

PLAN B: BAJAR GRASA 🔥

Mes 1: Acondicionamiento y Resistencia

- Duración: 4 semanas
- Objetivo: Mejorar condición física y quemar grasa inicial.
- Rutina: 4 días fuerza + 2 días cardio HIIT.
- Incluye entrenamiento funcional y circuito.

Mes 2: Definición y Control Calórico

- Aumenta el cardio a 5 sesiones semanales (30-40 min).
- Entrena con pesas 4 días para conservar músculo.
- Usa ejercicios multiarticulares y poco descanso entre series.

Mes 3: Tonificación y Mantenimiento

- Objetivo: Mantener masa muscular y bajar el % de grasa.
- Alterna HIIT y cardio moderado.
- Incluye core diario y ejercicios con tu peso corporal.

CONSEJOS:

Haz cardio, pero no abuses

- Empieza con **30 minutos de caminata rápida** 4 o 5 veces por semana.
- Luego agrega **HIIT (intervalos intensos)** 2 veces por semana.
- No hagas demasiado cardio o perderás músculo.

Entrena fuerza

- Aunque tu meta sea bajar grasa, **el entrenamiento con pesas acelera tu metabolismo**.
- Trabaja todo el cuerpo: piernas, espalda, pecho, hombros y core.
- 3 o 4 series de 10-15 repeticiones está bien para empezar.

Descansa bien

El sueño es clave. Dormir **7-8 horas diarias** mejora la quema de grasa y evita que comas de más.

Rutina en casa (6 días/semana)

Objetivo: Quemar grasa, mejorar resistencia y mantener músculo.

Día 1 – Cardio + Core

- Saltos de cuerda: 3x1 min
- Burpees: 3x10
- Mountain climbers: 3x20
- Plancha frontal: 3x45 seg
- Plancha lateral: 3x30 seg por lado

Día 2 – Full Body con peso corporal

- Sentadillas: 4x15
- Flexiones: 3x12
- Zancadas: 3x12 por pierna
- Fondos en silla: 3x12
- Jumping jacks: 3x1 min

Día 3 – Cardio HIIT

- Circuito 20-25 min:
 - 30 seg sprint en sitio
 - 30 seg descanso
 - 30 seg burpees
 - 30 seg descanso
 - Repetir 6-8 veces

Día 4 – Core y glúteos

- Puente de glúteos: 3x15
- Abdominales bicicleta: 3x20
- Escaladores: 3x20
- Plancha con elevación de pierna: 3x30 seg

Día 5 – Full Body + Cardio

- Circuito 3 rondas:
 - 10 flexiones
 - 15 sentadillas
 - 10 zancadas por pierna
 - 20 jumping jacks
- 15-20 min caminata rápida

Día 6 – Cardio moderado

- Caminata rápida o trote ligero: 30-40 min
- Estiramientos 10 min

Día 7 – Descanso total



Rutina en gimnasio (6 días/semana)

Objetivo: Quemar grasa manteniendo masa muscular y fuerza.

Día 1 – Cardio + Full Body

- Elíptica o cinta: 15 min
- Press banca: 3x12
- Jalón al pecho: 3x12
- Sentadillas con barra: 3x12
- Remo con mancuerna: 3x12

Día 2 – HIIT + Core

- HIIT en cinta o bici: 20 min
- Planchas: 3x45 seg
- Crunches: 3x15
- Elevación de piernas: 3x12

Día 3 – Piernas + Glúteos

- Sentadilla: 4x12
- Prensa: 3x12
- Zancadas con mancuernas: 3x12
- Elevación de talones: 3x15-20

Día 4 – Cardio + Core

- Bicicleta o elíptica: 20 min
- Plancha frontal y lateral: 3x45 seg cada una
- Abdominales en máquina: 3x12

Día 5 – Full Body + HIIT

- Circuito con pesas ligeras 3 rondas:
 - 10 press hombro
 - 10 press banca
 - 10 remo con mancuerna
 - 10 sentadillas
- HIIT 10 min

Día 6 – Cardio moderado

- Caminata rápida o trote: 30-40 min
- Estiramientos 10 min

Día 7 – Descanso total