



Fat Loss 3 días

Detalles del programa



4 semanas / 3 días
por semana



Gimnasio



Principiante / Intermedio /
Avanzado



Cuerpo completo

Descripción del programa

Este programa está diseñado no solo para ayudarte a perder grasa corporal sino también para volverte más fuerte y tener más movilidad. La pérdida de grasa no se trata solamente de horas de ejercicio cardiovascular. Nos centraremos ante todo en el entrenamiento de sobrecarga. Tu plan también incluirá elementos de acondicionamiento metabólico. Recuerda, tu alimentación seguirá teniendo un papel muy importante y la pérdida de grasa se logra de manera más efectiva cuando se come con un déficit de calorías.

Program schedule

