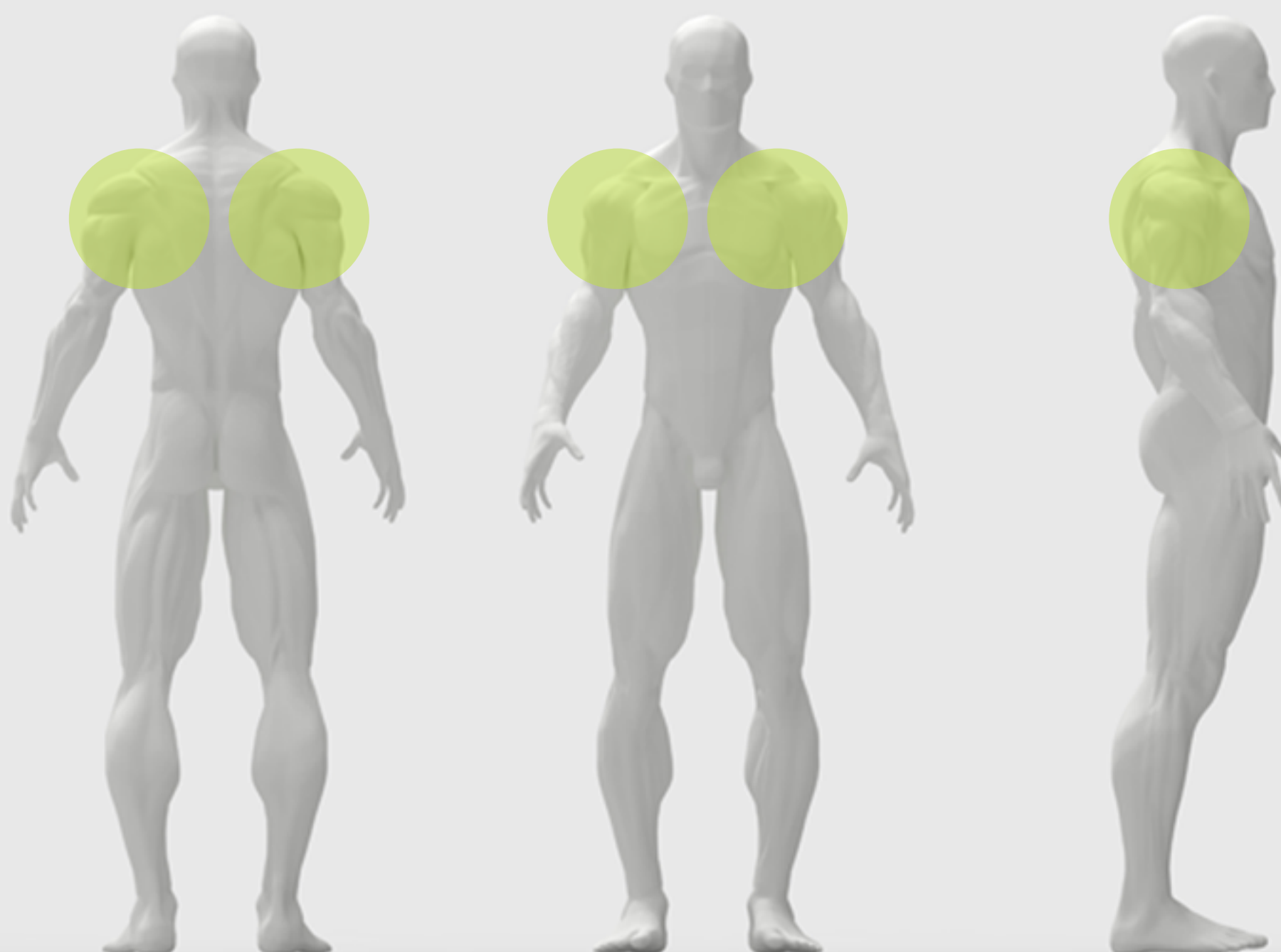
MARTES

DÍA

2

CIRCUITO TREN SUPERIOR

REALIZAR TODOS LOS EJERCICIOS
SIN DESCANSO ENTRE ELLOS REPETIR
ESTO 4 VECES



**LEAN
PLAN**



DÍA
2

CIRCUITO TREN SUPERIOR

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESC
FLEXIONES DE BRAZOS	4	15 - 15 - 15 - 15	PAUSA ACTIVA 30" DES-CANSO 30"
DOMINADAS CON AGARRE ABIERTO	4	15 - 15 - 15 - 15	"
JALÓN EN TOALLA AGARRE ANCHO	4	15 - 15 - 15 - 15	"
JALONES CON MANCUERNA	4	15 - 15 - 15 - 15	"
ABDOMINALES	3	15 - 15 - 15	"
COPA PARA TRICEPS	2	15 - 15	"
CULR PARA BICEPS MANCUERNAS	3	30 - 30 - 30	"
VUELOS LATERALES	2	15 - 15	"
VUELOS FRONTALES	4	20 - 20 - 20 - 20	"
PRESS MILITAR	4	2 minutos	"

**LEAN
PLAN**



RUTINA

1

MIÉR-
COLES

DÍA

3

FEMORAL/
GLUTEO
Y ESPALDA BAJA



LEAN
PLAN



DÍA

3

FEMORAL/GLUTEO Y ESPALDA BAJA

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESC
PESO MUERTO CALENTAMIENTO	2	60 - 100	PAUSA ACTIVA 30" DES-CANSO 30"
PESO MUERTO	4	15 - 15 - 15 - 15	"
PESO MUERTO UN DE PIE	4	15 - 15 - 15 - 15	"
PUENTE PARA GLUTEO O HIP TRUST	4	15 - 15 - 15 - 15	"
DESPLANTES CON BARRA	4	20 - 20 - 20 - 20	"
LUMBARES (SUPERMAN)	4	50 - 50 - 50 - 50	"

**LEAN
PLAN**



EJERCICIOS PARA LAS PAUSAS ACTIVAS PARA LOS DÍAS DE PIERNAS

PLANCHAS CON LATERALES

30''

PLANCHA JACK

30''

BURPEES

30''

PASOS
RAPIDOS CON PUÑOS

30''

MUÑECA A TOBILLOS

30''

RODILLAS AL PECHO
CON SALTO

30''

BALANCEO (KETTLEBELL)

30''

ESCALADORAS

30''

CANGREJOS

30''

PRESS CON KETTLEBELL

30''

**LEAN
PLAN**



RUTINA



JUEVES

DÍA

4

CIRCUITO TREN SUPERIOR

REALIZAR TODOS LOS EJERCICIOS
SIN DESCANSO ENTRE ELLOS REPETIR
ESTO 4 VECES



**LEAN
PLAN**



DÍA
4

CIRCUITO TREN SUPERIOR

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESC
FLEXIONES DE BRAZOS	4	15 - 15 - 15 - 15	PAUSA ACTIVA 30" DESCANSO 30"
DOMINADAS CON AGARRE ABIERTO	4	15 - 15 - 15 - 15	"
JALON EN TOALLA AGARRE ANCHO	4	15 - 15 - 15 - 15	"
JALONES CON MANCUERNA	4	15 - 15 - 15 - 15	"
ABDOMINALES	3	15 - 15 - 15	"
COPA PARA TRICEPS	2	15 - 15	"
CULR PARA BICEPS MANCUERNAS	3	30 - 30 - 30	"
VUELOS LATERALES	2	15 - 15	"
VUELOS FRONTALES	4	20 - 20 - 20 - 20	"
PRESS MILITAR	4	2 minutos	

LEAN
PLAN



RUTINA

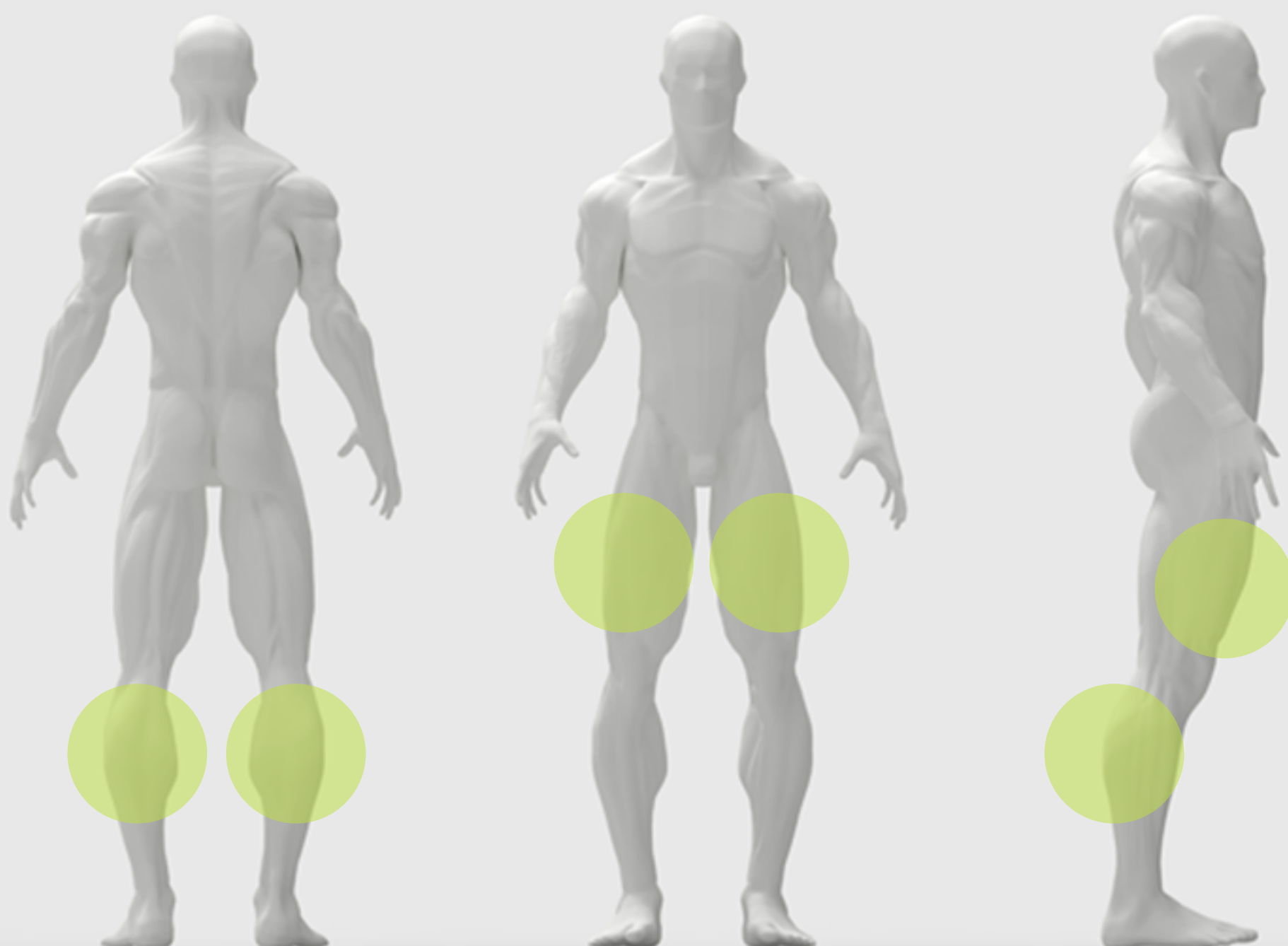


VIERNES

DÍA

5

CUÁDRICEPS
PANTORRILLA



**LEAN
PLAN**



DÍA
5

CUÁDRICEPS/PANTORRILLA

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESC
SENTADILLA	4	15 - 15 - 15 - 15	PAUSA ACTIVA 30" DES-CANSO 30"
PRENSA (SOFA)(PERSONA)	4	15 - 15 - 15 - 15	"
TIJERAS BULGARAS	4	15 - 15 - 15 - 15	"
EXTENSION EN EL PÍSO	4	15 - 15 - 15 - 15	"
PANTORRILLA	4	15 - 15 - 15 - 15	"
PANTORIILLA SENTADA	4	15 - 15 - 15 - 15	"
TIBIA MANCUERNA	4	15 - 15 - 15 - 15	"

LEAN
PLAN



RUTINA

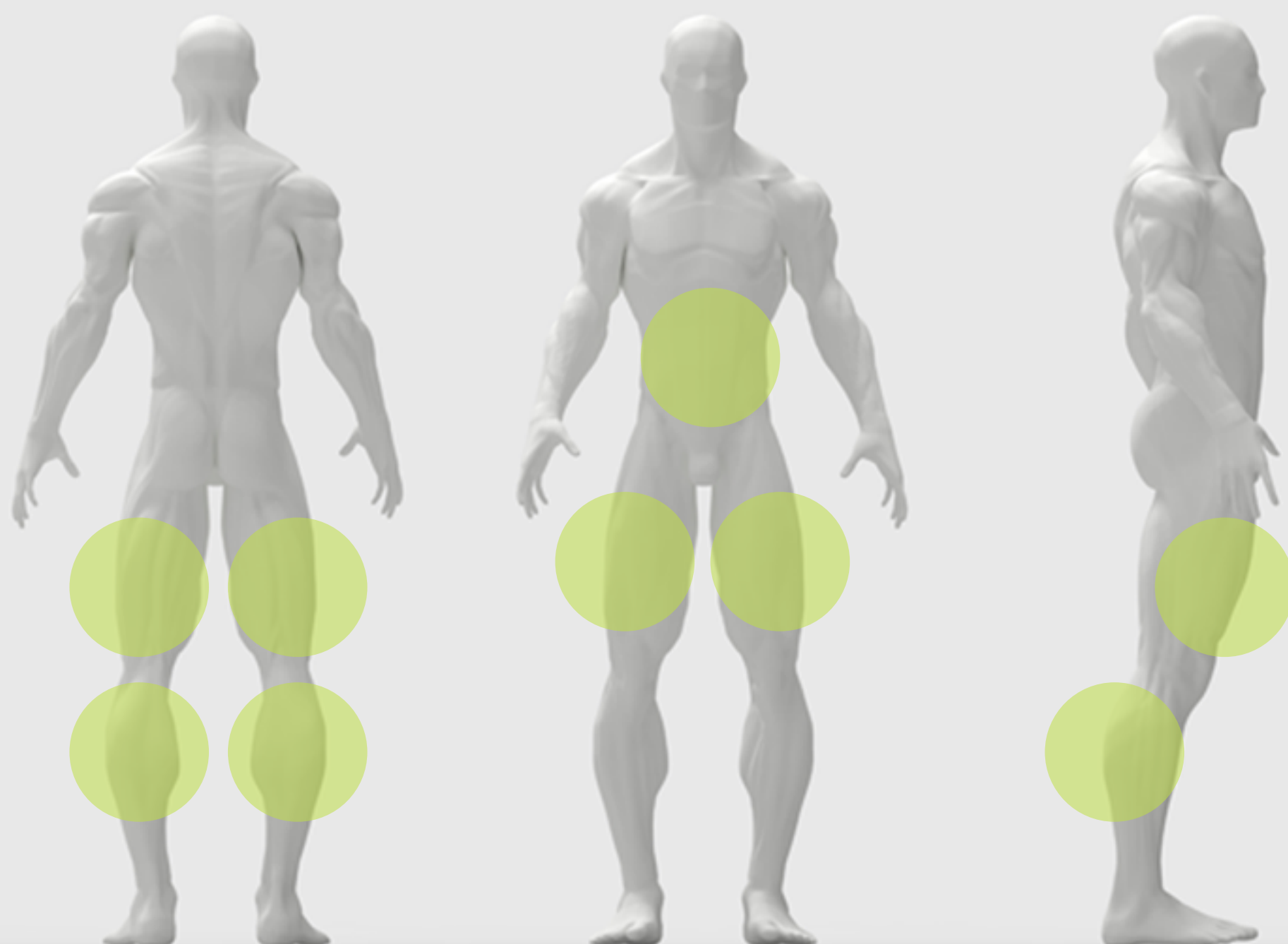
1

SÁBADO

DÍA

6

SALTO DE CUERDA
CON INTERVALOS



LEAN
PLAN



SALTO DE CUERDA CON INTERVALOS

4 min MÁXIMA VELOCIDAD

4 min VELOCIDAD ESTANDAR

4 min MÁXIMA VELOCIDAD

4 min VELOCIDAD ESTANDAR

4 min MÁXIMA VELOCIDAD

**LEAN
PLAN**



RUTINA

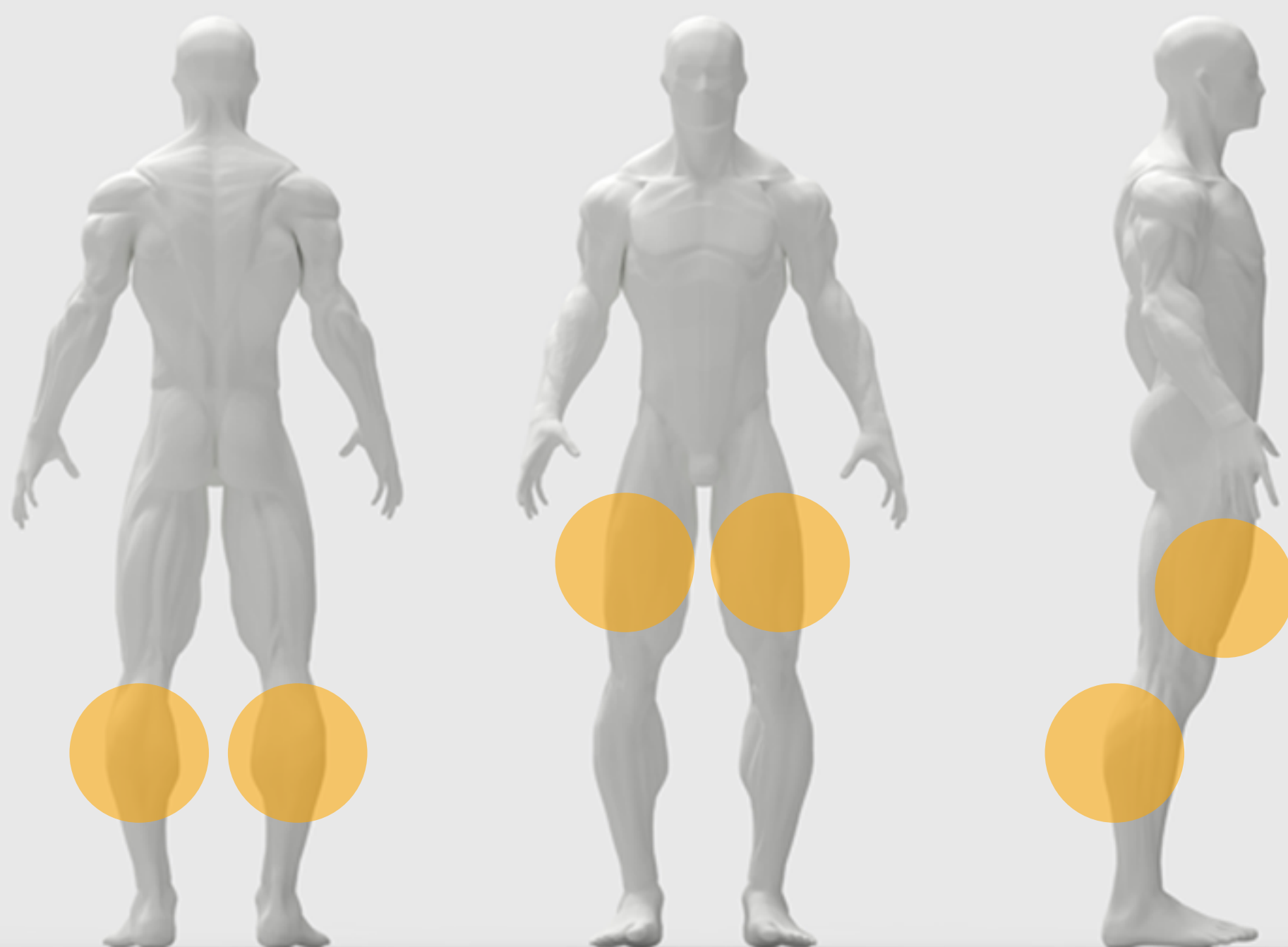
2

LUNES

DÍA

1

CUÁDRICEPS
PANTORRILLA



LEAN
PLAN



DÍA
1

CUÁDRICEPS/PANTORRILLA

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESC
		15 - 15 - 15	
SENTADILLA SMITH (CON BARRA O PALO)	5	ESTIMULACIÓN VARIADA	20"
SENTADILLA APOYADO EN LA PARED	5	ESTIMULACIÓN VARIADA	20"
PRENSA	5	ESTIMULACIÓN VARIADA	20"
PANTORRILLA SENTADA	5	ESTIMULACIÓN VARIADA	20"
PANTORRILLA DE PIE	5	ESTIMULACIÓN VARIADA	20"

**LEAN
PLAN**



EJERCICIOS PARA LAS PAUSAS ACTIVAS PARA LOS DÍAS DE PIERNAS

SENTADILLA CON SALTO	30''
DESPLAZAMIENTOS LATERALES	30''
BURPEES CON SALTO DE 180°	30''
ESQUIADOR (PATINADOR)	30''
RETROCESOS	30''
SALTO SENTADILLA CERRADA	30''
TOQUES DE PIES LATERALES(KETTLEBELL	30''
ZANCADAS LATERALES CON RODILLAS ARRIBA	30''
PASITOS RAPIDOS CON FLEXION	30''
ZANCADAS CON SALTO	30''

**LEAN
PLAN**



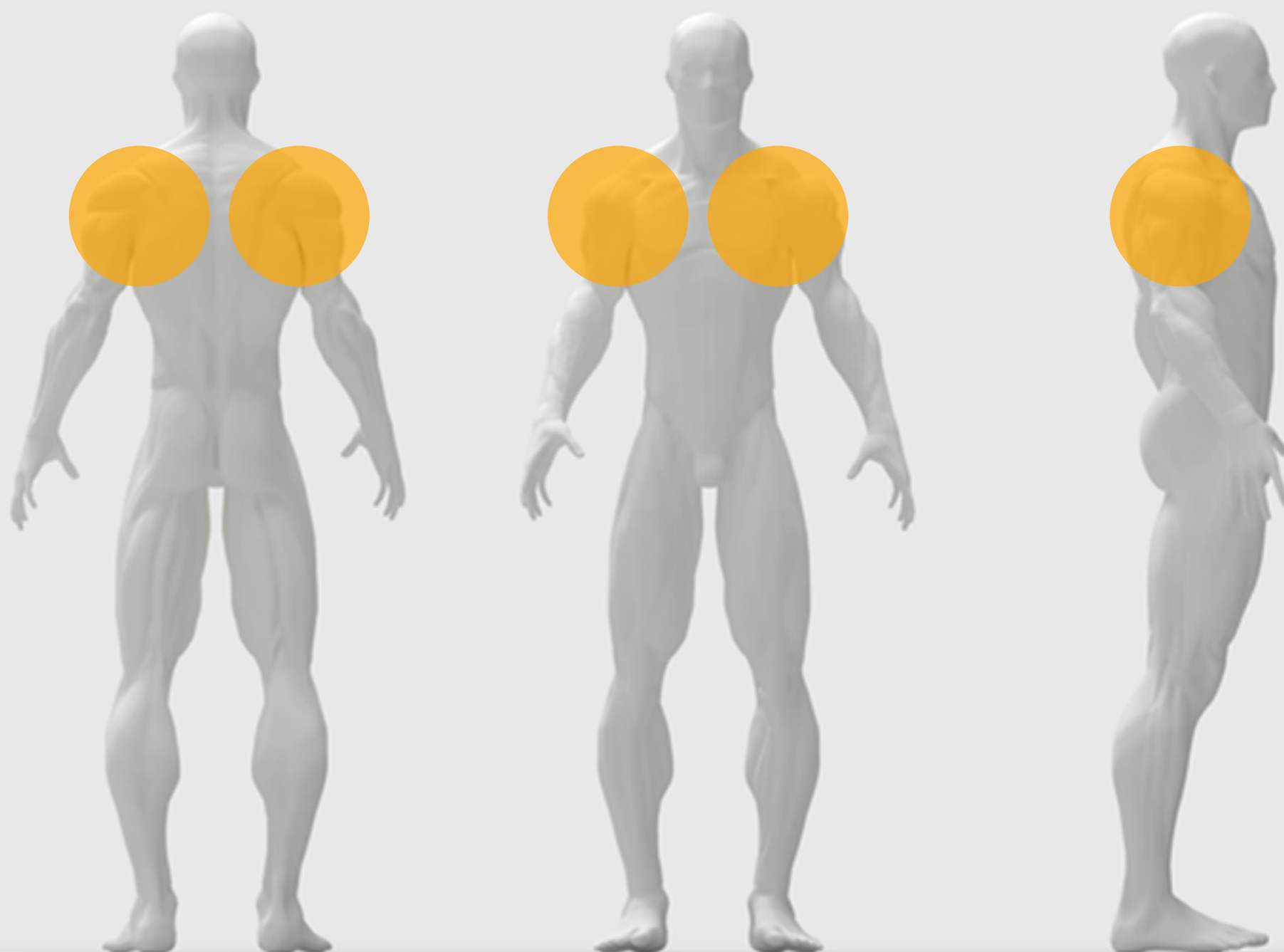
RUTINA **2** MARTES

DÍA

2

**CIRCUITO
TREN SUPERIOR**

REALIZAR TODOS LOS EJERCICIOS
SIN DESCANSO ENTRE ELLOS REPETIR
ESTO 4 VECES



**LEAN
PLAN**



DÍA
2

CIRCUITO TREN SUPERIOR

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESC
COPA PARA TRICEPS	5	30 - 30 - 30 - 30 - 30 - 30	20"
CURL BICEPS ALTERNAD	5	30 - 30 - 30 - 30 - 30 - 30	20"
PRESS HOMBRO MANCUERNAS DE PIE	5	30 - 30 - 30 - 30 - 30 - 30	20"
VUELOSLATERALES SENTADA	5	30 - 30 - 30 - 30 - 30 - 30	20"
FLEXIONES SOBRE BALON	5	30 - 30 - 30 - 30 - 30 - 30	20"
DOMINADAS AGARRE ABIERTO(TOALLA)	5	30 - 30 - 30 - 30 - 30 - 30	20"
REMO (TOALLA)	5	30 - 30 - 30 - 30 - 30 - 30	20"
PULL OVER MACUERNA	5	30 - 30 - 30 - 30 - 30 - 30	20"
PLANCHA	5	2 minutos	20"
EJERCICIO DE ABDOMEN ELEVACIONES	5	30 - 30 - 30 - 30 - 30 - 30	20"

**LEAN
PLAN**



EJERCICIOS PARA LAS PAUSAS ACTIVAS PARA LOS DÍAS DE PIERNAS

PLANCHAS CON LATERALES	60"
BURPEESS	60"
MUÑECA A TOBILLOS	60"
BALANCEO (KETTLEBELL)	60"
CANGREJOS	60"
PLANCHA JACK	60"
PASOS RAPIDOS CON PUÑOS	60"
RODILLAS AL PECHO CON SALTO	60"
ESCALADORAS	60"
PRESS CON KETTLEBELL	60"

**LEAN
PLAN**



RUTINA

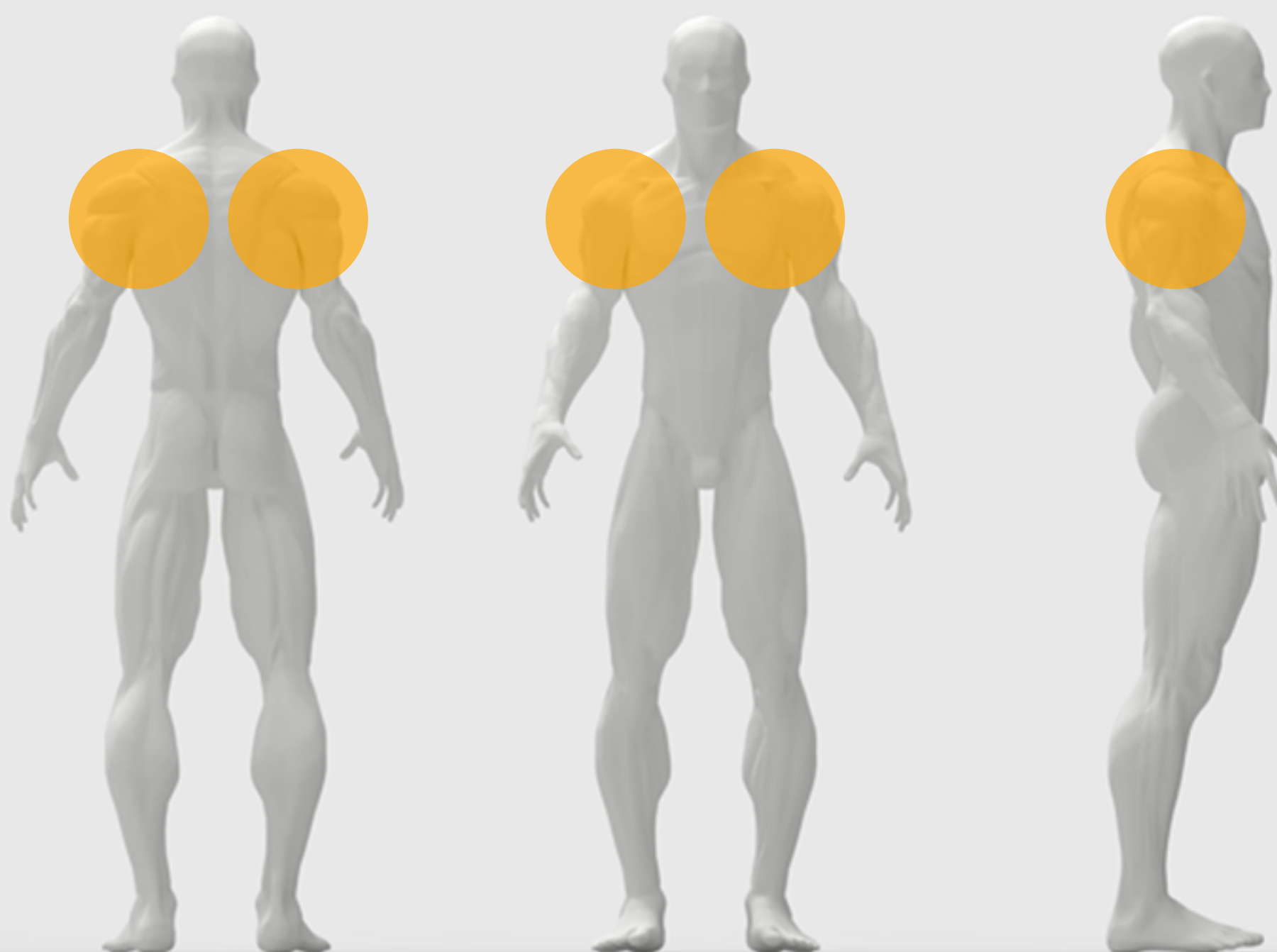
2

MIÉR
COLES

DÍA

3

FEMORAL
GLUTEO
ESPALDA BAJA



LEAN
PLAN



DÍA
3

FEMORAL · GLUTEO · ESPALDA BAJA

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESC
CULR FEMORAL	5	ESTIMULACION VARIADA	20"
CULR NÓRDICO	5	ESTIMULACION VARIADA	20"
CURL DE FOMORAL DE PIE (PESO O BANDA)	5	ESTIMULACION VARIADA	20"
SENTADILLA PARA ABDUCCIÓN	5	ESTIMULACION VARIADA	20"
LUMBARES (SUPERMAN)	5	ESTIMULACION VARIADA	20"

**LEAN
PLAN**



EJERCICIOS PARA LAS PAUSAS ACTIVAS PARA LOS DÍAS DE PIERNAS

ESTOCADA CON ELEVACION DE RODILLA	60"
SALTO DE CUERDA	60"
PLANCHA CON RODILLA AL PECHO	60"
SANTADILLA ZUMO CON SALTO	60"
RETROCESOS	60"
PASOS LATERAL ES CON BANDA	60"
ESCALADORES CRUZADAS	60"
ZANCADAS LATERALES CON RODILLAS ARRIBA	60"
PAYASOS	60"
ESTOCADAS	60"

**LEAN
PLAN**



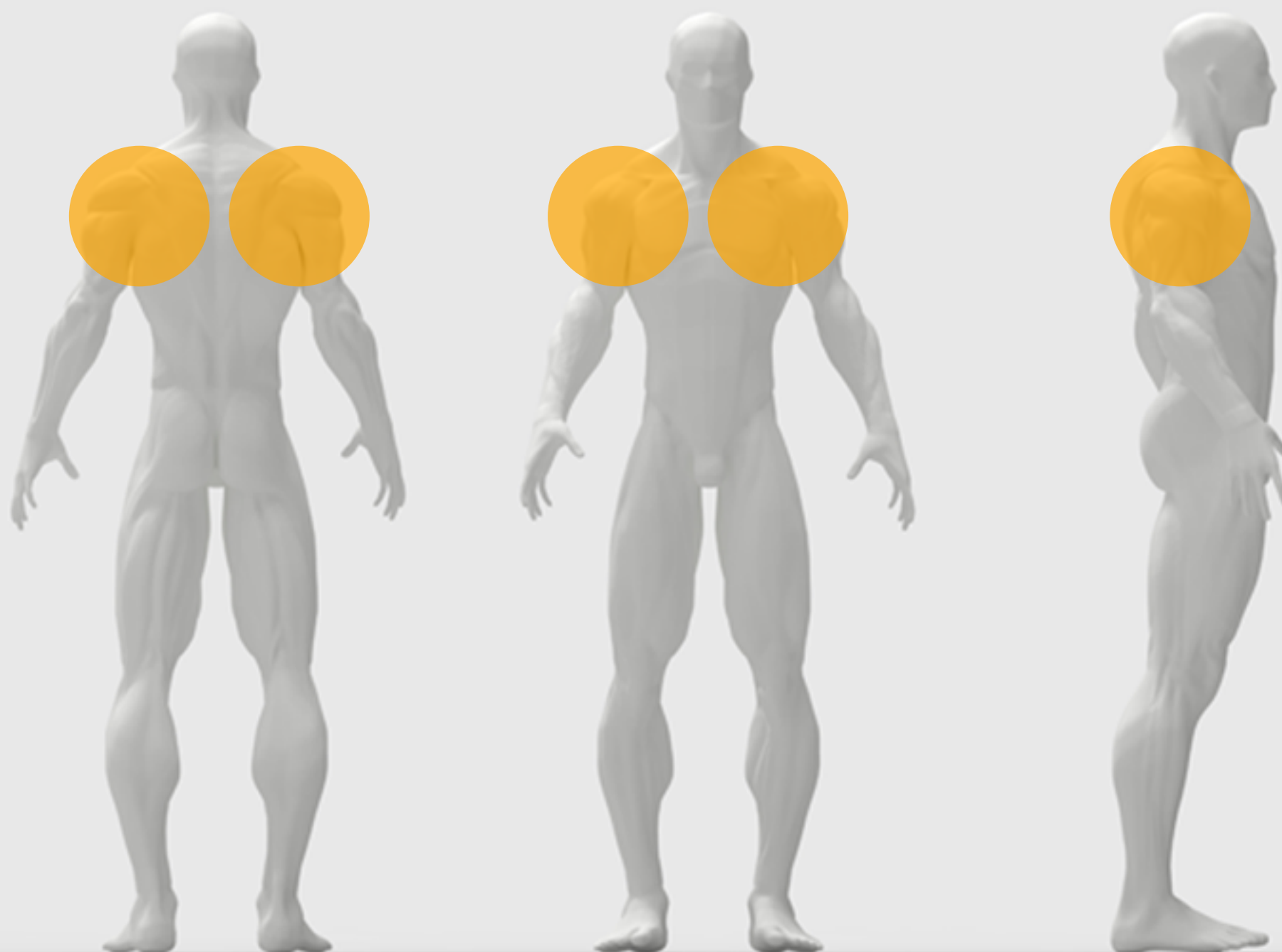
RUTINA **2** JUEVES

DÍA

4

**CIRCUITO
TREN SUPERIOR**

REALIZAR TODOS LOS EJERCICIOS
SIN DESCANSO ENTRE ELLOS REPETIR
ESTO 4 VECES



**LEAN
PLAN**



DÍA
4

CIRCUITO TREN SUPERIOR

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESC
COPA PARA TRICEPS	5	30 - 30 - 30 - 30 - 30 - 30	20"
CURL BICEPS ALTERNAD	5	30 - 30 - 30 - 30 - 30 - 30	20"
PRESS HOMBRO MANCUERNAS DE PIE	5	30 - 30 - 30 - 30 - 30 - 30	20"
VUELOSLATERALES SENTADA	5	30 - 30 - 30 - 30 - 30 - 30	20"
FLEXIONES SOBRE BALON	5	30 - 30 - 30 - 30 - 30 - 30	20"
DOMINADAS AGARRE ABIERTO(TOALLA)	5	30 - 30 - 30 - 30 - 30 - 30	20"
REMO (TOALLA)	5	30 - 30 - 30 - 30 - 30 - 30	20"
PULL OVER MACUERNA	5	30 - 30 - 30 - 30 - 30 - 30	20"
PLANCHA	5	2 minutos	20"
EJERCICIO DE ABDOMEN ELEVACIONES	5	30 - 30 - 30 - 30 - 30 - 30	20"

**LEAN
PLAN**



EJERCICIOS PARA LAS PAUSAS ACTIVAS PARA LOS DÍAS DE PIERNAS

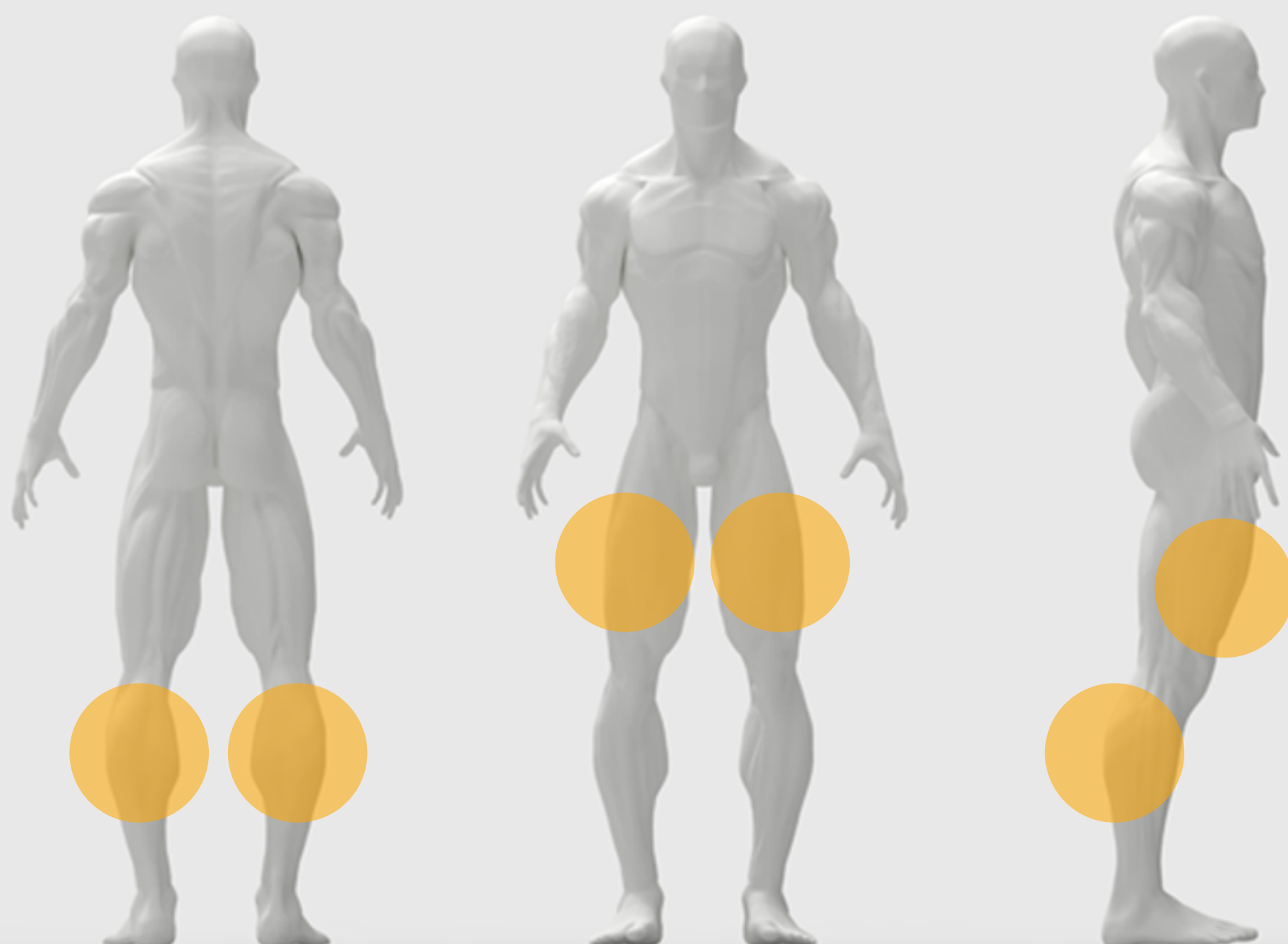
PLANCHAS CON LATERALES	60"
BURPEESS	60"
MUÑECA A TOBILLOS	60"
BALANCEO (KETTLEBELL)	60"
CANGREJOS	60"
PLANCHA JACK	60"
PASOS RAPIDOS CON PUÑOS	60"
RODILLAS AL PECHO CON SALTO	60"
ESCALADORAS	60"
PRESS CON KETTLEBELL	60"

**LEAN
PLAN**



RUTINA **2** VIERNES

DÍA
5
CUÁDRICEPS
PANTORRILLA



**LEAN
PLAN**



DÍA
5

CUÁDRICEPS/PANTORRILLA

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESC
		15 - 15 - 15	
SENTADILLA SMITH (CON BARRA O PALO)	5	ESTIMULACIÓN VARIADA	20"
SENTADILLA APOYADO EN LA PARED	5	ESTIMULACIÓN VARIADA	20"
PRENSA	5	ESTIMULACIÓN VARIADA	20"
PANTORRILLA SENTADA	5	ESTIMULACIÓN VARIADA	20"
PANTORRILLA DE PIE	5	ESTIMULACIÓN VARIADA	20"

**LEAN
PLAN**



EJERCICIOS PARA LAS PAUSAS ACTIVAS PARA LOS DÍAS DE PIERNAS

SENTADILLA CON SALTO	30''
DESPLAZAMIENTOS LATERALES	30''
BURPEES CON SALTO DE 180°	30''
ESQUIADOR (PATINADOR)	30''
RETROCESOS	30''
SALTO SENTADILLA CERRADA	30''
TOQUES DE PIES LATERALES(KETTLEBELL	30''
ZANCADAS LATERALES CON RODILLAS ARRIBA	30''
PASITOS RAPIDOS CON FLEXIÓN	30''
ZANCADAS CON SALTO	30''

**LEAN
PLAN**

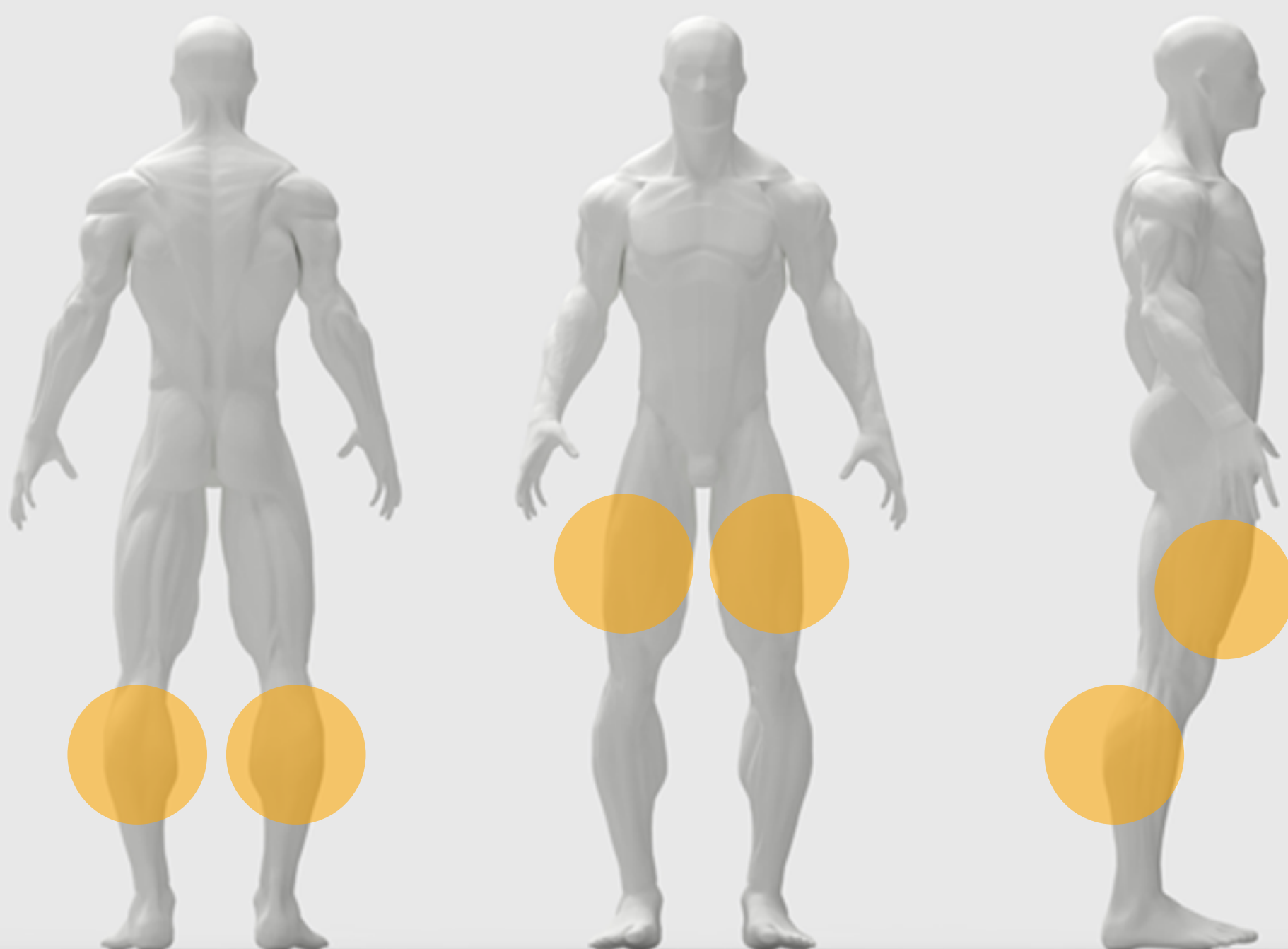


RUTINA **2** SÁBADO

DÍA

6

**SALTO DE CUERDA
CON INTERVALOS**



**LEAN
PLAN**



SALTO DE CUERDA CON INTERVALOS

2 min BURPEES

1:20 min DESCANSO

2 min BURPEES

1:20 min DESCANSO

2 min BURPEES

1:20 min DESCANSO

2 min BURPEES

1 min DESCANSO

2 min BURPEES

1 min DESCANSO

4 min BURPEES

**LEAN
PLAN**



DESCANSA

**LEAN
PLAN**

WWW.HEALTHYHAPPYCLUB.ORG



DESCANSA

**LEAN
PLAN**

WWW.HEALTHYHAPPYCLUB.ORG



RUTINA

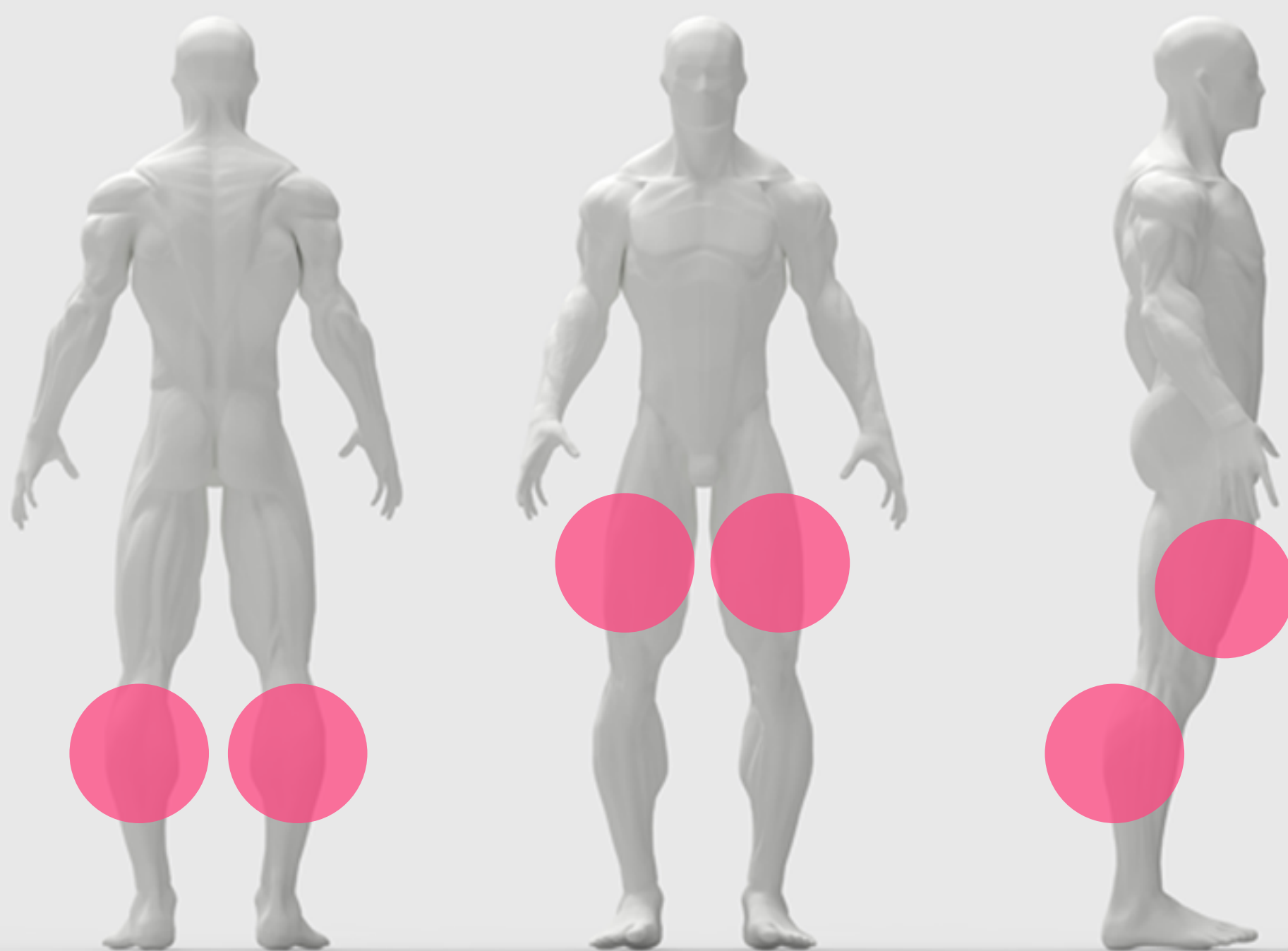
3

LUNES

DÍA

1

CUÁDRICEPS
PANTORRILLA



LEAN
PLAN



DÍA

1

CUÁDRICEPS/PANTORRILLA

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESC
SENTADILLA	6	8,10,12,14,20	DISMINUYENDO EL PESO O ALTERNANDO
SENTADILLA SUMO	6	8,10,12,14,20	DISMINUYENDO EL PESO O ALTERNANDO
ZANCADA SUMO	6	8,10,12,14,20	DISMINUYENDO EL PESO O ALTERNANDO
TIJERAS BULGARAS	6	8,10,12,14,20	DISMINUYENDO EL PESO O ALTERNANDO
EXTENSIONES(PISO)	6	8,10,12,14,20	DISMINUYENDO EL PESO O ALTERNANDO
PANTORRILLA DE PIE	6	8,10,12,14,20	DISMINUYENDO EL PESO O ALTERNANDO
PANTORRILLA SENTADA	6	8,10,12,14,20	DISMINUYENDO EL PESO O ALTERNANDO

LEAN
PLAN



EJERCICIOS PARA LAS PAUSAS ACTIVAS PARA LOS DÍAS DE PIERNAS

SENTADILLA CON SALTO	90"
DESPLAZAMIENTOS LATERALES	90"
BURPEES CON SALTO DE 180°	90"
ESQUIADOR (PATINADOR)	90"
RETROCESOS	90"
SALTO SENTADILLA CERRADA	90"
TOQUES DE PIES LATERALES KETTLEBELL	90"
ZANCADAS LATERALES CON RODILLAS ARRIBA	90"
PASITOS RAPIDOS CON FLEXION	90"
ZANCADAS CON SALTO	90"

**LEAN
PLAN**



RUTINA

3

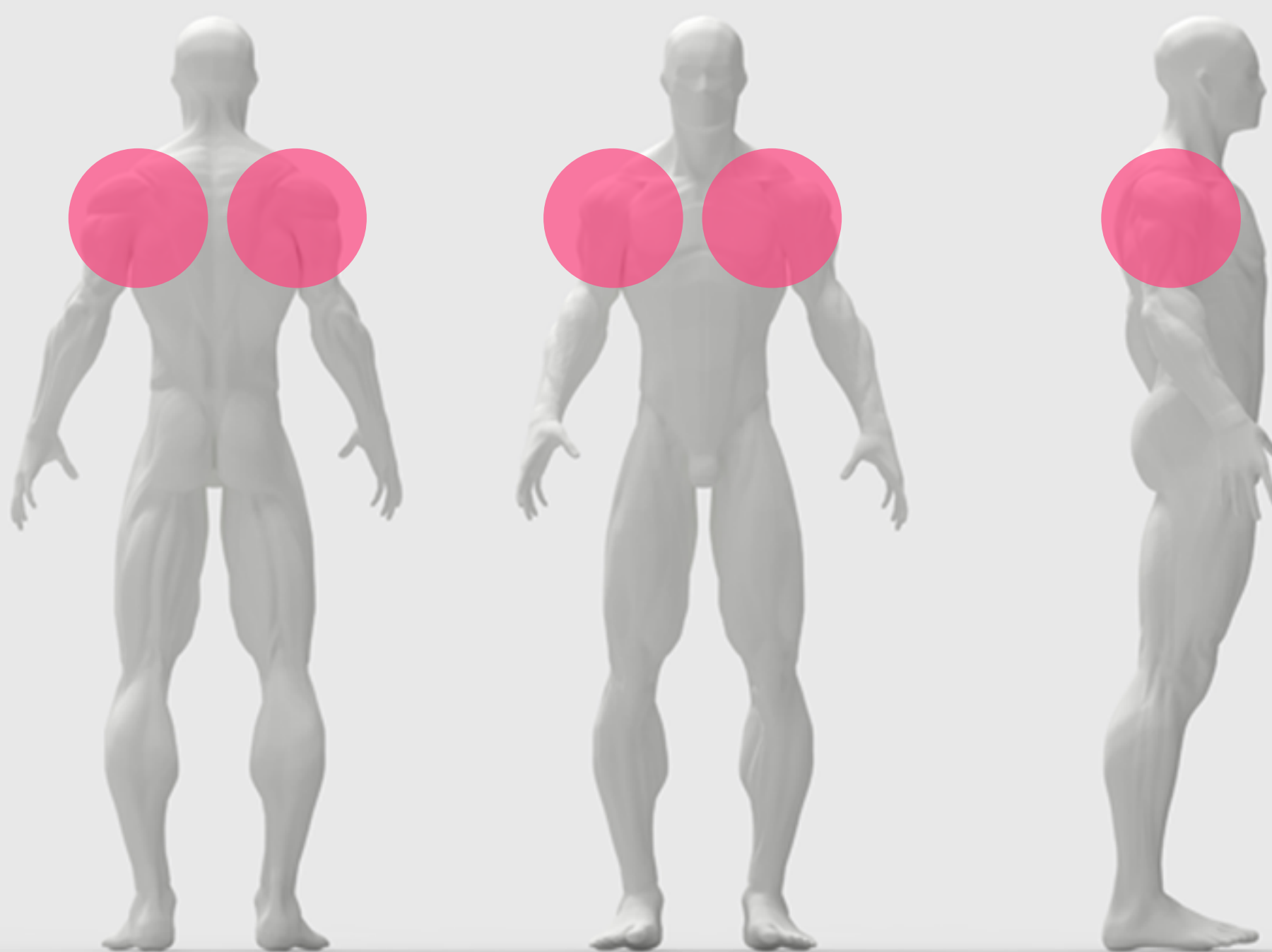
MARTES

DÍA

2

CIRCUITO TREN SUPERIOR

REALIZAR TODOS LOS EJERCICIOS
SIN DESCANSO ENTRE ELLOS
REPETIR ESTO 6 VECES



**LEAN
PLAN**



DÍA
2

CIRCUITO TREN SUPERIOR

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESC
PRESS HOMBRO DE PIE	6	15 - 15 - 15 - 15	PAUSA ACT; 90" DESC. 30"
VUELOS LATERALES	6	15 - 15 - 15 - 15	PAUSA ACT; 90" DESC. 30"
REMO MANCUERNAS	6	15 - 15 - 15 - 15	PAUSA ACT; 90" DESC. 30"
DOMINADAS AGARRE AB BARRA O PALO DE MADER	6	15 - 15 - 15 - 15	PAUSA ACT; 90" DESC. 30"
CURL CONCENTRADO	6	15 - 15 - 15 - 15	PAUSA ACT; 90" DESC. 30"
CURL MANCUERNA MARTILLO	6	15 - 15 - 15 - 15	PAUSA ACT; 90" DESC. 30"
PRESS FRANCES PARA TRICPES MACUERNAS	6	15 - 15 - 15 - 15	PAUSA ACT; 90" DESC. 30"
FONDOS	6	15 - 15 - 15 - 15	PAUSA ACT; 90" DESC. 30"
PLANCHA	6	2 minutos	PAUSA ACT; 90" DESC. 30"
EJERCICIO DE ABDOMEN ELEVACIONES	6	30 - 30 - 30 - 30 - 30 - 30	PAUSA ACT; 90" DESC. 30"

**LEAN
PLAN**



EJERCICIOS PARA LAS PAUSAS ACTIVAS PARA LOS DÍAS DE PIERNAS

PLANCHAS CON LATERALES	90"
PLANCHA JACK	90"
BURPEES	90"
PASOS RAPIDOS CON PUÑOS	90"
MUÑECA A TOBILLOS	90"
RODILLAS AL PECHO CON SALTO	90"
BALANCEO KETTLEBELL	90"
ESCALADORAS	90"
CANGREJOS	90"
PRESS CON KETTLEBELL	90"

**LEAN
PLAN**



RUTINA

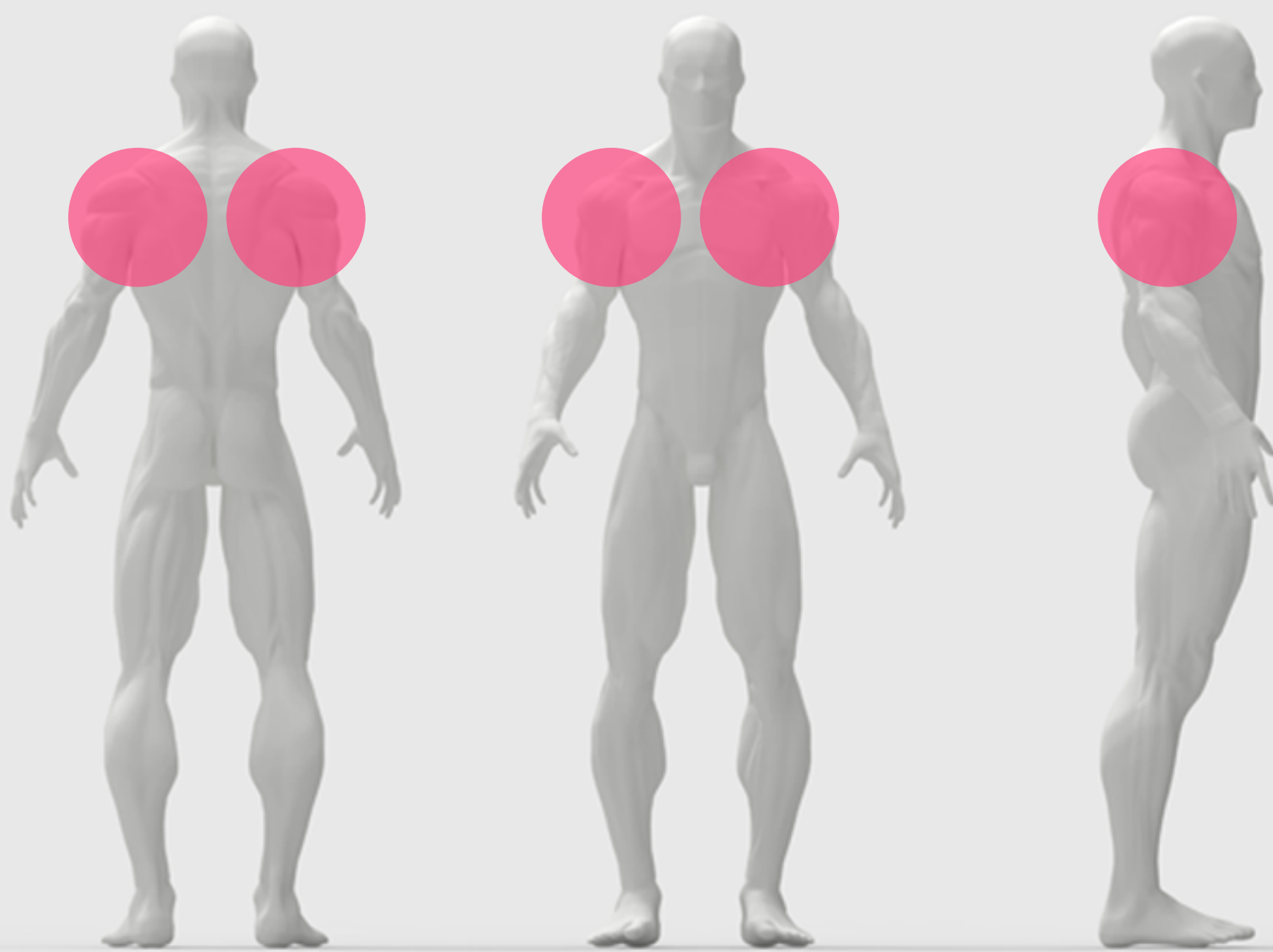
3

MIÉR
COLES

DÍA

3

FEMORAL
GLUTEO
ESPALDA BAJA



LEAN
PLAN



DÍA

3

FEMORAL · GLUTEO · ESPALDA BAJA

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESC
PESO MUERTO	2	20 -20 (POCO PESO)	PAUSA ACT; 90" DESC. 30" DISMINUYENDO PESO
PESO MUERTO	6	8 - 10 - 12 - 14 - 20	PAUSA ACT; 90" DESC. 30" DISMINUYENDO PESO
CURL DE FOMORAL DE PIE	6	8 - 10 - 12 - 14 - 20	PAUSA ACT; 90" DESC. 30" DISMINUYENDO PESO
PUENTE PARA GLUTEOS(HIP TRUST)	6	8 - 10 - 12 - 14 - 20	PAUSA ACT; 90" DESC. 30" DISMINUYENDO PESO
SENTADILLA PIES CERRADOS	6	8 - 10 - 12 - 14 - 20	PAUSA ACT; 90" DESC. 30" DISMINUYENDO PESO
LUMBARES EN MAQUINA	6	8 - 10 - 12 - 14 - 20	PAUSA ACT; 90" DESC. 30" DISMINUYENDO PESO

**LEAN
PLAN**



EJERCICIOS PARA LAS PAUSAS ACTIVAS PARA LOS DÍAS DE PIERNAS

ESTOCADA CON ELEVACION DE RODILLA	60"
SALTO DE CUERDA	60"
PLANCHA CON RODILLA AL PECHO	60"
SANTADILLA ZUMO CON SALTO	60"
RETROCESOS	60"
PASOS LATERAL ES CON BANDA	60"
ESCALADORES CRUZADAS	60"
ZANCADAS LATERALES CON RODILLAS ARRIBA	60"
PAYASOS	60"
ESTOCADAS	60"

**LEAN
PLAN**



RUTINA

3

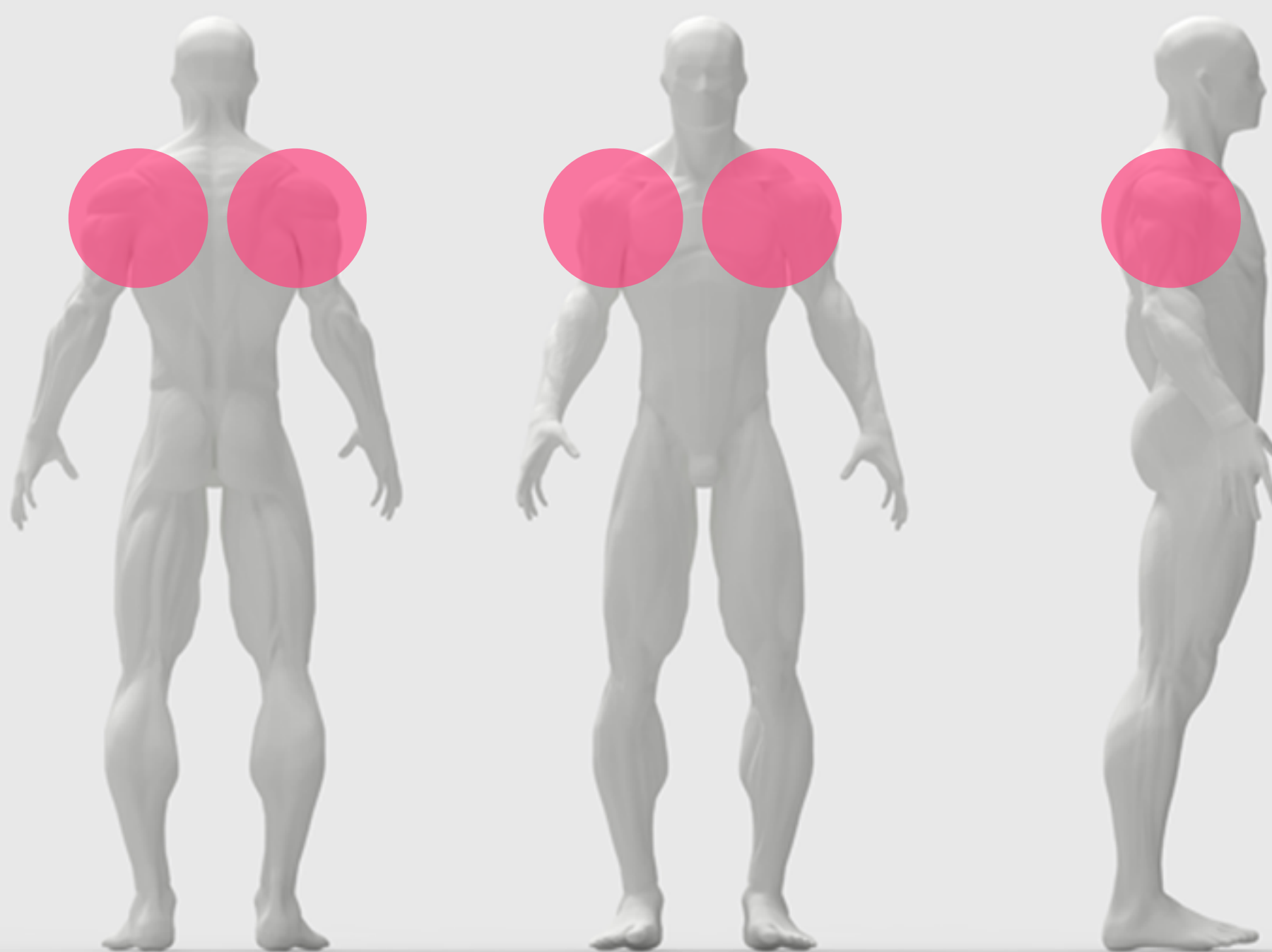
JUEVES

DÍA

4

CIRCUITO TREN SUPERIOR

REALIZAR TODOS LOS EJERCICIOS
SIN DESCANSO ENTRE ELLOS REPETIR
ESTO 4 VECES



**LEAN
PLAN**



DÍA
4

CIRCUITO TREN SUPERIOR

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESC
COPA PARA TRICEPS	5	30 - 30 - 30 - 30 - 30 - 30	20"
CURL BICEPS ALTERNAD	5	30 - 30 - 30 - 30 - 30 - 30	20"
PRESS HOMBRO MANCUERNAS DE PIE	5	30 - 30 - 30 - 30 - 30 - 30	20"
VUELOSLATERALES SENTADA	5	30 - 30 - 30 - 30 - 30 - 30	20"
FLEXIONES SOBRE BALON	5	30 - 30 - 30 - 30 - 30 - 30	20"
DOMINADAS AGARRE ABIERTO(TOALLA)	5	30 - 30 - 30 - 30 - 30 - 30	20"
REMO (TOALLA)	5	30 - 30 - 30 - 30 - 30 - 30	20"
PULL OVER MACUERNA	5	30 - 30 - 30 - 30 - 30 - 30	20"
PLANCHA	5	2 minutos	20"
EJERCICIO DE ABDOMEN ELEVACIONES	5	30 - 30 - 30 - 30 - 30 - 30	20"

**LEAN
PLAN**



EJERCICIOS PARA LAS PAUSAS ACTIVAS PARA LOS DÍAS DE PIERNAS

PLANCHAS CON LATERALES	60''
BURPEESS	60''
MUÑECA A TOBILLOS	60''
BALANCEO (KETTLEBELL)	60''
CANGREJOS	60''
PLANCHA JACK	60''
PASOS RAPIDOS CON PUÑOS	60''
RODILLAS AL PECHO CON SALTO	60''
ESCALADORAS	60''
PRESS CON KETTLEBELL	60''

**LEAN
PLAN**



RUTINA

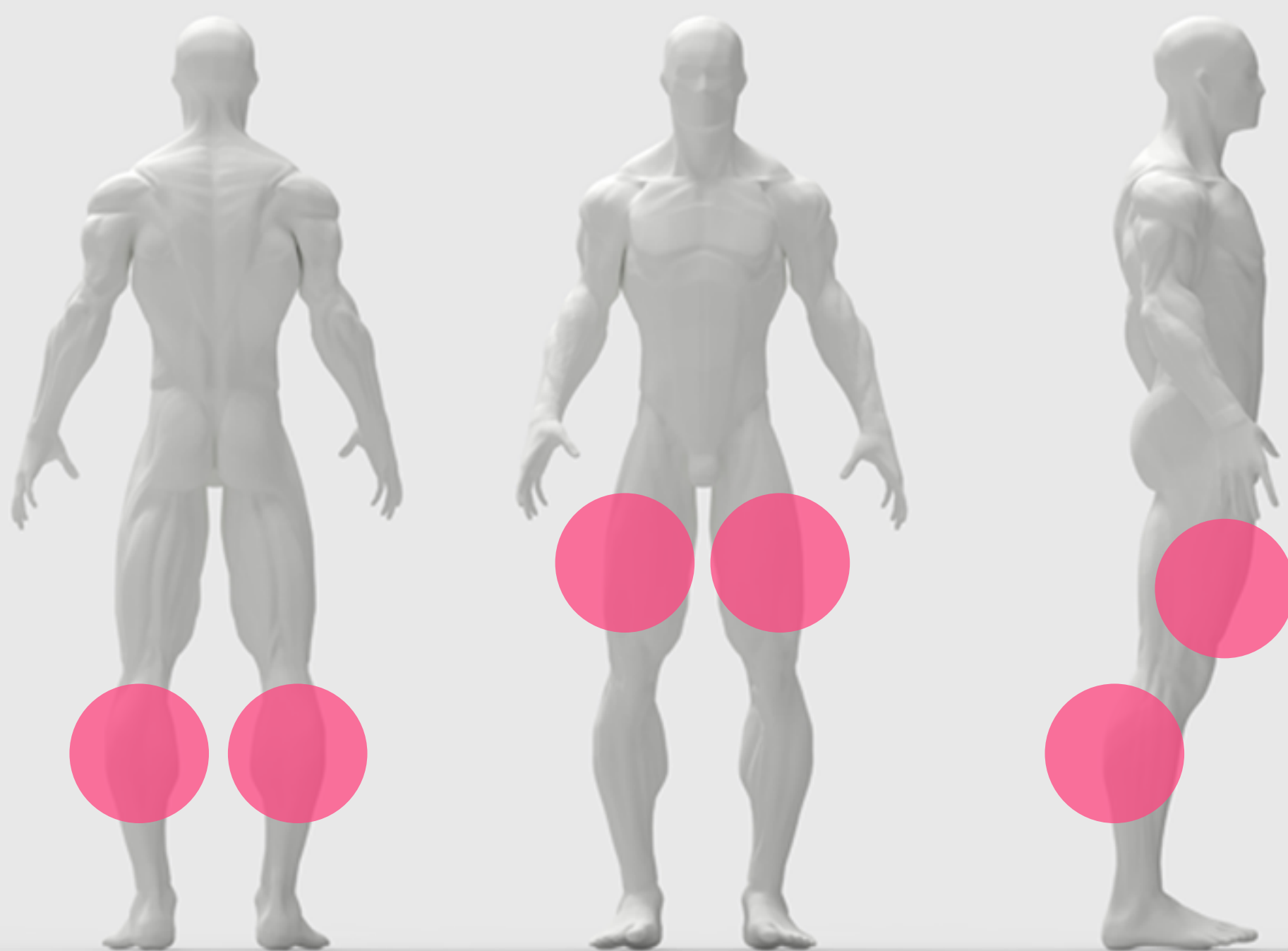
3

VIERNES

DÍA

5

CUÁDRICEPS
PANTORRILLA



LEAN
PLAN



DÍA
5

CUÁDRICEPS/PANTORRILLA

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESC
		15 - 15 - 15	
SENTADILLA SMITH (CON BARRA O PALO)	5	ESTIMULACIÓN VARIADA	20"
SENTADILLA APOYADO EN LA PARED	5	ESTIMULACIÓN VARIADA	20"
PRENSA	5	ESTIMULACIÓN VARIADA	20"
PANTORRILLA SENTADA	5	ESTIMULACIÓN VARIADA	20"
PANTORRILLA DE PIE	5	ESTIMULACIÓN VARIADA	20"

**LEAN
PLAN**



EJERCICIOS PARA LAS PAUSAS ACTIVAS PARA LOS DÍAS DE PIERNAS

SENTADILLA CON SALTO	30''
DESPLAZAMIENTOS LATERALES	30''
BURPEES CON SALTO DE 180°	30''
ESQUIADOR (PATINADOR)	30''
RETROCESOS	30''
SALTO SENTADILLA CERRADA	30''
TOQUES DE PIES LATERALES(KETTLEBELL	30''
ZANCADAS LATERALES CON RODILLAS ARRIBA	30''
PASITOS RAPIDOS CON FLEXION	30''
ZANCADAS CON SALTO	30''

**LEAN
PLAN**



RUTINA

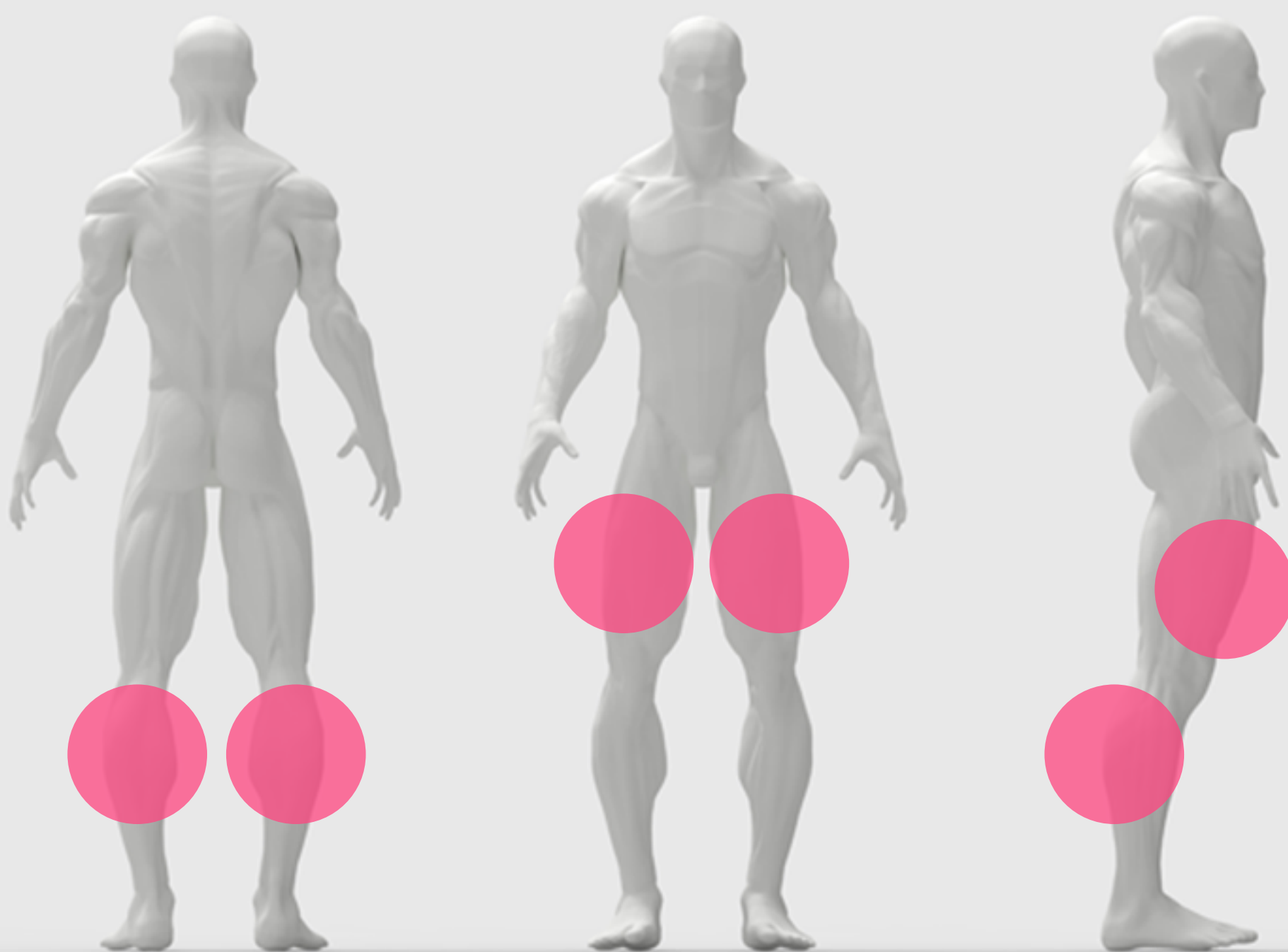
3

SÁBADO

DÍA

6

SALTO DE CUERDA
CON INTERVALOS



LEAN
PLAN



DÍA
6

SALTO DE CUERDA CON INTERVALOS

2 min PAYASOS

1:20 min DESCANSO

2 min PAYASOS

1:20 min DESCANSO

2 min PAYASOS

1:20 min DESCANSO

1 min PAYASOS

1 min DESCANSO

1 min PAYASOS

1 min DESCANSO

4 min PAYASOS

**LEAN
PLAN**



DESCANSA

**LEAN
PLAN**

WWW.HEALTHYHAPPYCLUB.ORG



RUTINA

4

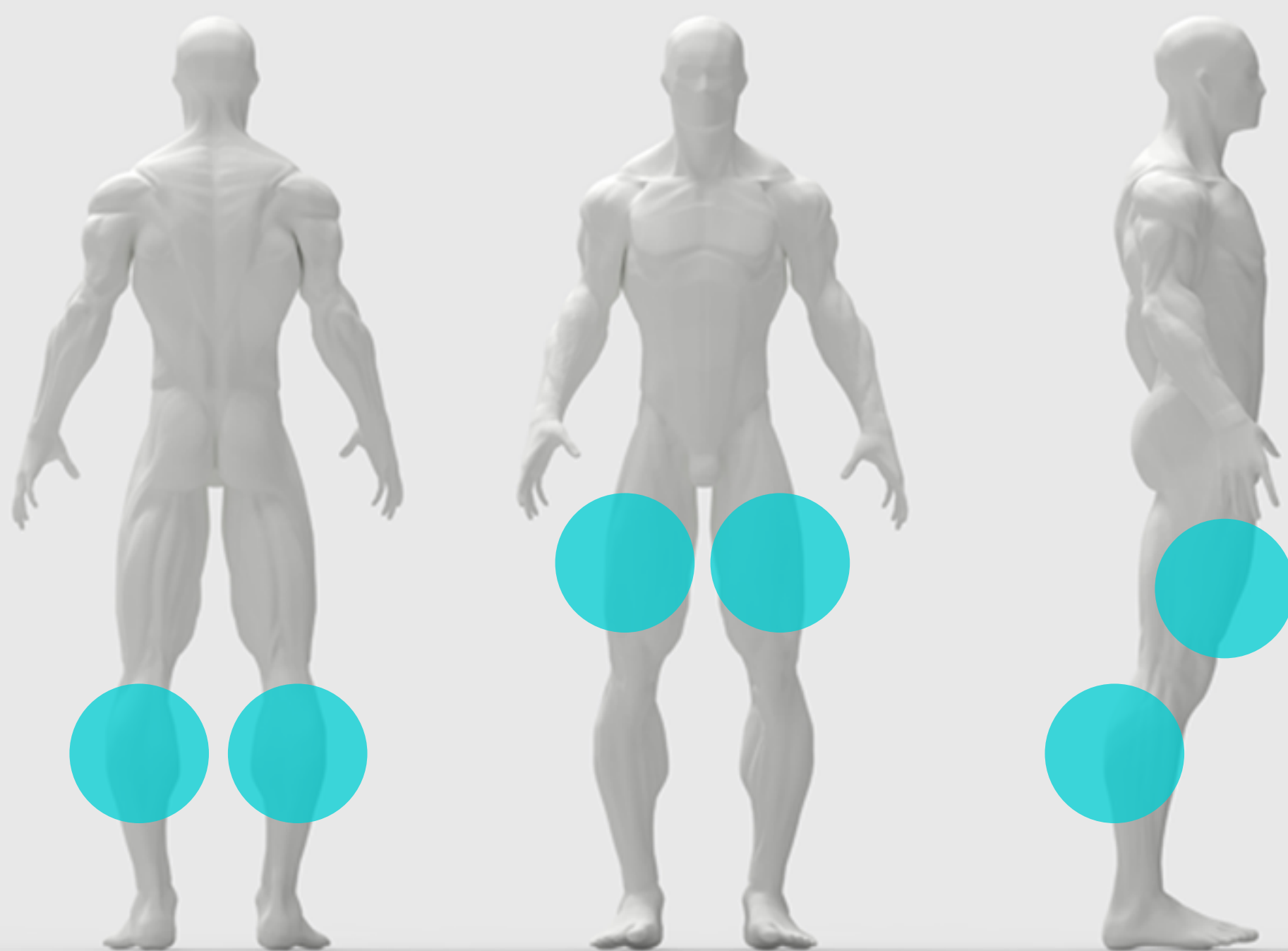
LUNES

DÍA

1

CUÁDRICEPS
PANTORRILLA

REALIZAR EN CIRCUITO
REPETIR 7 VECES



**LEAN
PLAN**



DÍA
1

CUÁDRICEPS/PANTORRILLA

EJERCICIO

SENTADILLA CON PESO	40''	un solo peso
SENTADILLA CON SALTO	2 min	sin peso
ZANCADA	30 rep. en cada pierna	un solo peso
ZANCADA CON SALTO	2min en cada pierna	sin peso
EXTENSIONES (PISO)	80''	un solo peso
SENTADILLA SIN PESO	al fallo	sin peso
PANTORRILLA DE PIE	40''	

LEAN
PLAN



RUTINA

4

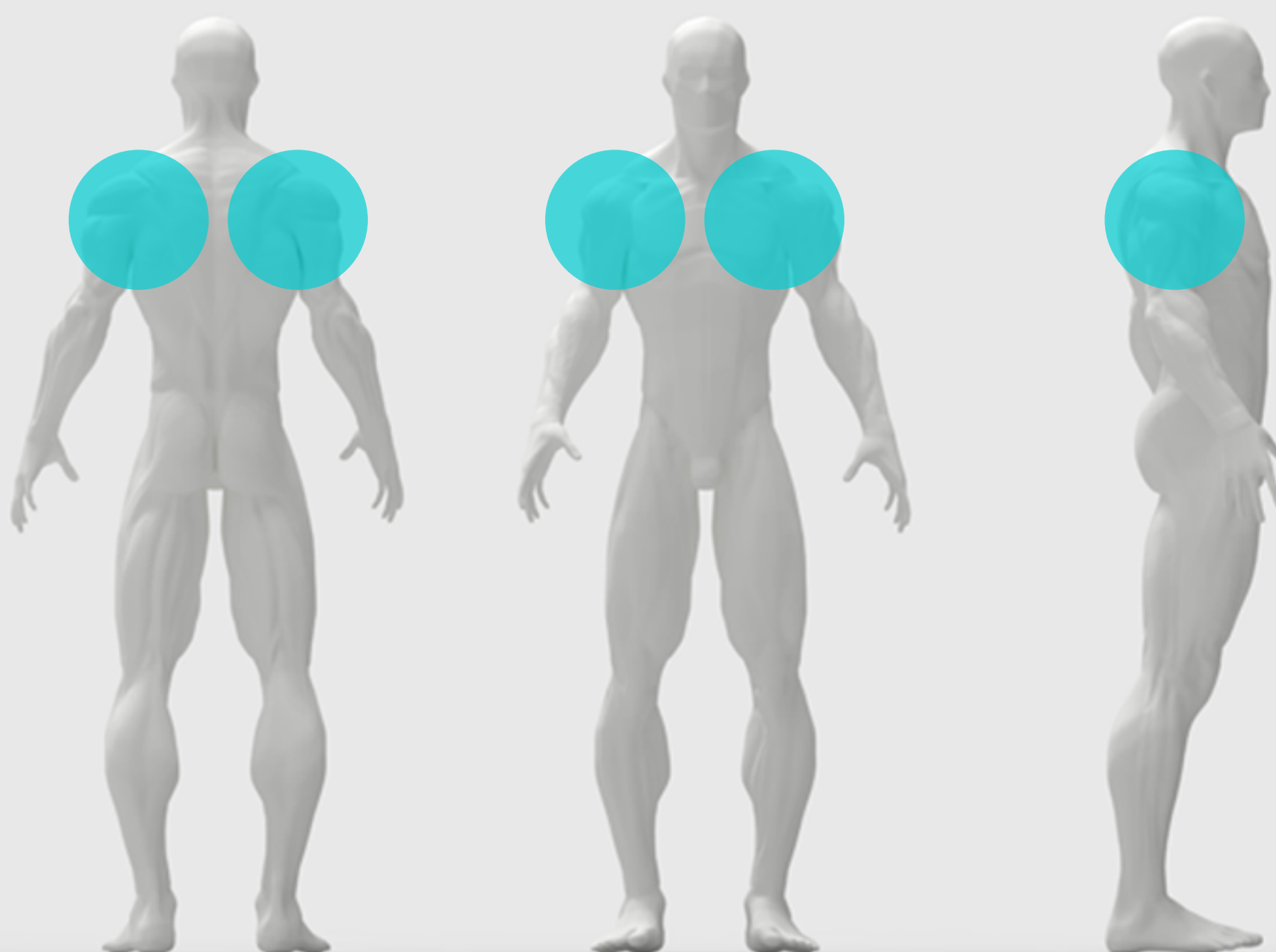
MARTES

DÍA

2

CIRCUITO TREN SUPERIOR

REALIZAR TODOS LOS EJERCICIOS
SIN DESCANSO ENTRE ELLOS
REPETIR ESTO 6 VECES



**LEAN
PLAN**



DÍA
2

CIRCUITO TREN SUPERIOR

EJERCICIO

PRESS HOMBRO
DE PIE CON VUELOS
LATERALES 15 DE CADA EJER UN SOLO PESO

PAYASOS
CON POCO PESO 2 MIN POCO PESO

REMO MANCUERNAS
CON DOMINADAS
AGARRE ABIERTO (TOALLA) 15 DE CADA EJERCICIO

CANGREJOS 2 MIN SIN PESO

CURL ALTERNADO
CON CURL MANCUERNA
MARTILLO 15 DE CADA EJER UN SOLO PESO

SALTO DE CUERDA 2 MIN SIN PESO

PRESS FRANCES PARA
TRICPES MANCUERNAS
CON FONDOS 30 DE CADA EJER UN SOLO PESO

BURPEES 2 MIN SIN PESO

PLANCHA 2 MIN SIN PESO

EJERCICIO DE ABDOMEN
ELEVACIONES 30 REP SIN PESO

LEAN
PLAN



RUTINA

4

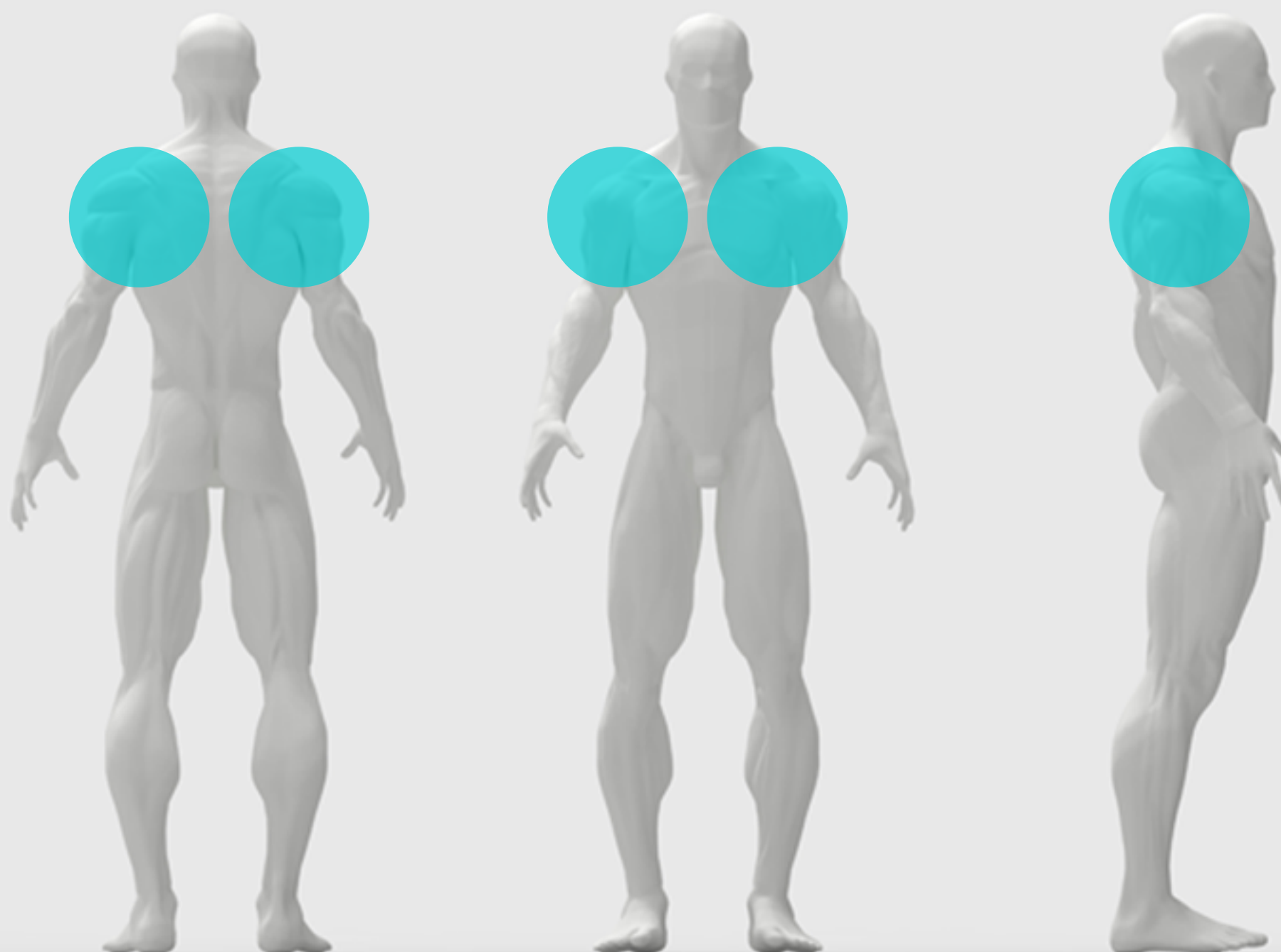
MIÉR
COLES

DÍA

3

FEMORAL
GLUTEO
ESPALDA BAJA

REALIZAR EN CIRCUITO
REPETIR 7 VECES
EJERCICIO



LEAN
PLAN



DÍA
3

FEMORAL · GLUTEO · ESPALDA BAJA

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESC
PESO MUERTO	2	50 - 50 POCO PESO	UN SOLO PESO
PESO MUERTO CON CURL NÓRDICO	6	20 REP DE CADA EJERCICIO	UN SOLO PESO
ESCALADA	6	2 MIN	SIN PESO
PUENTE PARA GLUTEOS (HIP TRUST) CON SUPERMAN	6	2 REP CON 50" DE SUPERMAN	UN SOLO PESO
BURPEES CON RETROCESOS	6	2 MIN	SIN PESO
DESPLANTES CON BARRA CON PATADA GLUTEO	6	30 REP DE CADA PIERNA DE CADA EJERCICIO	UN SOLO PESO
CANGREJOS	6	2 MIN	SIN PESO

**LEAN
PLAN**



RUTINA

4

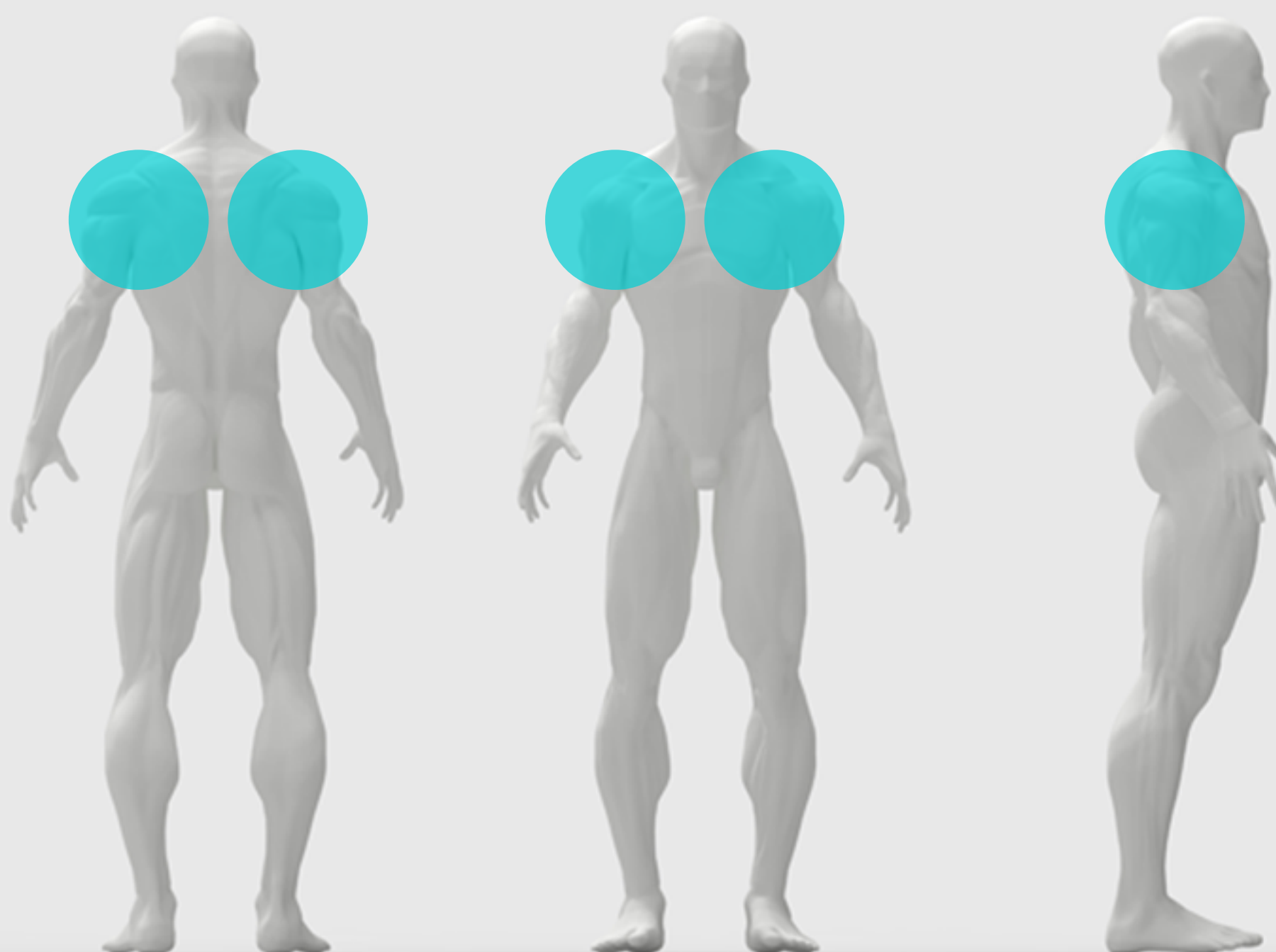
JUEVES

DÍA

4

CIRCUITO TREN SUPERIOR

REALIZAR TODOS LOS EJERCICIOS
SIN DESCANSO ENTRE ELLOS
REPETIR ESTO 6 VECES



**LEAN
PLAN**



DÍA
4

CIRCUITO TREN SUPERIOR

EJERCICIO

PRESS HOMBRO
DE PIE CON VUELOS
LATERALES 15 DE CADA EJER UN SOLO PESO

PAYASOS
CON POCO PESO 2 MIN POCO PESO

REMO MANCUERNAS
CON DOMINADAS
AGARRE ABIERTO (TOALLA) 15 DE CADA EJERCICIO

CANGREJOS 2 MIN SIN PESO

CURL ALTERNADO
CON CURL MANCUERNA
MARTILLO 15 DE CADA EJER UN SOLO PESO

SALTO DE CUERDA 2 MIN SIN PESO

PRESS FRANCES PARA
TRICPES MANCUERNAS
CON FONDOS 30 DE CADA EJER UN SOLO PESO

BURPEES 2 MIN SIN PESO

PLANCHA 2 MIN SIN PESO

EJERCICIO DE ABDOMEN
ELEVACIONES 30 REP SIN PESO

LEAN
PLAN



RUTINA

4

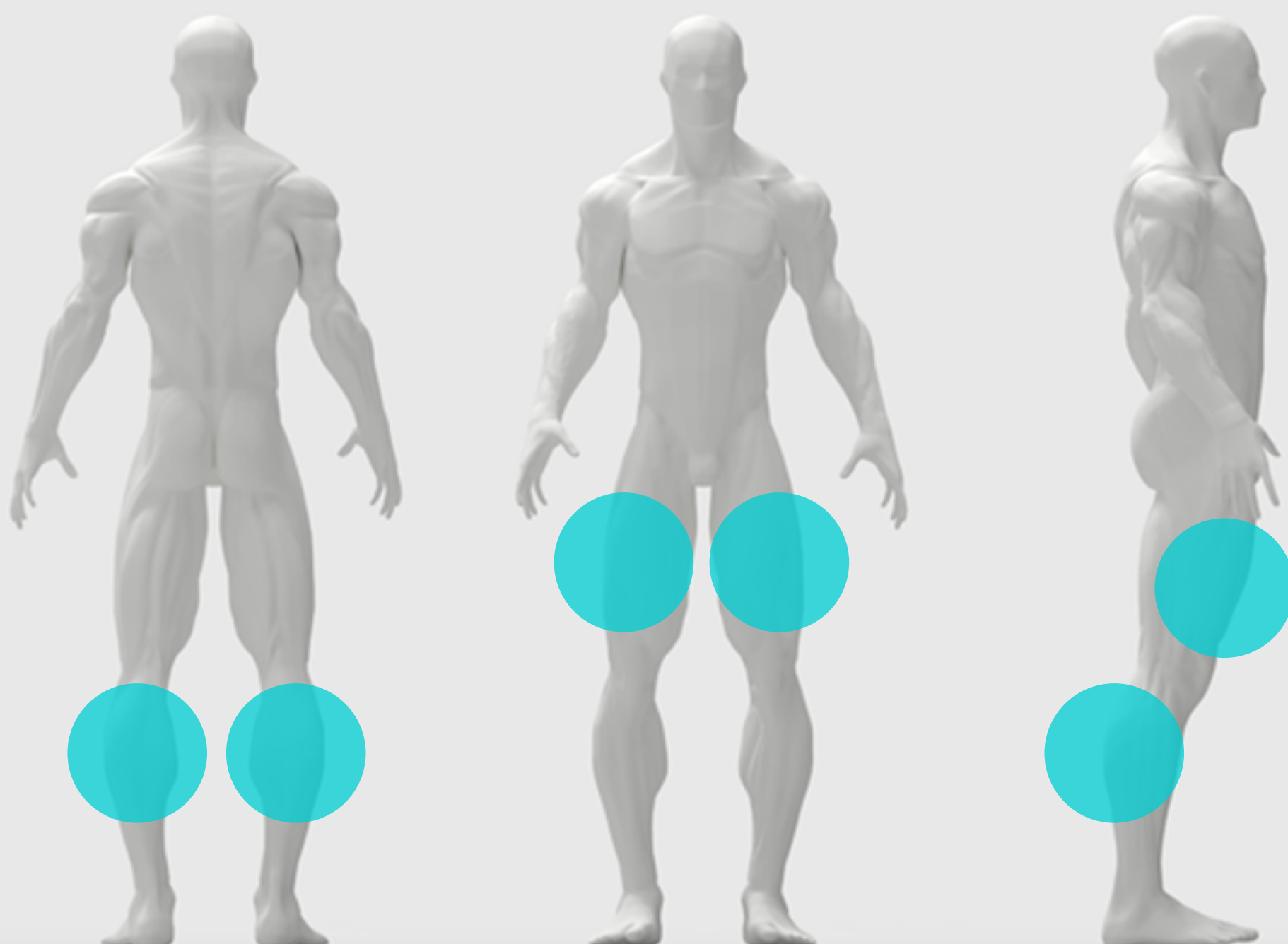
VIERNES

DÍA

5

**CUÁDRICEPS
PANTORRILLA**

REALIZAR EN CIRCUITO
REPETIR 7 VECES



**LEAN
PLAN**



DÍA
5

CUÁDRICEPS/PANTORRILLA

EJERCICIO

SENTADILLA CON PESO 40" un solo peso

SENTADILLA
CON SALTO 2 min sin peso.

ZANCADA 30 rep. en cada pierna un solo peso.

ZANCADA CON SALTO 2min en cada pierna sin peso.

EXTENSIONES(PISO) 80" un solo peso.

SENTADILLA SIN PESO al fallo sin peso.

PANTORRILLA DE PIE 40"

LEAN
PLAN



RUTINA

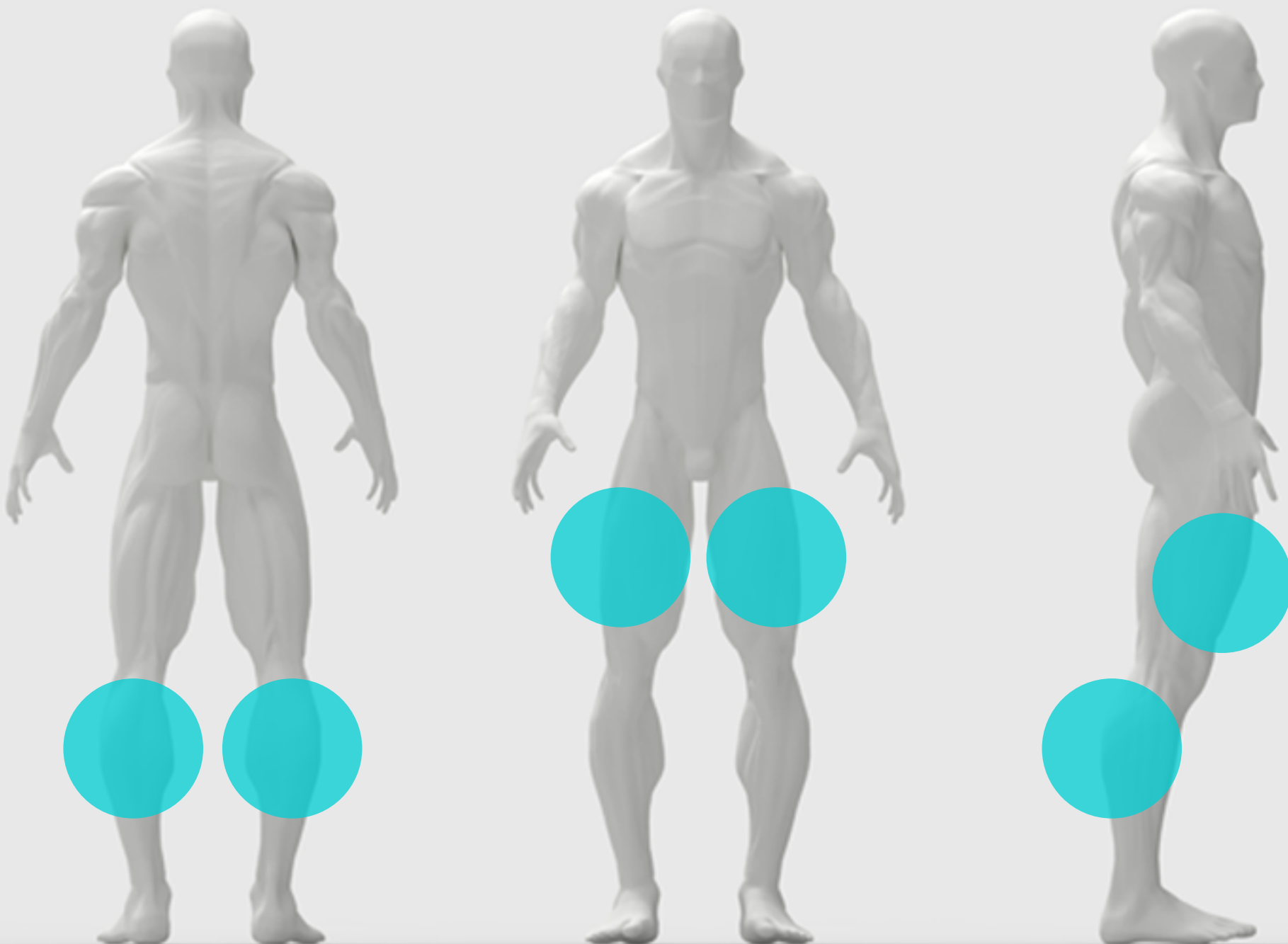
4

SÁBADO

DÍA

6

SALTO DE CUERDA
CON INTERVALOS



**LEAN
PLAN**



SALTO DE CUERDA CON INTERVALOS

5 min DEPLAZAMIENTO LATERAL

1 min DESCANSO

5 min BURPEES

1 min DESCANSO

5 min ESCALADA

1 min DESCANSO

5 min SALTOS CON SENTADILLA

1 min DESCANSO

5 min PAYASOS

1 min DESCANSO

10 min SUICIDIOS

**LEAN
PLAN**



DESCANSA

**LEAN
PLAN**

WWW.HEALTHYHAPPYCLUB.ORG