



Si estás buscando una forma efectiva de perder peso y tonificar tu cuerpo, incorporar una rutina de pesas a tu entrenamiento es una excelente opción. Aunque muchas mujeres aún creen que las pesas son solo para hombres, la realidad es que levantar peso puede tener grandes beneficios para nosotras. Además, no tienes que preocuparte por volverte "muy musculosa", ya que las mujeres no producimos suficiente testosterona para desarrollar un gran volumen muscular. En cambio, ganaremos fuerza, tono muscular y aceleraremos nuestro metabolismo, lo que nos ayudará a quemar más calorías incluso en reposo.

Índice ▼

1. [Antes de empezar](#)
2. [Rutina de pesas para bajar de peso](#)
3. [Descarga tu rutina de pesas gratis en PDF](#)

Antes de empezar

Antes de comenzar cualquier rutina de pesas, es importante que consultes con un profesional o entrenador personal para asegurarte de que estás realizando los ejercicios de manera correcta y segura. Además, recuerda calentar siempre antes de comenzar tu entrenamiento y estirar adecuadamente al finalizar para evitar lesiones.

Rutina de pesas para bajar de peso

A continuación, te presentamos una rutina de pesas para mujeres diseñada específicamente para ayudarte a perder peso:

Día 1: Piernas y glúteos

- Sentadillas: 3 series de 12 repeticiones
- Zancadas: 3 series de 10 repeticiones por pierna
- Prensa de piernas: 3 series de 12 repeticiones
- Peso muerto rumano: 3 series de 12 repeticiones
- Patada de glúteo en máquina: 3 series de 10 repeticiones por pierna

Día 2: Espalda y bíceps

- Remo con barra: 3 series de 12 repeticiones



- Peso muerto con barra: 3 series de 10 repeticiones
- Dominadas asistidas: 3 series de 10 repeticiones
- Curl de bíceps con mancuernas: 3 series de 12 repeticiones

Día 3: Pecho, hombros y tríceps

- Press de banca: 3 series de 12 repeticiones
- Press de hombros con mancuernas: 3 series de 10 repeticiones
- Elevaciones laterales con mancuernas: 3 series de 12 repeticiones
- Fondos de tríceps en banco: 3 series de 10 repeticiones

Realiza esta rutina tres veces a la semana, alternando los días de descanso. Asegúrate de aumentar gradualmente la intensidad y el peso que levantas a medida que te sientas más cómoda con los ejercicios.

Descarga tu rutina de pesas gratis en PDF

Si deseas tener a mano esta rutina de pesas para bajar de peso en mujeres, ¡descárgala en formato PDF de forma gratuita! Solo tienes que hacer clic en el enlace a continuación:

Descargar rutina de pesas para bajar de peso en mujeres

¡No esperes más y comienza hoy mismo a incluir las pesas en tu entrenamiento! Verás cómo tu cuerpo se transforma y lograrás alcanzar tus objetivos de pérdida de peso de manera más eficiente y duradera.