

## **PLAN DE ENTRENAMIENTO: QUEMA GRASA TOTAL – 30 MINUTOS AL DÍA**

**Entrenador:** Luís Ortega

**Email:** luisor@ucm.es

**Duración:** 6 semanas

**Nivel:** Intermedio

**Dificultad:** Media

**Precio:** 19,99€

---

### **OBJETIVO DEL PLAN**

Acelerar el metabolismo, reducir el porcentaje de grasa corporal y mejorar la resistencia cardiovascular y la tonicidad muscular mediante entrenamientos funcionales y cardiovasculares.

---

### **EQUIPAMIENTO NECESARIO**

- Esterilla
  - Un par de mancuernas o botellas con peso
  - Cronómetro o temporizador
  - (Opcional) Comba de saltar
- 

### **FORMATO DEL ENTRENAMIENTO**

- 5 días a la semana (Lunes a Viernes)
  - 30 minutos por sesión
  - Circuito HIIT + Fuerza
  - 45 segundos de trabajo / 15 segundos descanso
  - 2 circuitos distintos por día, 3 rondas por circuito
- 

### **SEMANA TIPO**

#### **Lunes – Full Body Metabólico**

Circuito 1:

- Sentadilla con press (peso ligero)
- Flexiones
- Comba o jumping jacks
- Remo con mancuernas
- Plancha dinámica

Circuito 2:

- Burpees
- Zancadas con salto
- Escaladores
- Russian twists
- Puente glúteo

### **Martes – Tren Inferior + Cardio**

Circuito 1:

- Sentadilla sumo
- Zancadas laterales
- Step-ups (sobre escalón o silla)
- Saltos de rana
- Wall sit (aguante 45 seg)

Circuito 2:

- Skaters
- Elevación de cadera
- Talones al glúteo corriendo en el sitio
- Subida de gemelos
- Estiramientos piernas

### **Miércoles – Core y Cardio HIIT**

Circuito 1:

- Plancha con toque de hombros
- Crunches
- Elevación de piernas
- Russian twists
- Plancha lateral

Circuito 2:

- Rodillas al pecho
- Escaladores rápidos
- Saltos en tijera
- Burpees
- Superman hold

## **Jueves – Tren Superior + Core**

### **Circuito 1:**

- Flexiones
- Remo con peso
- Fondos de tríceps en silla
- Elevaciones laterales
- Plancha

### **Circuito 2:**

- Crunches bicicleta
- Círculos de brazos
- Curl bíceps
- Plancha con elevación de pierna
- Estiramientos de hombros y brazos

## **Viernes – Full Body Fat Burner**

Un único circuito largo (10 ejercicios, 3 rondas):

- Jumping jacks
- Sentadilla con salto
- Flexiones
- Burpees
- Comba
- Zancadas
- Escaladores
- Crunch abdominal
- Plancha
- Shadow boxing

## **Fines de semana – Actividad ligera opcional:**

Caminata larga, yoga o descanso total

---

## **BENEFICIOS ESPERADOS**

- Reducción progresiva del porcentaje de grasa
- Mejora de la capacidad aeróbica y resistencia muscular
- Aumento de energía y mejor composición corporal

- Mayor tono muscular general

---

## **RECOMENDACIONES**

- Acompañar el entrenamiento con una alimentación equilibrada
- Dormir al menos 7 horas por noche
- Hidratarse antes, durante y después de cada sesión
- Escuchar al cuerpo: si es demasiado, reducir a 3-4 días semanales