

Rutina de 1 día a la semana: el mínimo viable para no parar del todo

Rutina full body de una sola sesión semanal para épocas de máxima falta de tiempo, pensada para frenar la pérdida de fuerza y músculo, no para progresar.

Gimnasio

Intermedio

1 día/semana

Esta es la rutina para cuando de verdad solo hay hueco para una sesión a la semana: trabajo, un bebé recién nacido, un examen importante, una mudanza. No está pensada para progresar, está pensada para que no se te caiga todo lo construido hasta ahora mientras dura la situación.

ANTES DE USAR ESTA RUTINA

Si puedes conseguir un segundo día, aunque sea de 20 minutos, la rutina de mantenimiento de 2 días conserva mucho mejor lo ganado que esta. Reserva la de 1 día para cuando la alternativa real sea entrenar una vez a la semana o no entrenar nada.

LA SESIÓN (FULL BODY COMPLETO)

Una sola sesión, con pocos ejercicios pero cerca del fallo en cada serie: aquí la intensidad hace todo el trabajo que normalmente reparten varias sesiones. 1. Sentadilla: 3 x 6-8 2. Press de banca: 3 x 6-8 3. Remo con barra: 3 x 8-10 4. Press militar: 2 x 8-10 5. Peso muerto rumano: 2 x 8-10 Deja la última serie de cada ejercicio a 0-1 repeticiones del fallo. Con una sola sesión semanal, no tiene sentido dejar margen de sobra: es la única oportunidad de la semana para darle al cuerpo un motivo para no perder lo que ya tiene.

POR QUÉ COMPUESTOS Y NO AISLAMIENTO

Con una sola sesión, cada ejercicio tiene que rentabilizar el tiempo al máximo. Los 5 movimientos de esta rutina son todos compuestos: entre los cinco cubren pecho, espalda, hombro, cuádriceps, glúteo e isquiotibial en menos de 5 ejercicios. Añadir aislamiento (curls, elevaciones) no compensa el tiempo que quita a los compuestos, que son los que más aportan a conservar fuerza global.

QUÉ ESPERAR

Fuerza: se sostiene razonablemente bien durante unas semanas si vienes de una base sólida. Tamaño muscular: es lo primero que empieza a notarse a la baja con tan poco volumen, aunque se recupera rápido en cuanto vuelvas a entrenar más días. Esto es un puente, no un destino: en cuanto la situación lo permita, pasa a la rutina de mantenimiento de 2 días y, más adelante, a una rutina de volumen normal como la rutina de hipertrofia de 4 días. Consulta con un profesional médico antes de empezar este programa si tienes alguna lesión o condición médica previa.