Gainza

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

Rutina de cardio en cinta con inclinación (25-30 min)

Sesión de cardio de bajo impacto en cinta de correr jugando con la inclinación y la velocidad: calentamiento, bloques progresivos de inclinación y vuelta a la calma.

Cardio | Principiante | 3 días/semana

Esta es la sesión de cardio que mejor encaja con el entrenamiento de fuerza: caminar rápido en cinta con inclinación. No hay impacto ni carrera, así que apenas resta a la recuperación de las pesas, y trabajas piernas y glúteo mientras gastas calorías. Está basada en la caminata inclinada en cinta.

LA SESIÓN: BLOQUES PROGRESIVOS DE INCLINACIÓN

Minutos	Inclinación	Velocidad	Sensación
0-5 (calentamiento)	4-5%	4,5 km/h	Cómodo
5-10	7%	4,5 km/h	Notas el esfuerzo
10-15	9%	4,5 km/h	Respiración más profunda
15-20	11%	4-4,5 km/h	Exigente pero sostenible
20-25 (vuelta a la calma)	3%	4 km/h	Recuperación

ALTERNATIVA: EL MÉTODO 12-3-30

Si prefieres una sesión más simple, sin cambiar parámetros: inclinación 12%, velocidad 4,8 km/h, 30 minutos seguidos. Si 12% es demasiado al empezar, ponlo al 6-8% y sube un punto cada 1-2 semanas.

CÓMO PROGRESAR

1. **Sube la inclinación de cada bloque un punto cuando la sesión se te quede corta (por ejemplo, de 7/9/11 a 8/10/12).**
2. **Alarga la sesión de 25 a 30-35 minutos.**
3. **Sube la velocidad solo al final, y poco: pasar de caminar a trotar cambia el ejercicio y pierdes la ventaja de "sin impacto".**

DÓNDE ENCAJA

Como cardio de apoyo dentro de una fase de definición, junto a una rutina de fuerza como la rutina de definición o la rutina de hipertrofia de 4 días en déficit. Los detalles de cómo combinar cardio y pesas están en la guía de cardio y pesas.

QUÉ ESPERAR

Una sesión que gasta unas 200-300 kcal, deja las piernas trabajadas pero no destrozadas, y que puedes sostener 3-4 veces por semana durante meses sin quemarte. El efecto sobre la grasa corporal depende sobre todo de que la dieta acompañe. Este contenido tiene fines informativos generales y no sustituye el consejo de un entrenador o profesional de la salud. Si tienes una condición cardiovascular, consulta antes de empezar.