

Rutina híbrida de cardio y pesas (3 días)

Rutina de 3 días que combina un bloque de fuerza con ejercicios básicos y un bloque de cardio en la misma sesión, pensada para entrenar con poco tiempo.

Cardio

Intermedio

3 días/semana

Esta rutina mete un bloque de fuerza y un bloque de cardio en la misma sesión, tres días a la semana. No maximiza ninguno de los dos por separado, pero es una forma muy eficiente de mantener músculo y fondo cardiovascular cuando el tiempo es el límite.

DISTRIBUCIÓN SEMANAL

3 sesiones en días alternos (por ejemplo lunes, miércoles y viernes). Cada sesión: 25-35 minutos de fuerza + 15-20 minutos de cardio.

ESTRUCTURA DE CADA SESIÓN

- 1 Sentadilla o prensa de piernas — 3 x 8-10
- 2 Press de banca o flexiones — 3 x 8-12
- 3 Remo con barra o remo en máquina — 3 x 10-12
- 4 Plancha abdominal — 3 x 30-45 segundos
- 5 Peso muerto rumano o hip thrust — 3 x 8-10
- 6 Press militar — 3 x 8-12
- 7 Jalón al pecho o dominadas — 3 x 8-12
- 8 Zancadas — 3 x 10-12 por pierna
- 9 Caminata inclinada en cinta — 15-20 min, inclinación 8-12%
- 10 Bicicleta estática — 15-20 min, resistencia moderada
- 11 Saltar a la comba — 10-15 min en series de 30-60 segundos

Bloque 1 — Fuerza (25-35 min) Full-body, 3 series por ejercicio, rango de 8-12 repeticiones, descanso de 60-90 segundos. Rota entre estas dos sesiones (A y B): Sesión A Sesión B ### Bloque 2 — Cardio (15-20 min) Elige uno, a intensidad moderada (puedes hablar con esfuerzo):

CÓMO PROGRESAR

- En el bloque de fuerza, aplica sobrecarga progresiva: sube repeticiones dentro del rango y, al llegar al tope, sube el peso. - En el bloque de cardio, alarga la duración o sube la inclinación/resistencia cada 1-2 semanas.

QUÉ ESPERAR

Mantener (o ganar poco a poco, si comes en superávit ligero) músculo, mejorar el fondo cardiovascular, y un buen gasto calórico por sesión si estás en fase de definición. Revisa cómo encajan cardio y pesas en detalle en nuestra guía de cardio y pesas. Este contenido tiene fines informativos generales y no sustituye el consejo de un entrenador o profesional de la salud.