Gainza

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

Rutina HIIT en casa sin material para quemar grasa

Rutina de cardio de alta intensidad (HIIT) de 20-25 minutos para hacer en casa sin ningún material, con circuito de 6 ejercicios.

Casa | Intermedio | 3 días/semana

El HIIT es la forma más eficiente de meter trabajo cardiovascular intenso en poco tiempo, sin ningún material y en el espacio de tu salón.

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

6 ejercicios en circuito, 40 segundos de trabajo y 20 segundos de descanso por ejercicio, repitiendo el circuito completo 4 veces (unos 24 minutos de circuito más calentamiento). Descansa 1-2 minutos entre cada vuelta completa al circuito.

EL CIRCUITO

1. Jumping jacks (saltos de tijera): activa todo el cuerpo y sube pulsaciones rápido. 2. Sentadilla con salto: baja como una sentadilla normal y sube con un salto explosivo, aterrizando suave con las rodillas ligeramente flexionadas. 3. Escaladores (mountain climbers): en posición de plancha, lleva las rodillas al pecho de forma alterna y rápida, manteniendo la cadera baja y estable. 4. Zancada con salto alterna: alterna la pierna adelantada en cada salto, aterrizando con control en cada zancada. 5. Burpee (o burpee sin salto/flexión si eres principiante): de pie, baja a plancha, haz una flexión opcional, vuelve a ponerte de pie y salta. 6. Plancha con toque de hombro: en posición de plancha con manos, toca el hombro contrario con cada mano de forma alterna, manteniendo la cadera lo más quieta posible. Si tienes una comba a mano, puedes sustituir los jumping jacks por saltar a la comba.

CÓMO PROGRESAR

Empieza reduciendo la intensidad o el rango de movimiento de los ejercicios más exigentes (burpee sin salto, sentadilla sin salto) si eres principiante. Progresa primero completando las 4 vueltas completas al circuito, después aumentando la intensidad de cada ejercicio (saltos más altos, ritmo más rápido) antes que añadir más vueltas.

QUÉ ESPERAR

El HIIT ayuda al gasto calórico total del día y mejora tu capacidad cardiovascular, pero recuerda que perder grasa depende sobre todo de mantener un déficit calórico sostenido. Si tu objetivo principal es perder grasa conservando músculo, combina esta rutina con entrenamiento de fuerza (revisa nuestra rutina de definición o nuestras rutinas en casa) en vez de depender solo del cardio. Si buscas un cardio más sostenible y con menos impacto que el HIIT para acompañar una fase de definición, revisa el plan de cardio para perder grasa y la guía de cardio y pesas. Es un entrenamiento exigente para articulaciones y sistema cardiovascular. Consulta con un profesional médico antes de empezar si tienes problemas cardiovasculares, de rodilla o llevas tiempo sin entrenar.