Gainza

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

Rutina de mantenimiento: 2 días a la semana para no perder lo ganado

Rutina full body de 2 días para épocas con poco tiempo, pensada para conservar la fuerza y el músculo ganados sin buscar progresar mucho más hasta poder volver a entrenar más días.

Gimnasio | Intermedio | 2 días/semana

Hay temporadas (trabajo, exámenes, viajes) en las que entrenar 4-5 días es imposible. Esta rutina no busca progresar mucho más: busca no perder lo que ya tienes, con la mínima inversión de tiempo posible, hasta que puedas volver a tu rutina habitual. Si ni siquiera 2 días son posibles, la rutina de 1 día a la semana es el último escalón antes de parar del todo.

DISTRIBUCIÓN SEMANAL

2 sesiones no consecutivas, por ejemplo martes y viernes. Full body en las dos, con pocos ejercicios pero llevados con intensidad real.

DÍA A

1. **Sentadilla**: 3 x 6
2. **Press de banca**: 3 x 6
3. **Remo con barra**: 3 x 8
4. **Curl de bíceps con barra**: 2 x 10

DÍA B

1. **Peso muerto rumano**: 3 x 6
2. **Press militar**: 3 x 6
3. **Jalón al pecho**: 3 x 8
4. **Extensión de tríceps en polea**: 2 x 10

POR QUÉ FUNCIONA CON TAN POCO VOLUMEN

Mantener necesita bastante menos estímulo del que hizo falta para ganar fuerza o músculo en primer lugar. Por eso esta rutina reduce las series (3 en vez de 4-5 por ejercicio) mientras mantiene el peso relativamente alto y deja las series a 1-2 repeticiones del fallo: es la intensidad, más que el volumen, la que sostiene lo ganado. Más contexto sobre esta relación entre volumen y frecuencia en cuántos días entrenar a la semana.

CÓMO VOLVER A PROGRESAR

Cuando puedas volver a entrenar más días, no hace falta empezar de cero: retoma una rutina de más volumen como la rutina de hipertrofia de 4 días o la rutina arriba/abajo de 4 días con un peso parecido al que manejabas antes de bajar a mantenimiento. No se pierde tanto en pocas semanas como parece. Consulta con un profesional médico antes de empezar este programa si tienes alguna lesión o condición médica previa.