

PLAN DE ENTRENAMIENTO: QUEMA DE GRASA Y DEFINICIÓN – 4 SEMANAS

Entrenador: Carlos Gomez

Email: carlosgomez@ucm.es

Duración: 4 semanas

Nivel: Principiante - Intermedio

Dificultad: Media

Precio: 14,99€

OBJETIVO DEL PLAN

Reducir el porcentaje de grasa corporal, tonificar los músculos principales y mejorar la resistencia cardiovascular a través de un enfoque funcional y metabólico.

EQUIPAMIENTO NECESARIO

- Esterilla
 - Banda elástica
 - Mancuernas ligeras (opcional)
 - Cronómetro
-

ESTRUCTURA SEMANAL (Se repite durante las 4 semanas)

Lunes – Full Body HIIT

- Calentamiento: movilidad dinámica (5 min)
- Circuito HIIT (3 rondas):
 - Jumping jacks – 30 seg
 - Sentadillas con salto – 30 seg
 - Flexiones con rodillas apoyadas – 30 seg
 - Plancha – 30 seg
 - Descanso – 30 seg
- Estiramientos

Martes – Core & Glúteos

- Calentamiento: 3 min trote en el sitio
- Puente de glúteos – 3x15
- Elevación de piernas – 3x12
- Plancha lateral – 3x30 seg por lado
- Sentadilla isométrica – 3x45 seg

- Crunch abdominal – 3x20
- Estiramientos

Miércoles – Cardio Extensivo (Zona Quema Grasa)

- Caminata rápida o bici estática – 40 min a ritmo constante
- 5 min estiramientos

Jueves – Circuito Funcional + Abdomen

- Circuito (3 rondas):
 - Zancadas alternas – 12 rep por pierna
 - Remo con banda – 12 rep por brazo
 - Burpees – 10 rep
 - Plancha con toque de hombros – 30 seg
 - Crunches con giro – 15 rep por lado
- Estiramientos

Viernes – Yoga y Movilidad

- Rutina guiada de 25-30 minutos de yoga (enlace opcional si se implementa en app)
- Respiración profunda y mindfulness (5-10 minutos)

Sábado – Cardio Interválico (Tabata)

- Tabata 4 rondas (20 seg trabajo + 10 seg descanso):
 - Squat jump
 - Mountain climbers
 - Flexiones
 - Plancha dinámica
- Enfriamiento: trote suave 2 min + estiramientos

Domingo – Descanso activo o completo

- Opcional: paseo, estiramientos o automasaje con foam roller

BENEFICIOS ESPERADOS

- Reducción progresiva de grasa corporal
- Mejora del tono muscular
- Incremento de la capacidad cardiovascular

- Mayor flexibilidad y conciencia corporal
- Mejora de hábitos saludables diarios

RECOMENDACIONES

- Combina este plan con una dieta hipocalórica equilibrada para mejores resultados
- Mantente hidratado y descansa bien por las noches
- No saltes los días de movilidad: ayudan a prevenir lesiones
- Si terminas este plan y te sientes con más energía, puedes subir la intensidad en una segunda vuelta