Gainza

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

Rutina de definición: full body con alta densidad metabólica

Rutina de 4 días para fase de definición, con repeticiones altas, descansos cortos y ejercicios compuestos, pensada para conservar músculo en déficit calórico.

Gimnasio | Intermedio | 4 días/semana

Entrenar en déficit calórico no es el momento de perseguir récords de fuerza: es el momento de mantener el máximo estímulo posible con la energía disponible. Esta rutina prioriza series con más repeticiones y descansos cortos, un enfoque que genera buen estrés metabólico sin exigir cargas máximas.

DIFERENCIA CON LA RUTINA DE VOLUMEN

Frente a nuestra rutina de hipertrofia de 4 días (pensada para volumen), esta rutina cambia dos cosas: rangos de repeticiones más altos (12-20 en vez de 8-12) y descansos más cortos (45-75 segundos en vez de 90-120). Los ejercicios base se mantienen porque los patrones de movimiento no cambian entre fases, solo cómo los cargas.

DISTRIBUCIÓN SEMANAL

Día	Sesión
Lunes	Full body A
Martes	Descanso o cardio ligero
Miércoles	Full body B
Jueves	Descanso
Viernes	Full body A
Sábado	Full body B
Domingo	Descanso completo

FULL BODY A

1. **Sentadilla**: 3 x 15, descanso 75s
2. **Press de banca**: 3 x 15, descanso 75s
3. **Remo con barra**: 3 x 15, descanso 60s
4. **Curl de bíceps**: 2 x 20, descanso 45s
5. **Plancha abdominal**: 3 x 40-60 segundos

FULL BODY B

1. **Peso muerto rumano**: 3 x 15, descanso 75s
2. **Press militar**: 3 x 15, descanso 60s
3. **Jalón al pecho**: 3 x 15, descanso 60s
4. **Extensión de tríceps en polea**: 2 x 20, descanso 45s
5. **Elevación de gemelo**: 3 x 20, descanso 30s

CÓMO PROGRESAR

En definición, prioriza mantener la técnica y el número de repeticiones antes que subir peso constantemente: es normal que la progresión de carga se ralentice mucho o se detenga en déficit calórico. Si consigues mantener los mismos pesos y repeticiones semana a semana mientras pierdes grasa, la rutina está funcionando aunque el peso en la barra no suba.

QUÉ ESPERAR

El objetivo realista de esta fase no es ganar músculo, es conservar el que ya tienes mientras pierdes grasa (revisa nuestra guía de volumen vs definición para el ritmo de pérdida de peso recomendado, y cómo calcular tu déficit calórico exacto si no sabes de dónde partir). Llegar a tu objetivo diario de proteína es más importante que nunca en esta fase para minimizar la pérdida de músculo; revisa nuestra guía de proteína en polvo si te cuesta cubrirlo solo con comida. Consulta con un profesional médico o nutricionista antes de empezar una fase de déficit calórico prolongada, especialmente si tienes antecedentes de trastornos alimentarios.