



RUTINA DE CARDIO INTENSO (PERDIDA DE GRASA ACELERADA)

Objetivo: Maximizar quema de grasa y mejora cardiovascular.

Nivel: Alto (requiere condición física intermedia/avanzada).

Frecuencia: 4 días/semana (Lunes, Martes, Jueves, Viernes).

Lunes (HIIT + Fuerza Metabólica)

1. HIIT (High-Intensity Interval Training): 20 minutos (ej: 30s sprint + 30s descanso, en cinta o bicicleta).
2. Burpees: 3 series x 15 repeticiones.
3. Plancha abdominal: 3 series x 1 minuto.

Martes (Cardio Estable + Core)

1. Bicicleta estática o spinning: 30 minutos (ritmo constante, resistencia alta).
2. Crunch abdominal: 3 series x 30 repeticiones.

Jueves (Ejercicios Explosivos)

1. Saltos al cajón (box jumps): 3 series x 10 repeticiones (altura ajustable).
2. Jumping jacks: 4 series x 30 segundos (máxima velocidad).

Viernes (HIIT + Velocidad)

1. HIIT: 25 minutos (variante: escaleras o cuerda de saltar).
2. Sprints: 6 repeticiones x 100 metros (recuperación: 1 minuto entre series).

Recomendaciones Clave

- Calentamiento: 10 minutos de cardio ligero + movilidad dinámica (ej: sentadillas sin peso, rotaciones de cadera).
- Intensidad: En HIIT y sprints, llegar al 80-90% de frecuencia cardíaca máxima (220 - edad).
- Descanso:
 - 20-30 segundos entre series de ejercicios como burpees o saltos.
 - 1-2 minutos entre bloques de HIIT.
- Hidratación: Consumir 500ml de agua durante la sesión.

Adaptaciones

- Para principiantes: Reducir tiempo de HIIT (15min) y modificar burpees (sin salto).
- Sin material: Reemplazar saltos al cajón por saltos en estrella (star jumps).
- Post-entreno: Estiramientos estáticos de 10 minutos (isquiotibiales, cuádriceps, hombros).