Gainza

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

Plan de cardio para perder grasa (semanal)

Cómo repartir el cardio a lo largo de la semana para perder grasa sin perder músculo: cuántas sesiones, de qué tipo y cómo combinarlas con el entrenamiento de fuerza.

Cardio | Principiante | 4 días/semana

El cardio para perder grasa funciona mejor como un plan repartido en la semana que como "un día que hago mucho". Esta guía te da un reparto sensato que amplía tu déficit sin comerse la recuperación de las pesas.

LO PRIMERO: LA DIETA HACE EL TRABAJO PESADO

El cardio de este plan gasta entre 600 y 1200 kcal a la semana según cuántas sesiones hagas. Está bien, pero el grueso del déficit tiene que venir de la comida: revisa cómo calcular tus calorías de mantenimiento y mantén un déficit moderado (300-500 kcal/día) con suficiente proteína para conservar músculo.

EL REPARTO SEMANAL

Día	Fuerza	Cardio
Lunes	Sesión de fuerza	15-20 min cardio suave al terminar
Martes		30-40 min caminata inclinada en cinta o bici
Miércoles	Sesión de fuerza	
Jueves		30-40 min cardio suave
Viernes	Sesión de fuerza	15-20 min cardio suave al terminar
Sábado		Opcional: 20-30 min o actividad libre (paseo largo, bici, natación)
Domingo	Descanso	Descanso

QUÉ TIPO DE CARDIO

Prioriza el cardio de bajo impacto e intensidad baja-moderada (LISS): interfiere poco con las pesas y se sostiene en el tiempo. - Caminata inclinada en cinta: la mejor opción por gasto y bajo impacto. Tienes la sesión detallada en la rutina de cardio en cinta con inclinación. - Bicicleta estática: sin impacto, buena si tienes molestias al caminar o correr. - Paseo rápido al aire libre: cuenta, y mucho, si sumas pasos al día. El HIIT puede entrar 1 vez por semana como mucho, y no el día antes de entrenar pierna.

CÓMO SABER SI ESTÁS PASÁNDOTE DE CARDIO

- Tus cargas en el gimnasio bajan sesión tras sesión. - Llegas siempre cansado y desmotivado a entrenar. - Tienes mucha hambre y te cuesta sostener el déficit. Si ves varias de estas señales, reduce sesiones de cardio antes que recortar más comida. Más detalles sobre esto en la guía de cardio y pesas y en la de descanso y recuperación. Este contenido tiene fines informativos generales y no sustituye el consejo de un nutricionista, entrenador o profesional de la salud.