Gainza

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

# 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.