Gainza

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

Rutina de recomposición corporal: ganar músculo y perder grasa a la vez

Rutina full body de 3 días para recomposición corporal (ganar músculo y perder grasa a la vez), combinando series pesadas de fuerza con volumen de hipertrofia en la misma sesión.

Gimnasio | Principiante | 3 días/semana

La recomposición corporal (ganar músculo y perder grasa a la vez) es posible, pero solo en condiciones concretas: sobre todo en principiantes, en gente que vuelve tras un parón, o con bastante grasa que perder. Esta rutina combina fuerza y volumen en cada sesión, pensada justo para eso.

DISTRIBUCIÓN SEMANAL

3 sesiones no consecutivas, por ejemplo lunes, miércoles y viernes. Full body cada día: cada músculo se entrena las 3 veces por semana, con un ejercicio pesado de pocas repeticiones y varios de más repeticiones por sesión.

DÍA A

1. **Sentadilla**: 3 x 5 (pesado)
2. **Press banca con mancuernas**: 3 x 10
3. **Remo con barra**: 3 x 10
4. **Elevaciones laterales**: 3 x 15
5. **Plancha abdominal**: 3 x 30-40 segundos

DÍA B

1. **Peso muerto rumano**: 3 x 5 (pesado)
2. **Press militar**: 3 x 10
3. **Jalón al pecho**: 3 x 10
4. **Curl de bíceps con barra**: 3 x 12
5. **Elevación de piernas**: 3 x 15

DÍA C

1. **Prensa de piernas**: 3 x 5 (pesado)
2. **Press inclinado con mancuernas**: 3 x 10
3. **Remo en máquina**: 3 x 10
4. **Extensión de tríceps en polea**: 3 x 12
5. **Hip thrust**: 3 x 12

POR QUÉ COMBINAR SERIES PESADAS Y DE VOLUMEN

El primer ejercicio de cada sesión, a 5 repeticiones y peso alto, mantiene el estímulo de fuerza que ayuda a conservar (o ganar) músculo. Los siguientes, con más repeticiones, aportan el volumen de trabajo necesario para el estímulo de hipertrofia. Al estar en un déficit pequeño, no hay margen calórico para meter mucho más volumen del necesario: por eso esta rutina prioriza calidad sobre cantidad de series.

CÓMO PROGRESAR Y CUÁNTO COMER

Sube el peso siguiendo el mismo principio de sobrecarga progresiva que en cualquier rutina, aunque aquí avanzarás más despacio que en una fase de volumen puro por estar en déficit. En alimentación, un déficit pequeño (200-300 kcal bajo tu mantenimiento: calcúlalo en nuestra guía de calorías) con proteína alta (revisa cuánta proteína necesitas) es lo que deja margen para ganar algo de músculo mientras se pierde grasa.

QUÉ ESPERAR

La recomposición corporal es más lenta de ver en la báscula que una definición pura, porque el peso perdido en grasa se compensa en parte con el músculo ganado. Fíate más de cómo te queda la ropa y de fotos cada 2-3 semanas que del número exacto de la báscula: más detalle en por qué no bajo de peso. Pasado el primer año de entrenamiento consistente, es normal que este enfoque deje de funcionar tan bien y convenga alternar fases de volumen y definición por separado. Consulta con un profesional médico antes de empezar este programa si tienes alguna lesión o condición médica previa.