



**Healthy Happy Club**

# LEAN PLAN

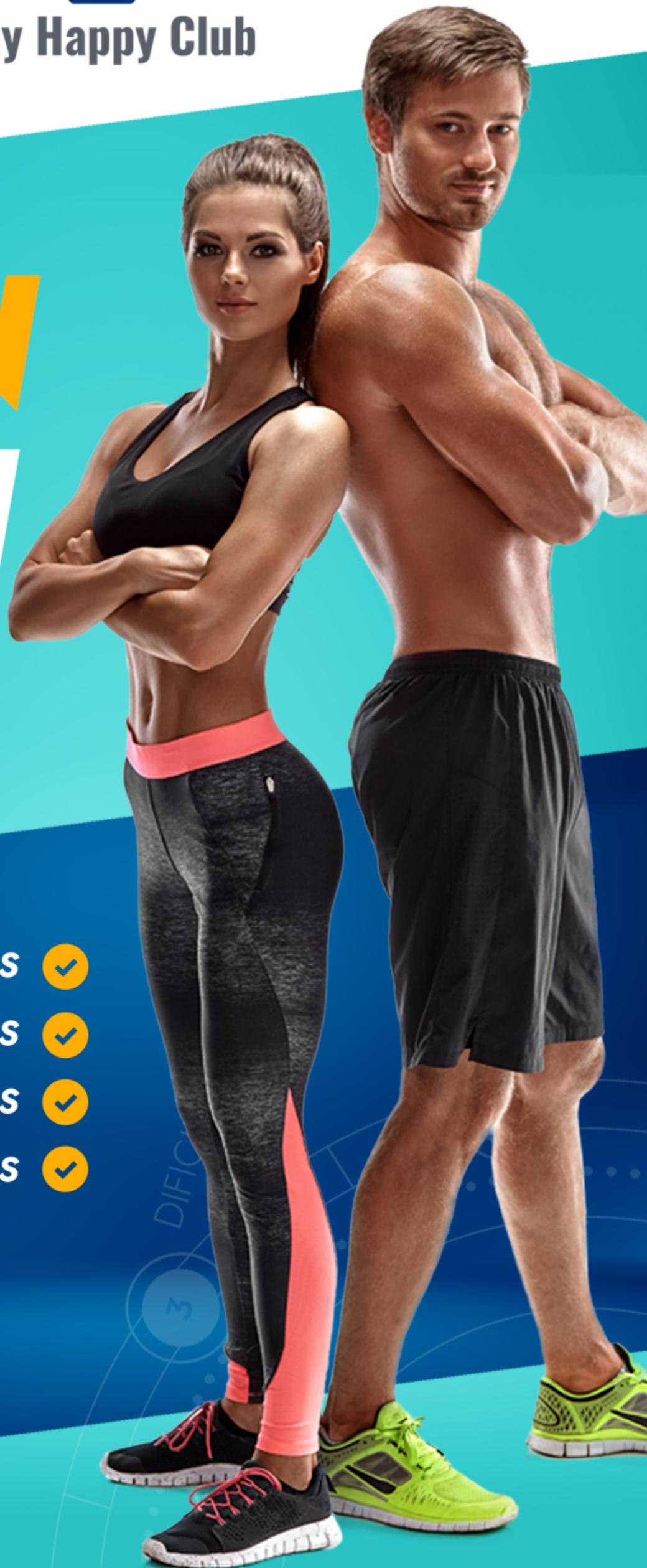
GUÍA DE EJERCICIOS  
PARA PERDIDA  
DE PESO.

**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.

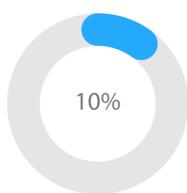
Sabemos que disfrutarás mucho de todo lo que te presentamos a continuación.

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

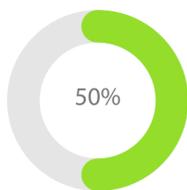
**LEAN  
PLAN**



## 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

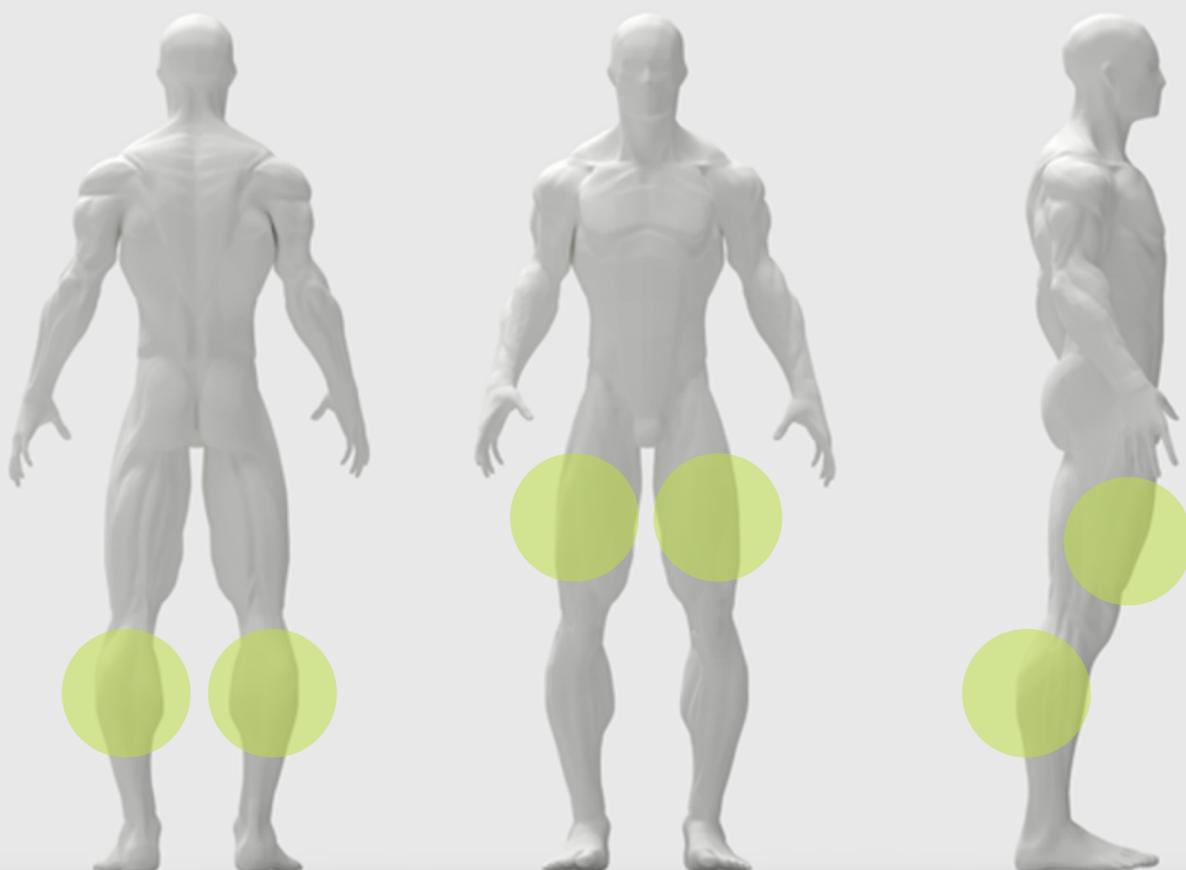


LUNES

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

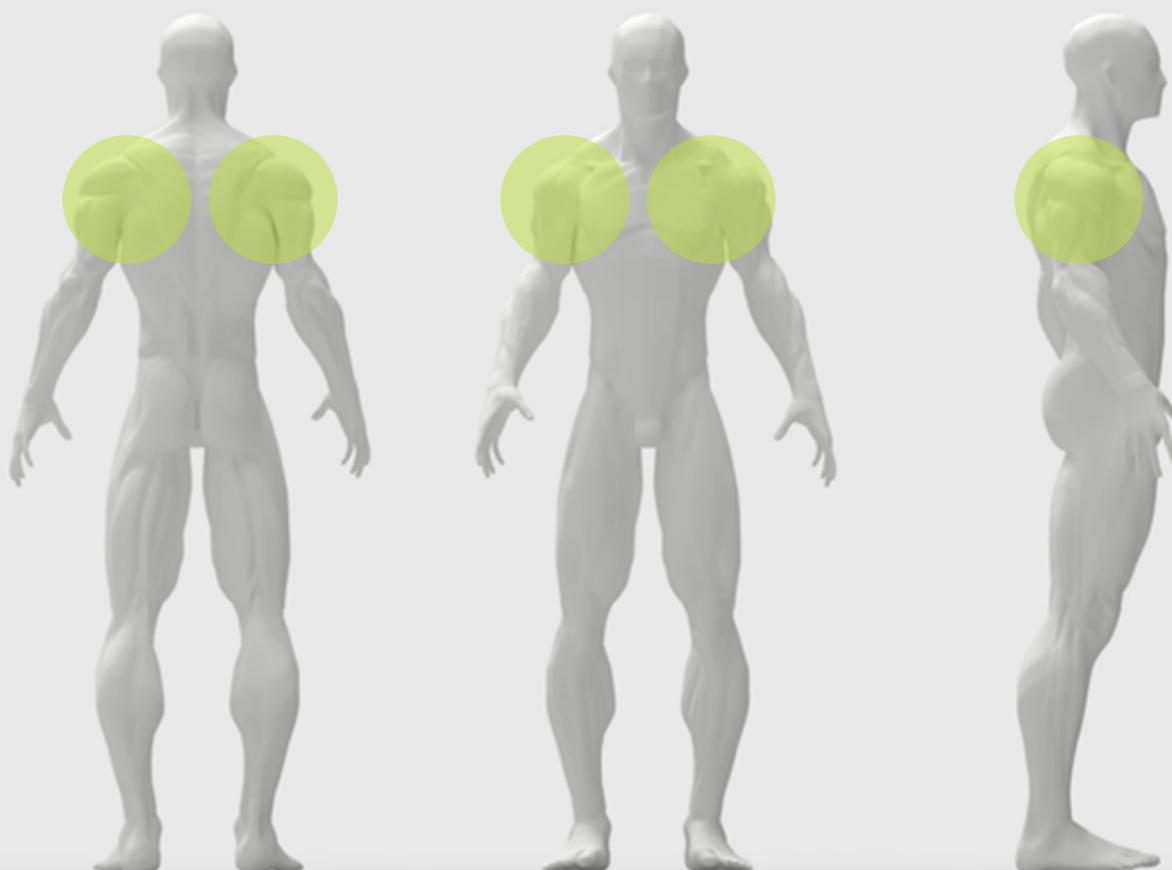
MARTES

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

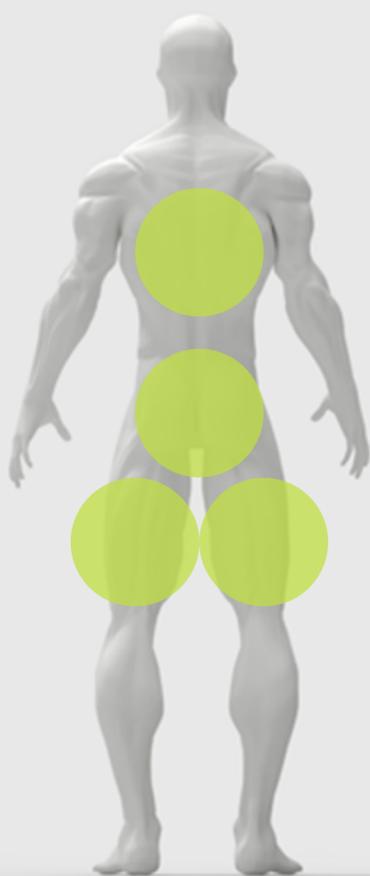
1

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



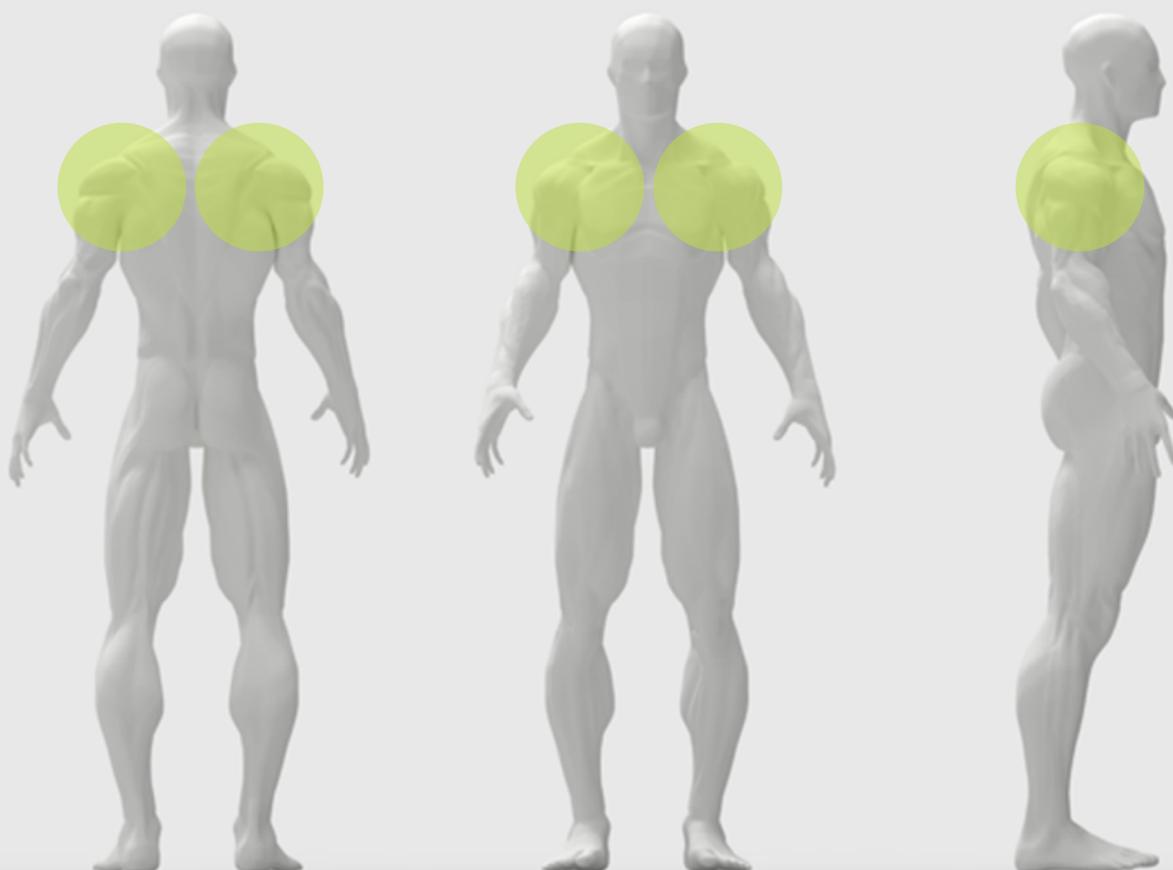
JUEVES

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

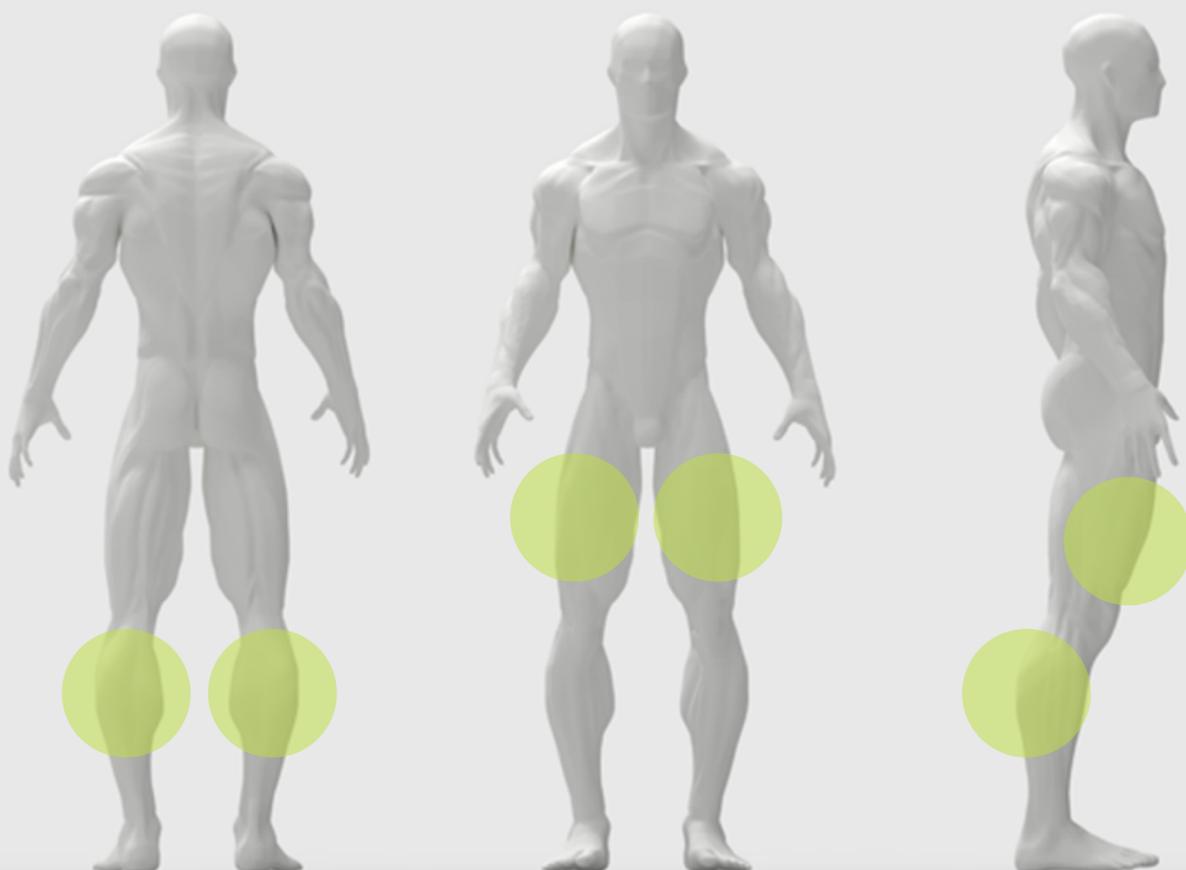


VIERNES

DÍA

5

CUÁDRICEPS  
PANTORRILLA



**LEAN  
PLAN**



DÍA  
5

## CUÁDRICEPS/PANTORRILLA

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESC
SENTADILLA	4	15 - 15 - 15 - 15	PAUSA ACTIVA 30" DESCANSO 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

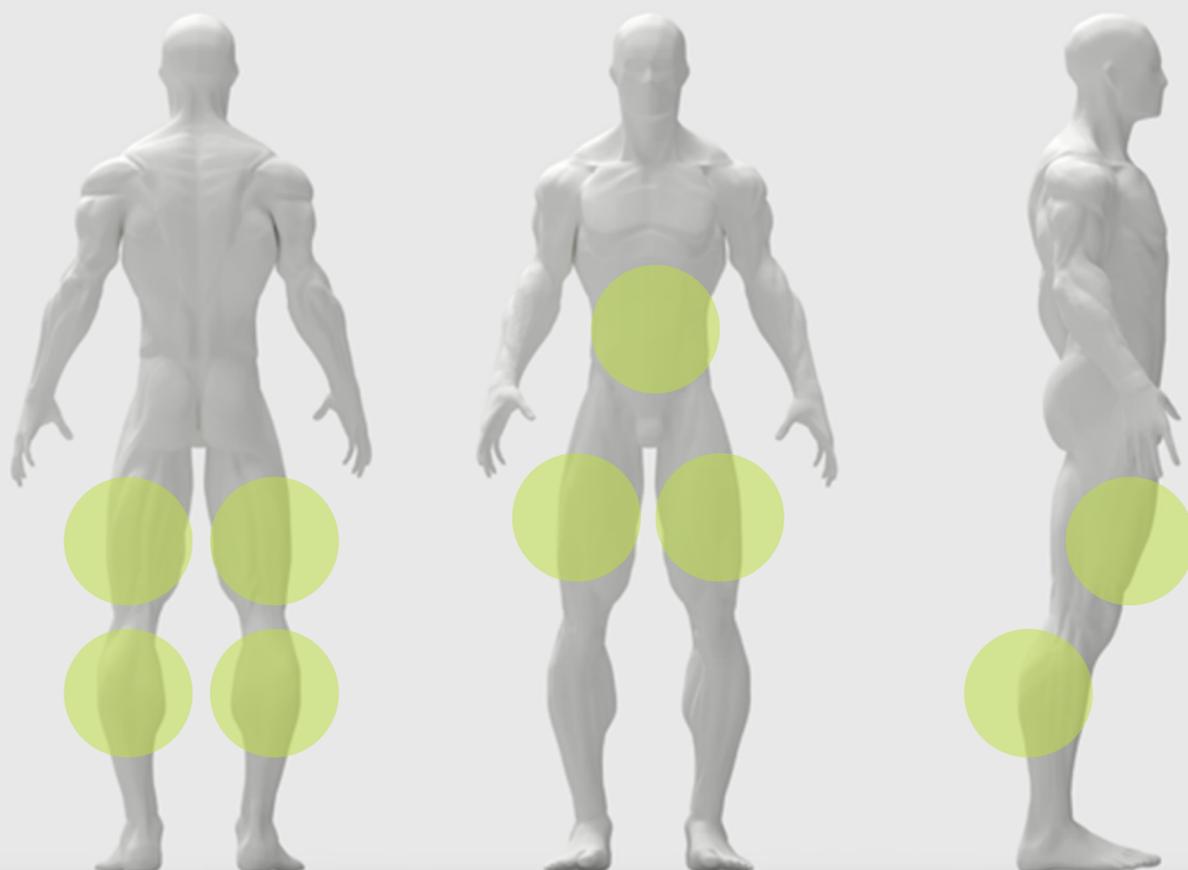
1

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

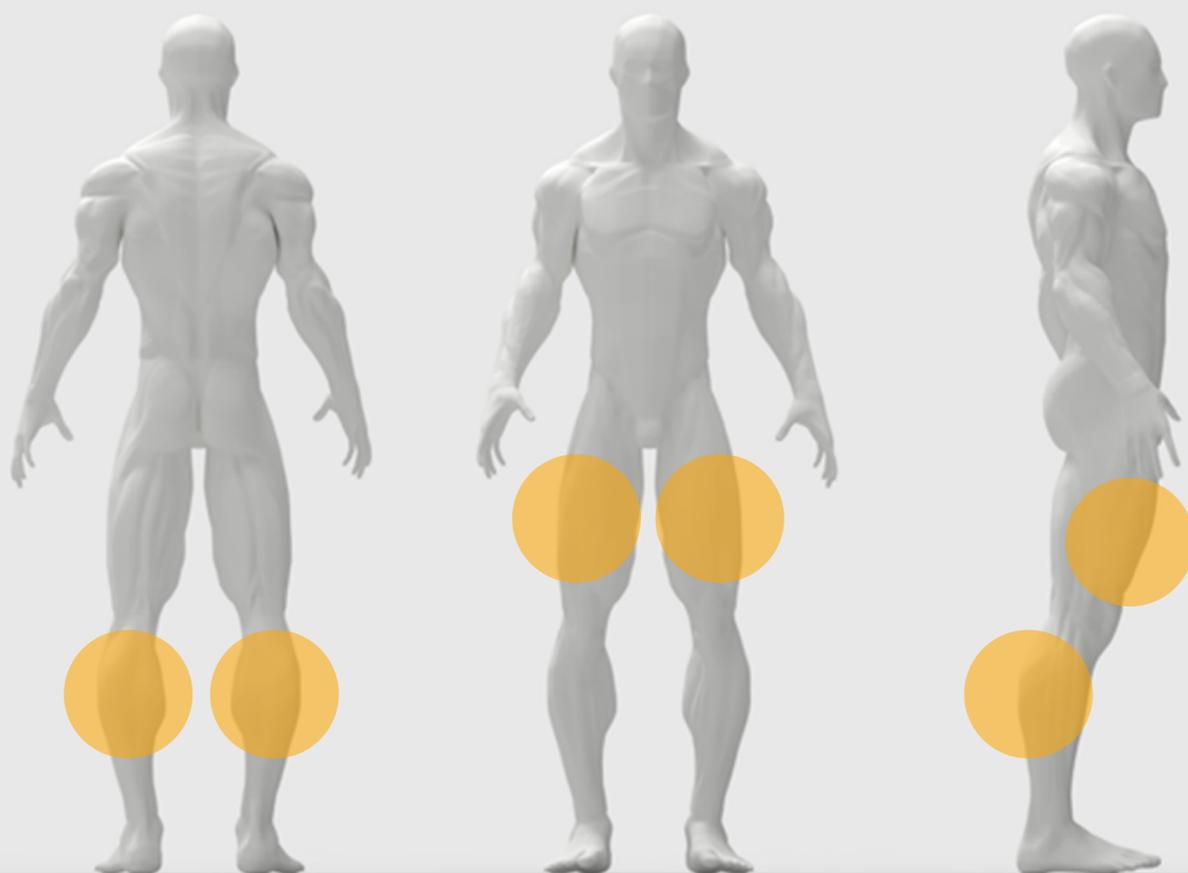
2

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**



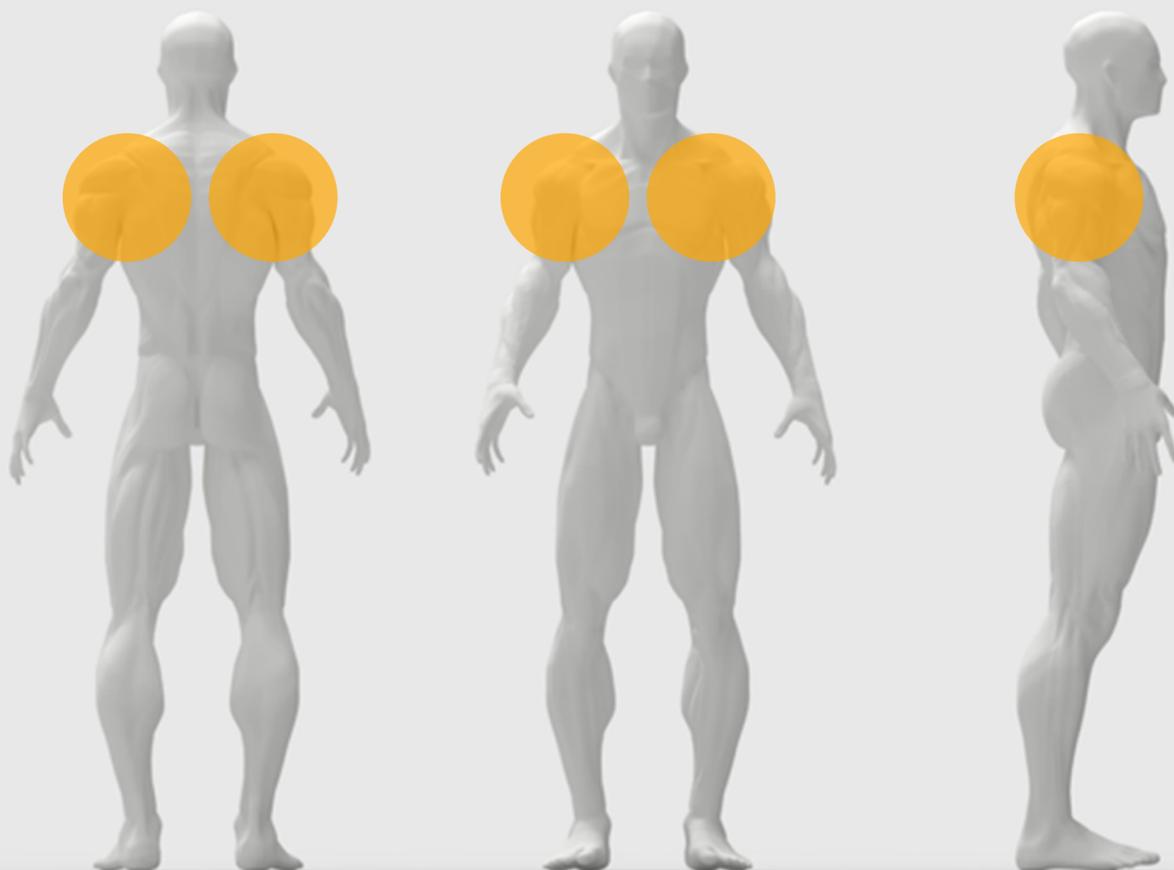
RUTINA **2** MARTES

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

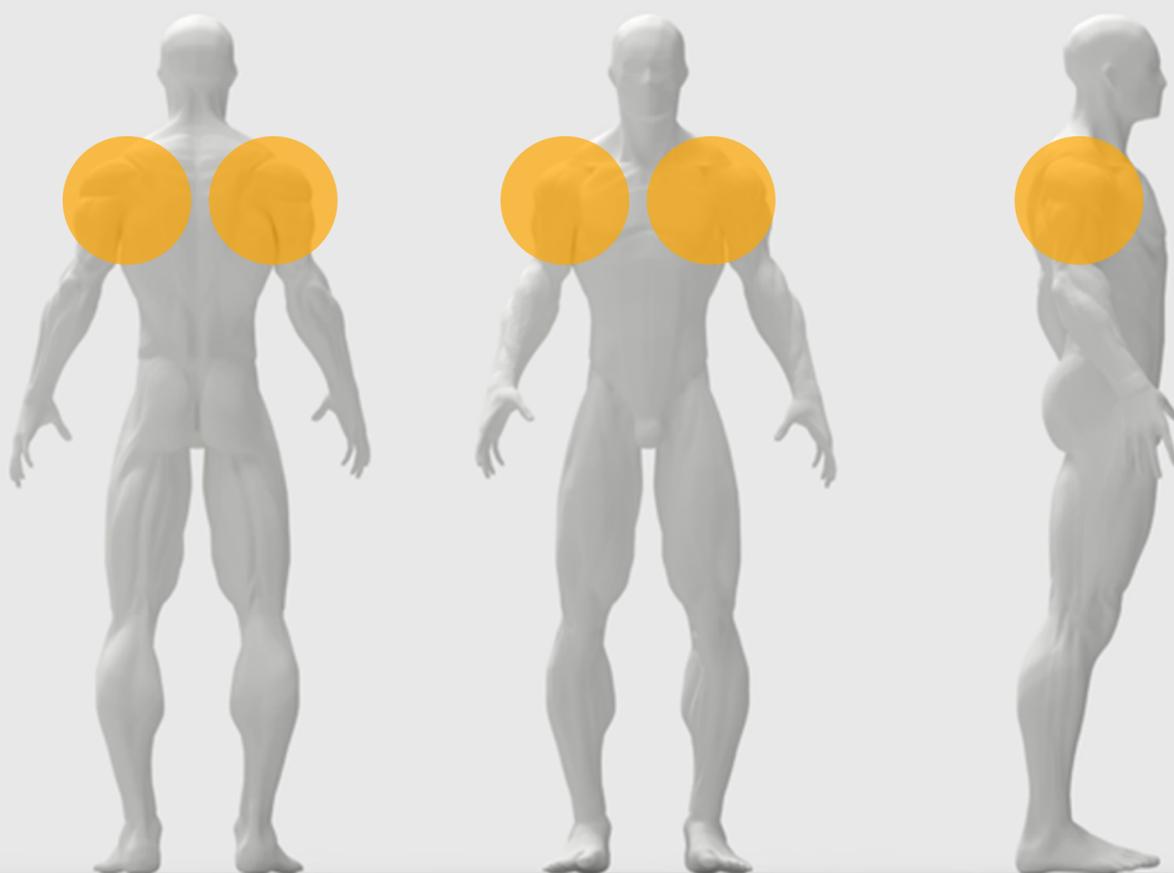
2

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**



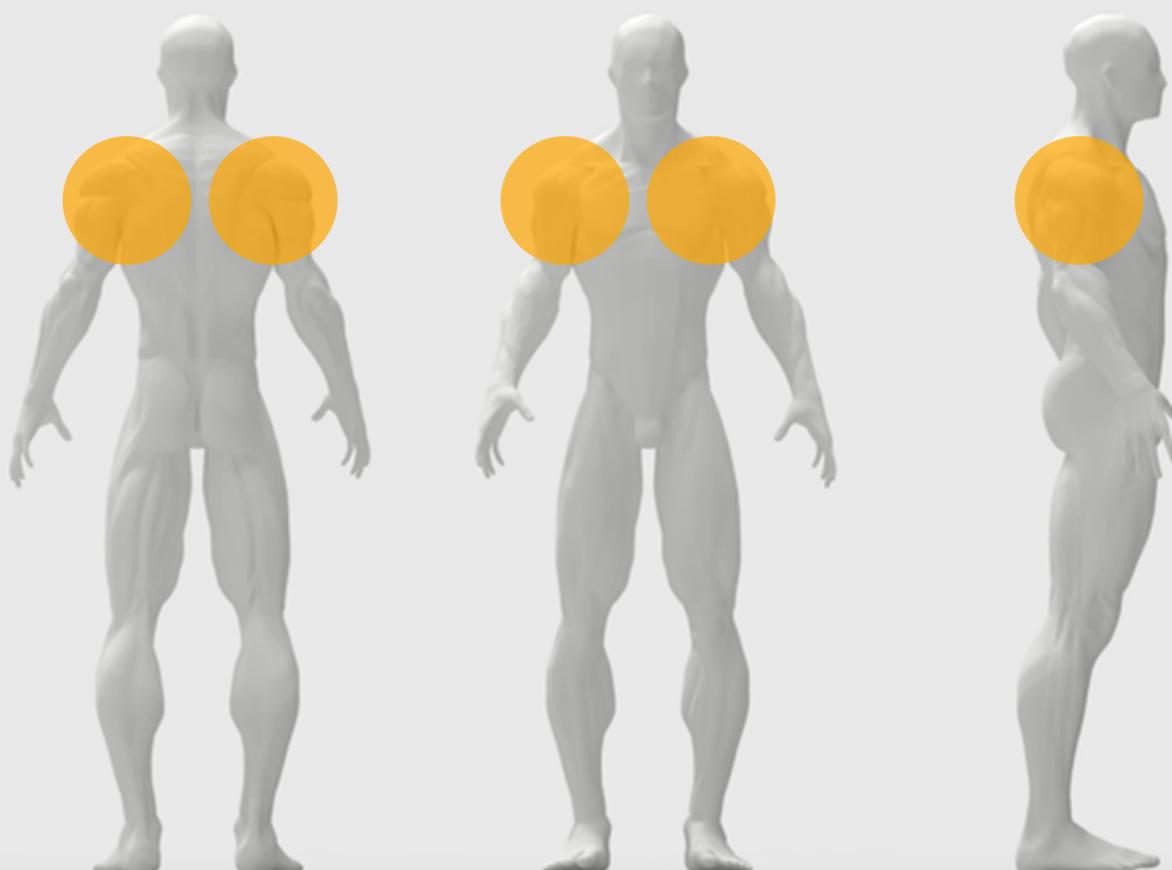
RUTINA **2** JUEVES

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

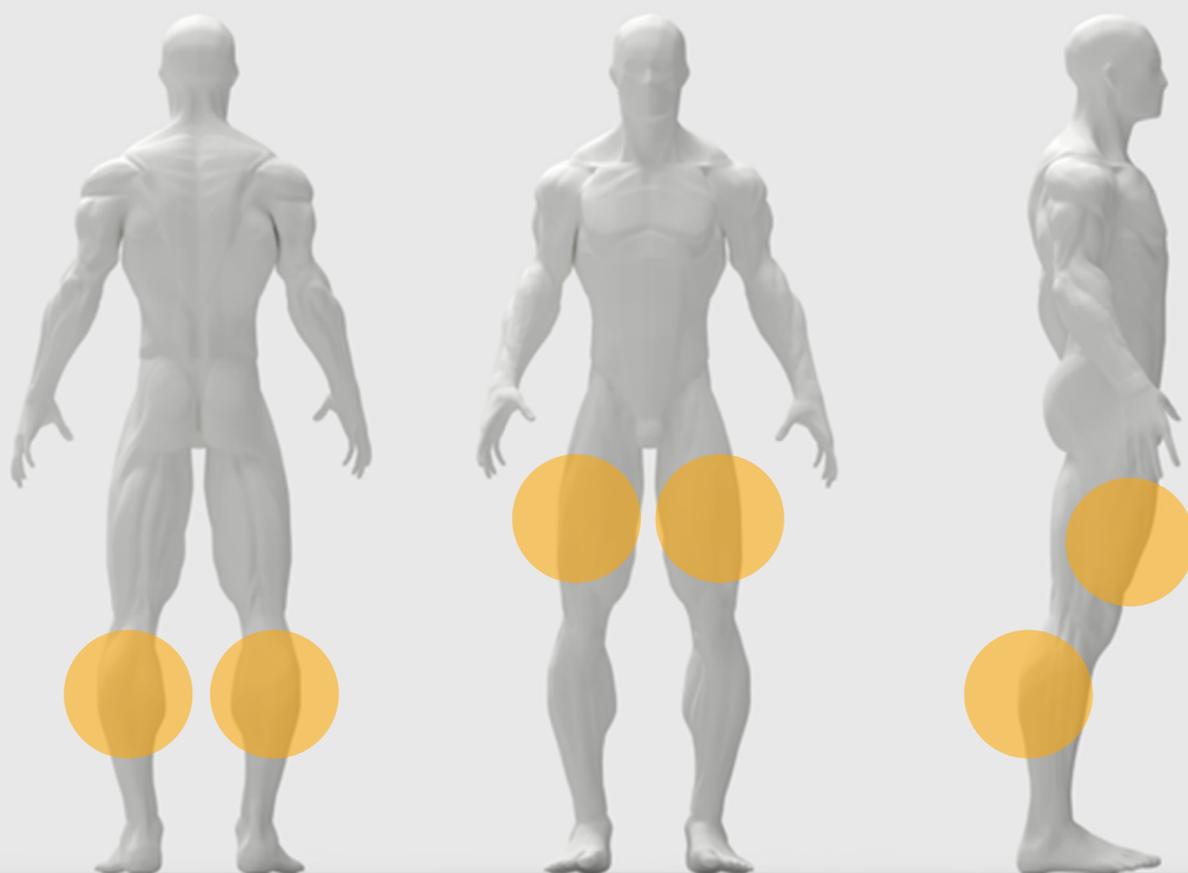
PLANCHAS CON LATERALES	60"
BURPEESS	60"
MUÑECA A TOBILLOS	60"
BALANCEO ( KETTLEBELL )	60"
CANGREJOS	60"
PLANCHA JACK	60"
PASOS RAPIDOS CON PUÑOS	60"
RODILLAS AL PECHO CON SALTO	60"
ESCALADORAS	60"
PRESS CON KETTLEBELL	60"

**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**

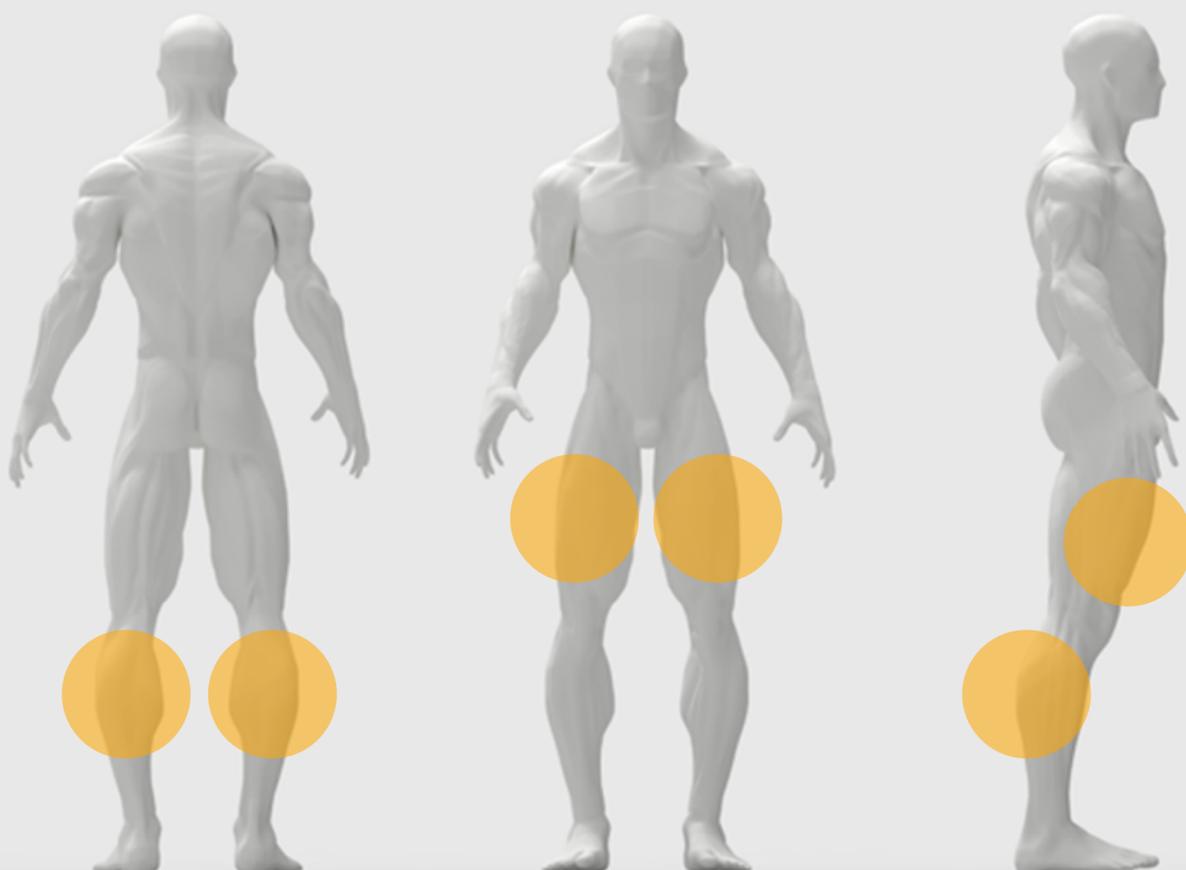


RUTINA **2** SÁBADO

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](http://WWW.HEALTHYHAPPYCLUB.ORG)



**DESCANSA**

**LEAN  
PLAN**

[WWW.HEALTHYHAPPYCLUB.ORG](http://WWW.HEALTHYHAPPYCLUB.ORG)



RUTINA

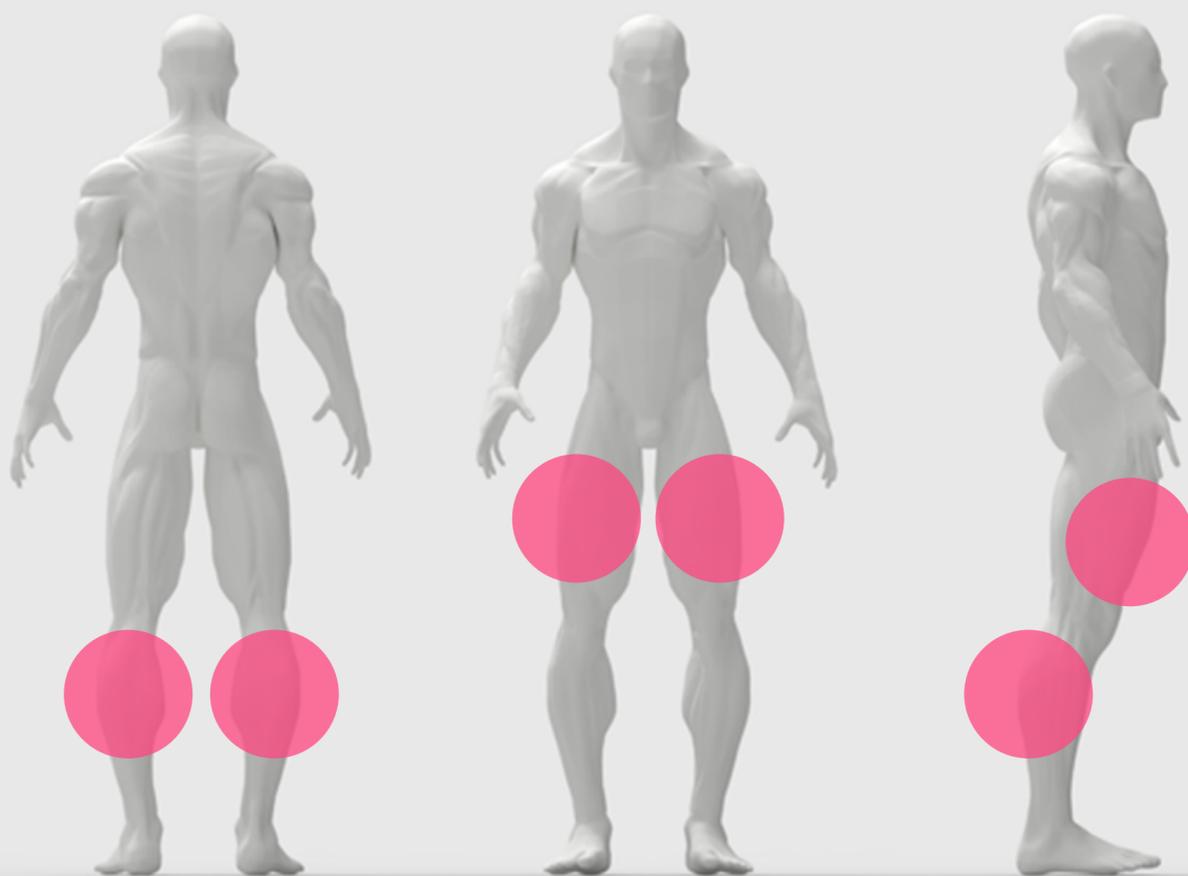
3

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

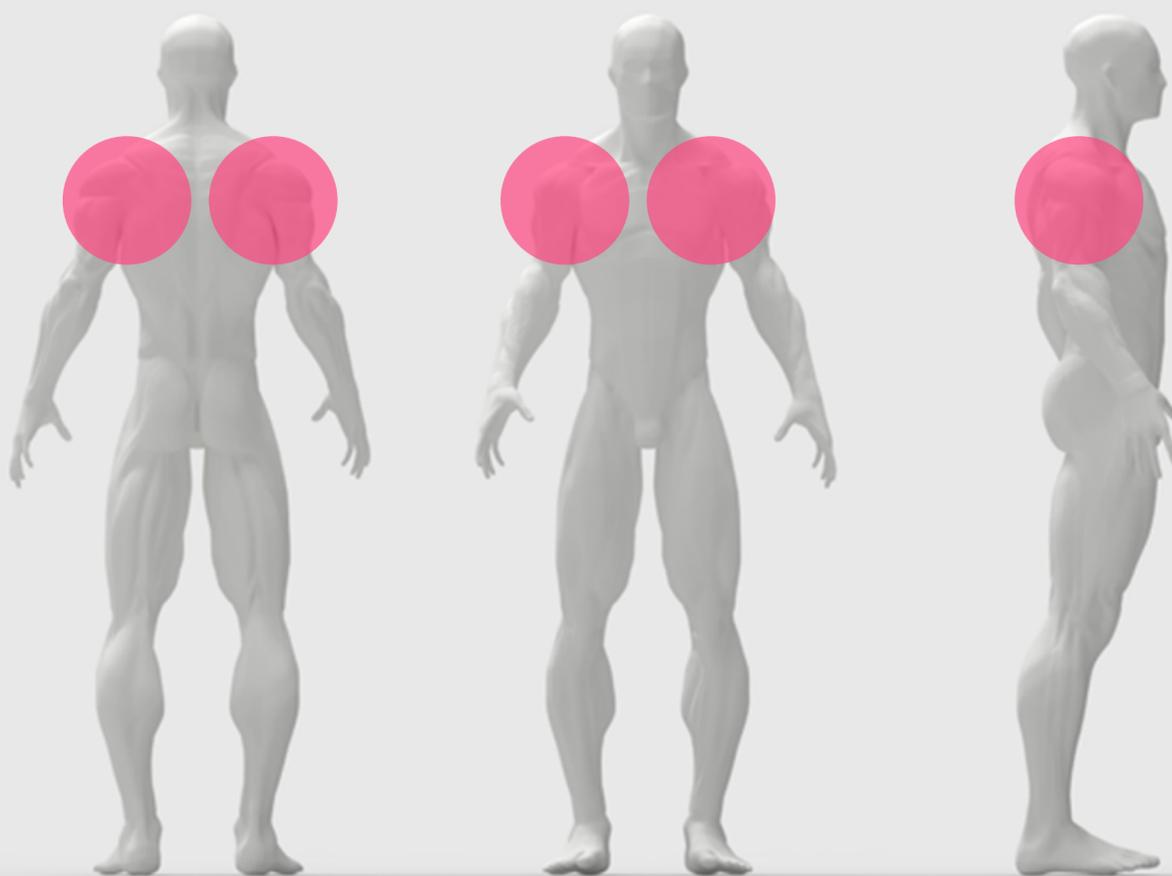
MARTES

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

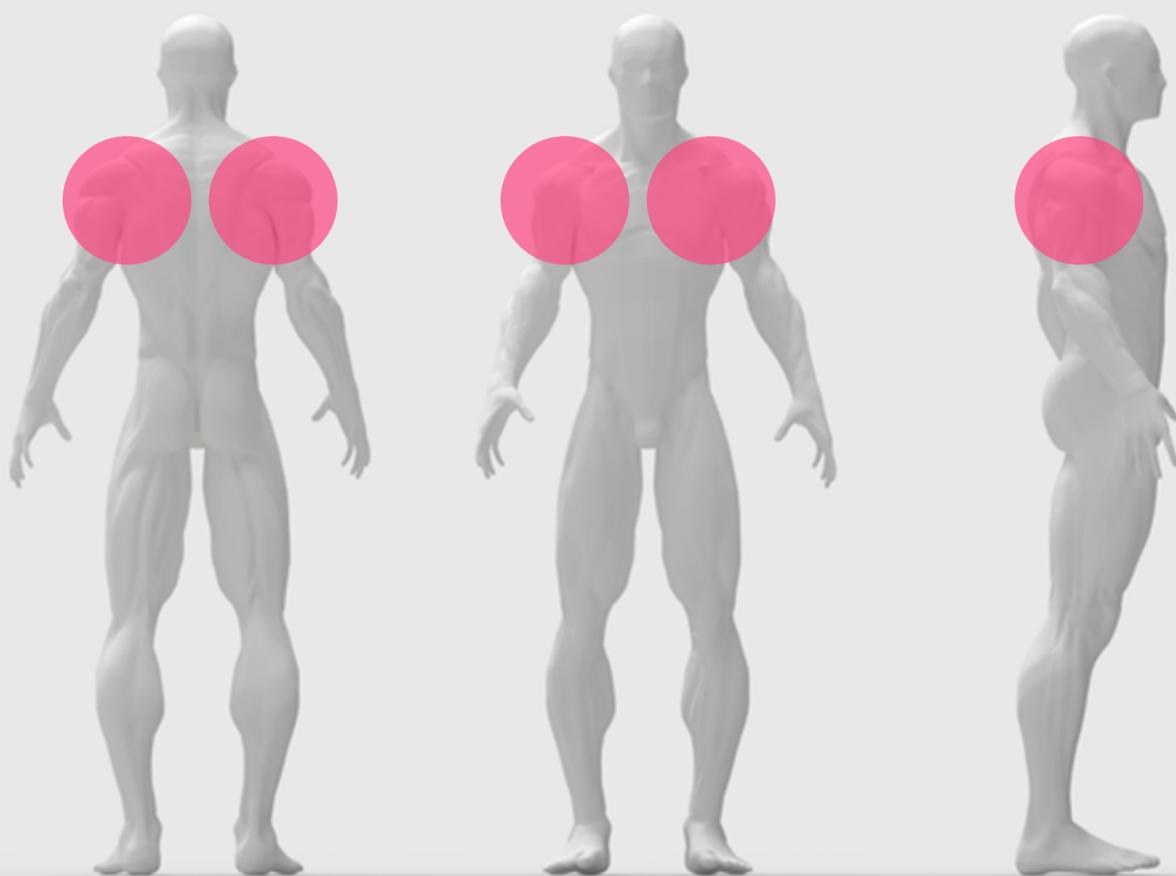
3

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

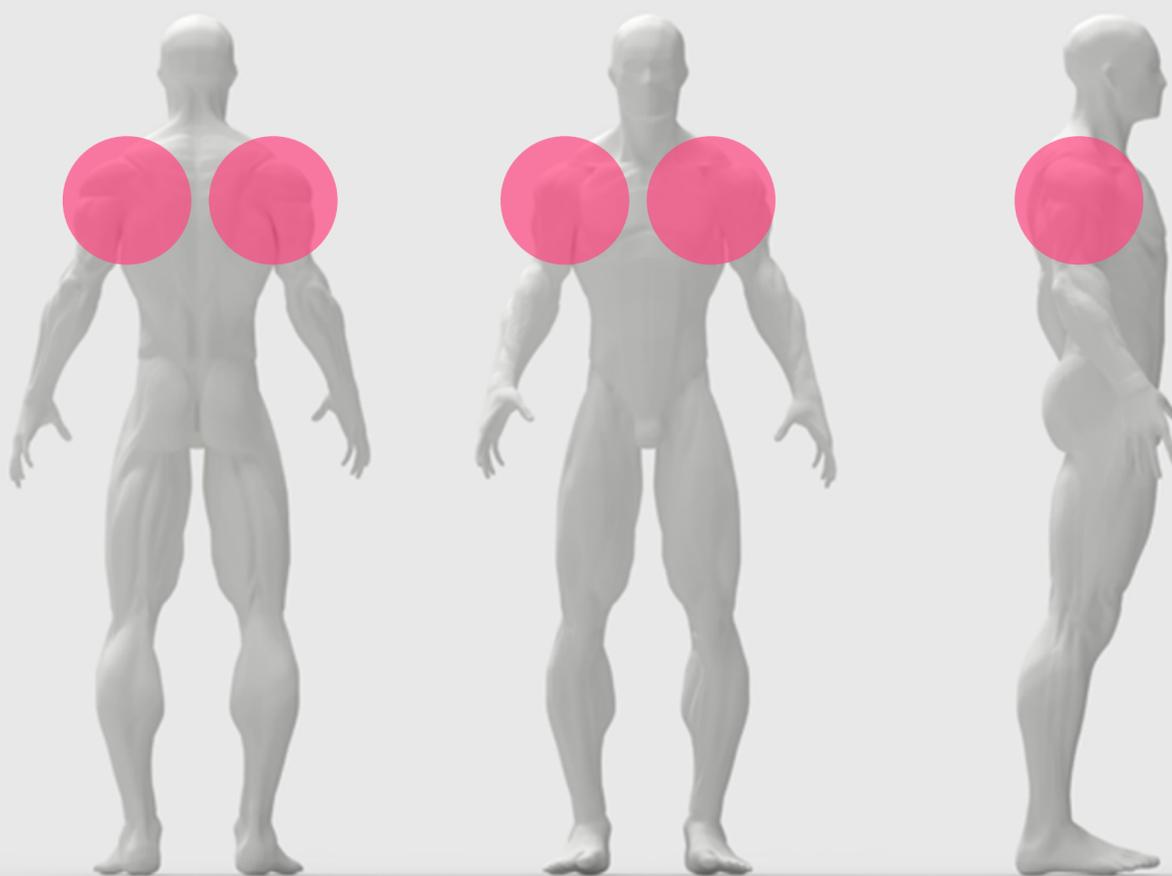
JUEVES

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

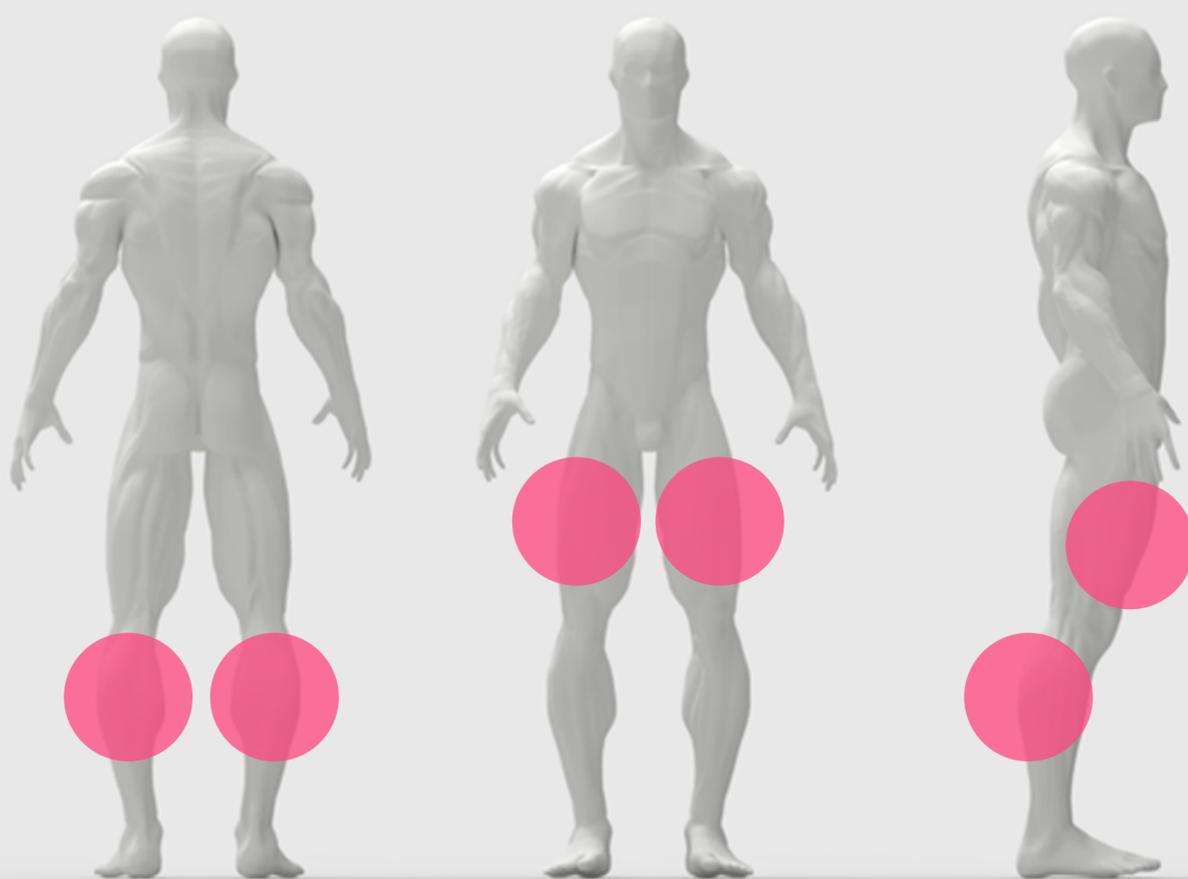
3

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

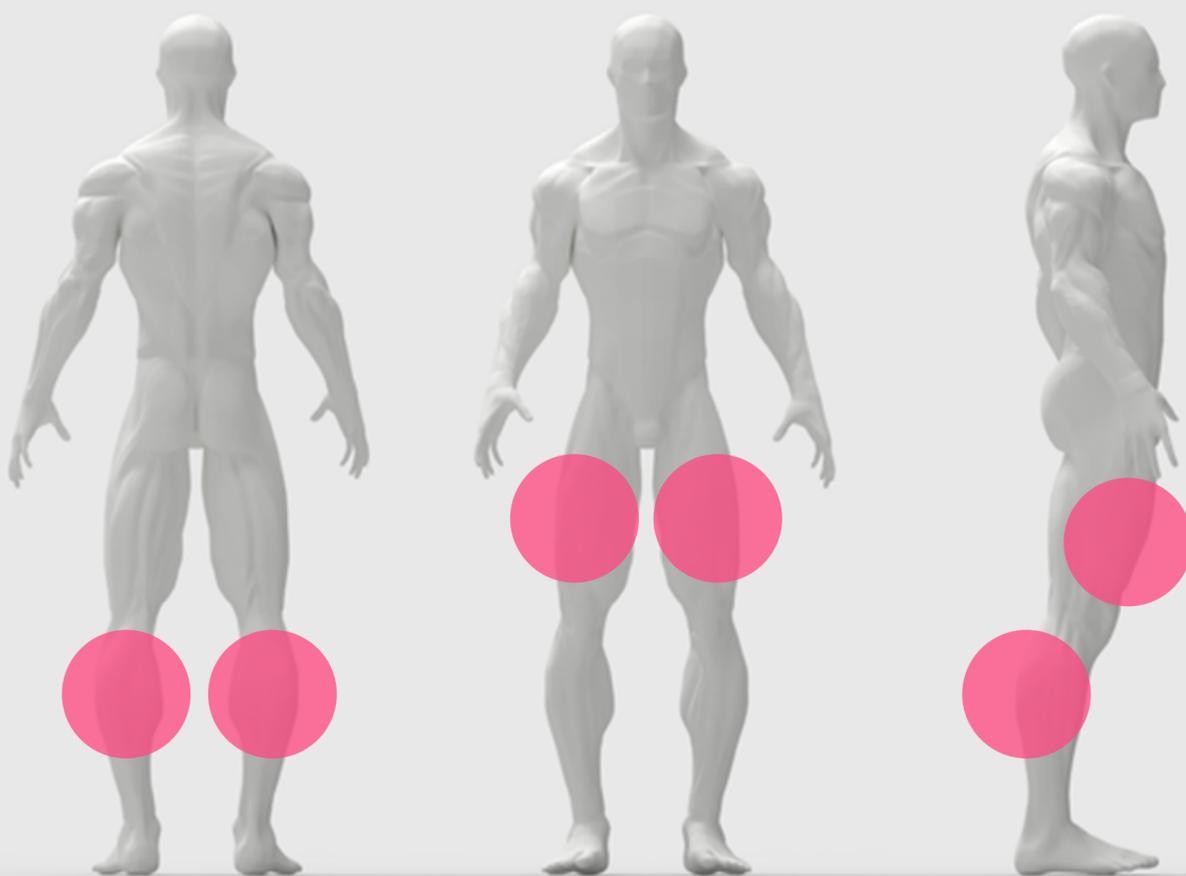
3

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](http://WWW.HEALTHYHAPPYCLUB.ORG)



RUTINA

4

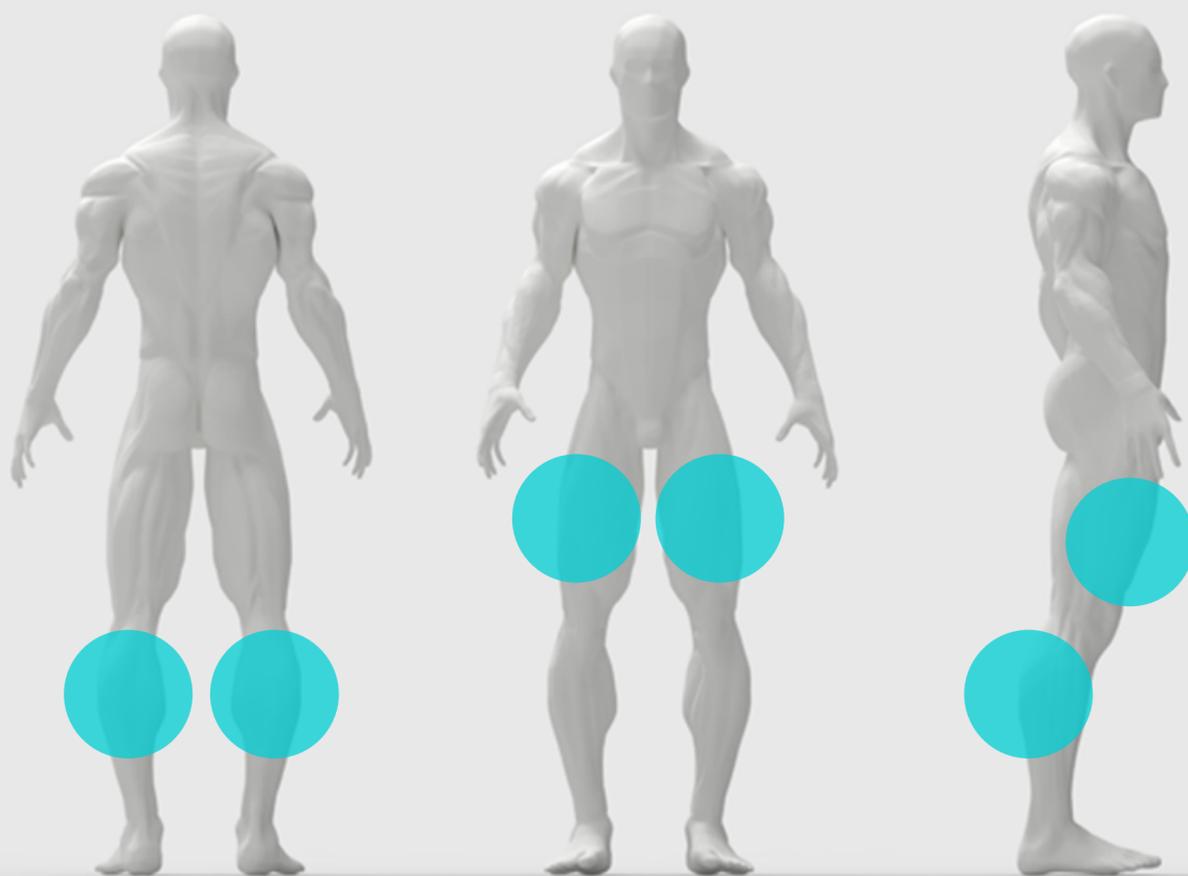
LUNES

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

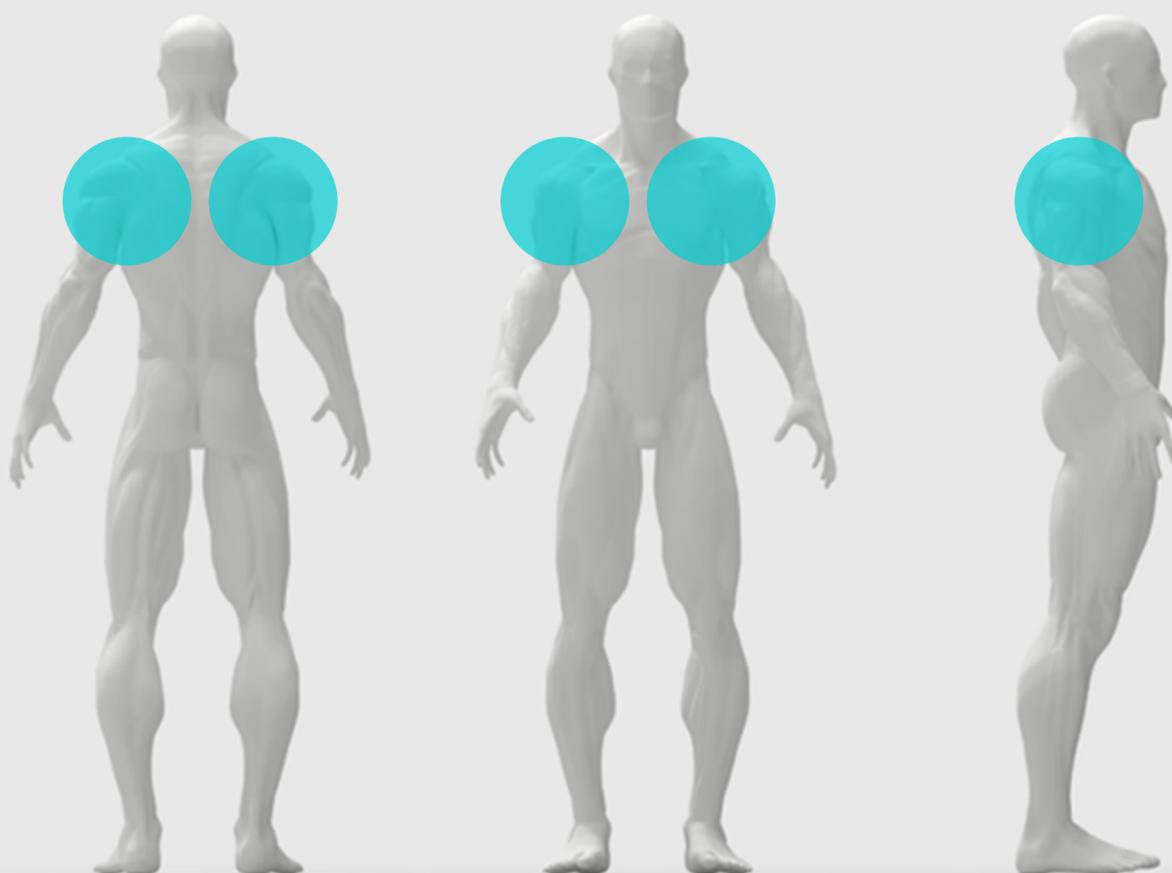
MARTES

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

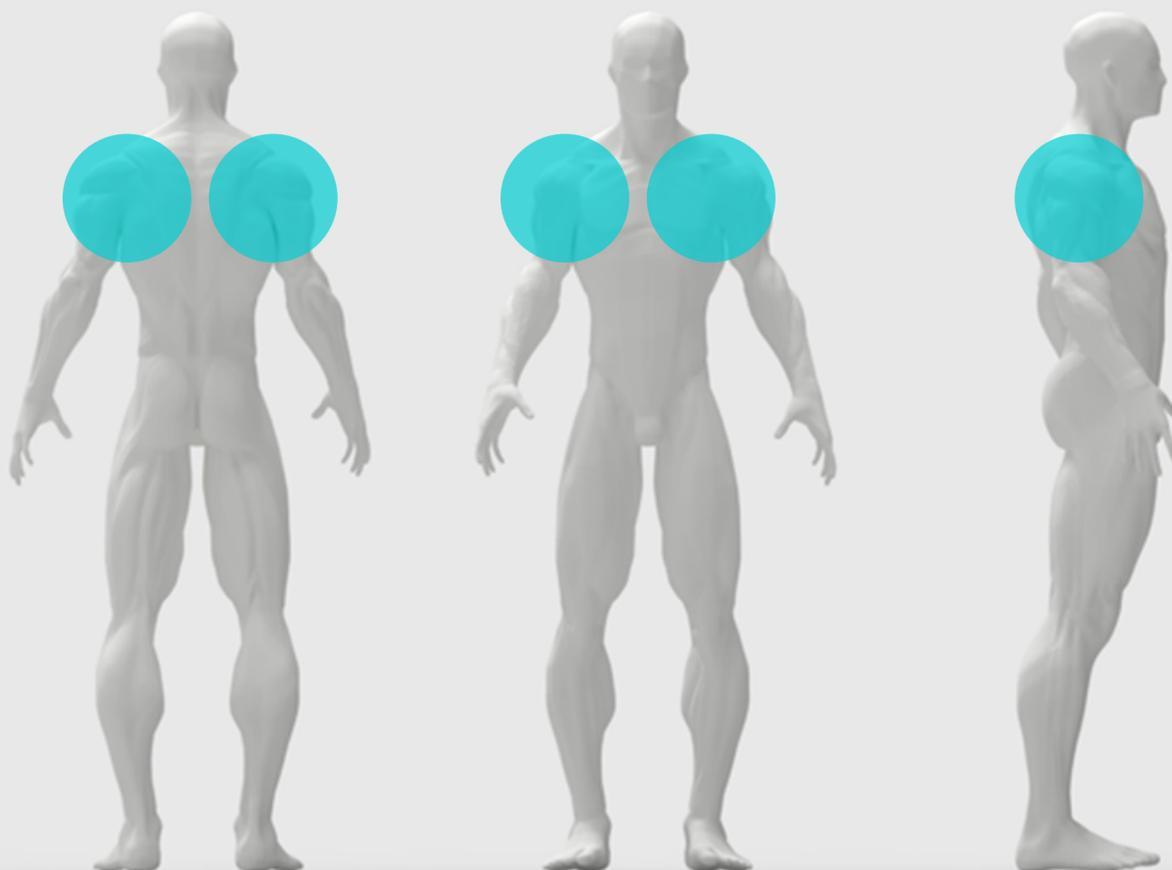
MIÉR  
COLES

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

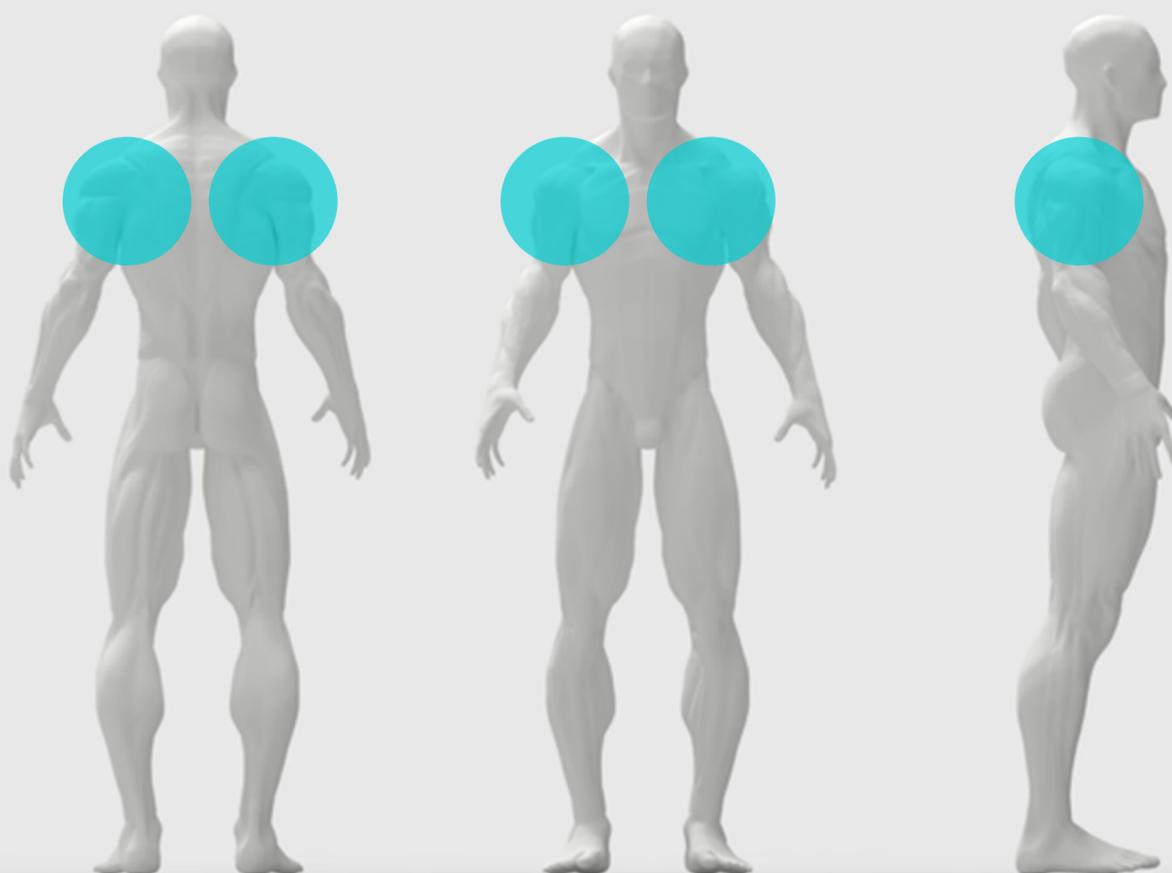
JUEVES

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

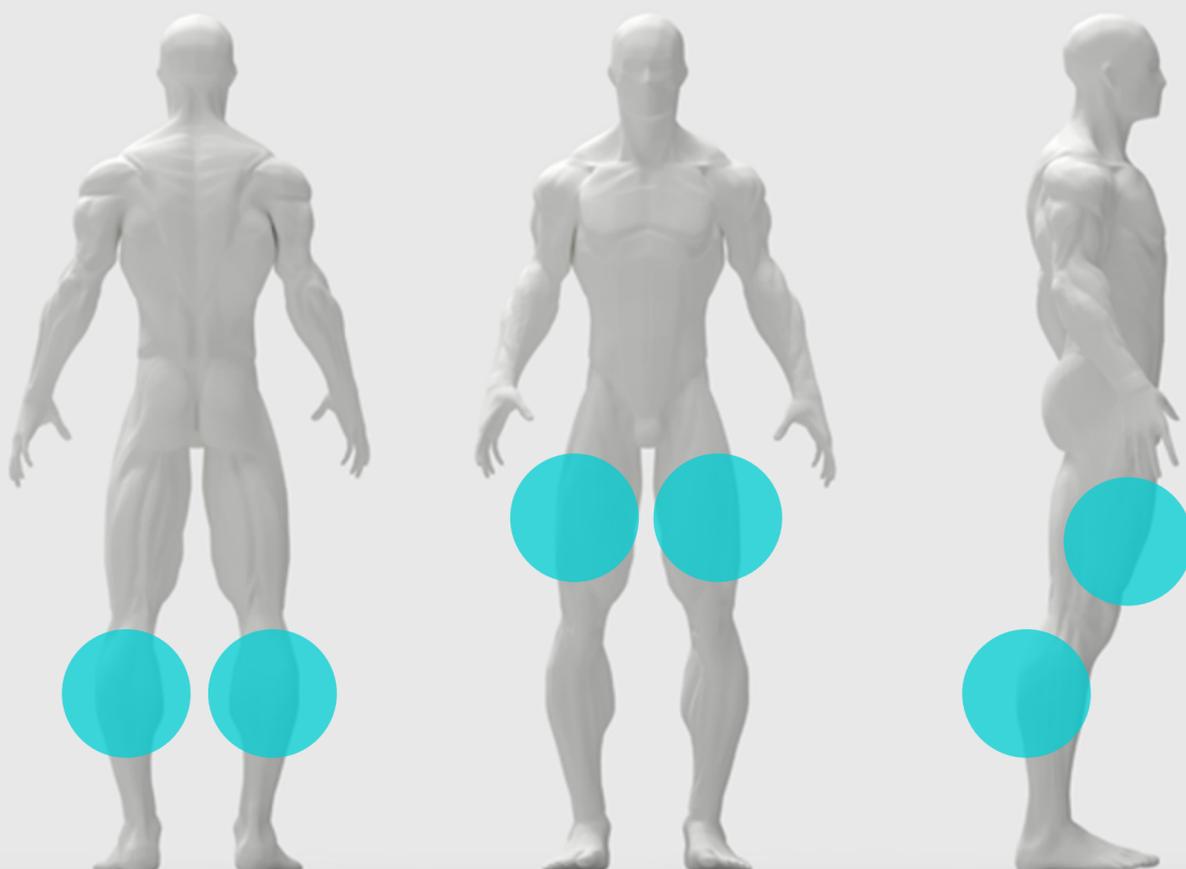
VIERNES

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

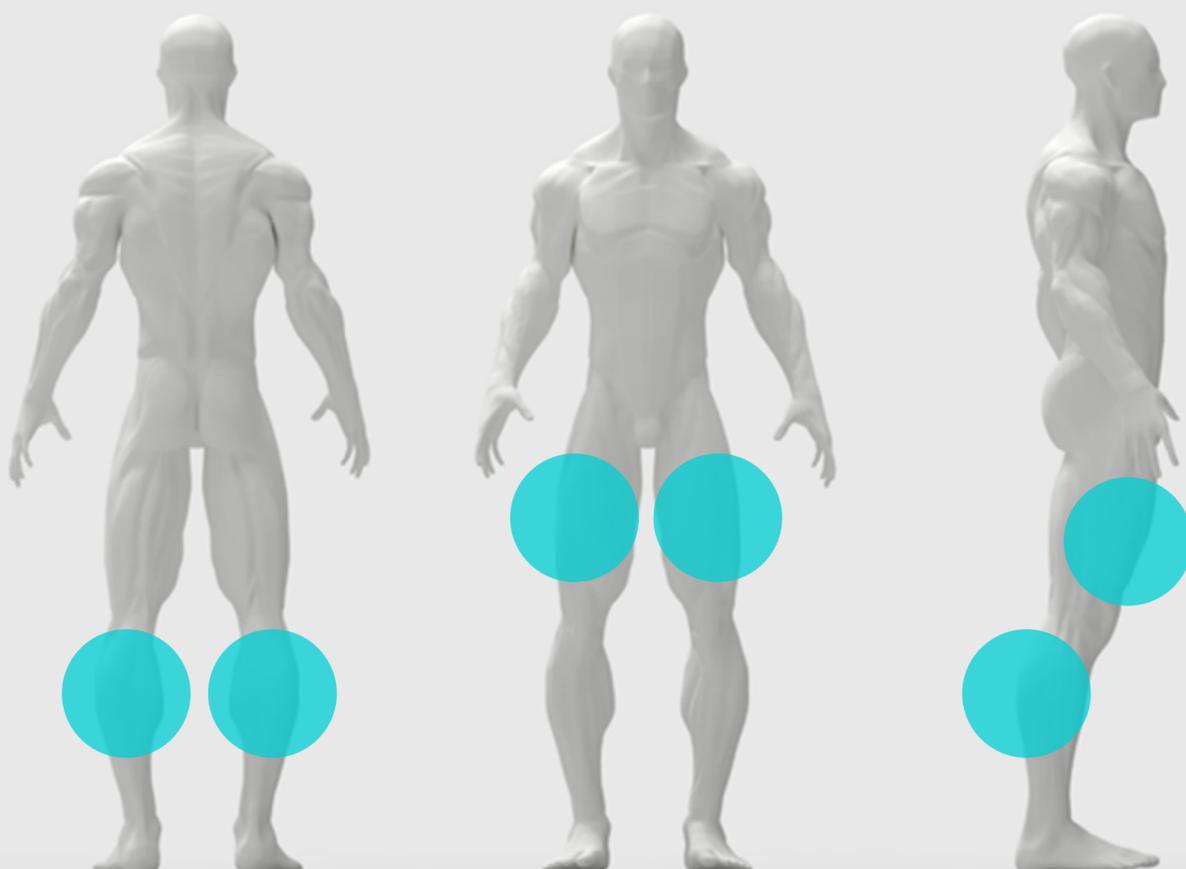
4

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](http://WWW.HEALTHYHAPPYCLUB.ORG)