

Oscar

Ballesteros

Rutina quemagrasa, expres



entrenarme

body life balance

ÍNDICE

Introducción	4
Ejercicios	5-9
Burpees	5
Subir banco/escalón	6
Fondos banco	7
Saltos laterales	8
Plancha rodillas pecho	9
Circuito	10
Progresión y mantenimiento	10
Entrenamiento	11
Sobre el autor	12
¿Quieres quemar grasa y no volver a ganarla?	13

Rutina quema grasa exprés

Esta guía está diseñada para que no puedas poner excusas a la hora de decir que quieres perder grasa y no sabes cómo.

Es sencilla de hacer y no necesitas material, salvo un cronómetro y un parque cerca de tu casa o, si lo quieres realizar en casa, una silla y un pequeño escalón.

Haciéndolo de la manera adecuada y siguiendo estas pautas, verás cómo es una manera sencilla y divertida de realizar ejercicio físico y conseguir el objetivo de perder grasa de nuestro cuerpo.

Los ejercicios tienen 3 niveles de dificultad. Aplica la dificultad que más se adapte a tu nivel. No intentes los atajos. Ponte una dificultad que te cueste pero que no sea imposible de acabar.

Es importante realizar el ejercicio hasta el último segundo. Si me paro a la mitad es que la dificultad o el nivel elegido no es el adecuado para mí.

1 Ejercicios

Burpees



Fácil ★★☆☆☆

Posición inicial de pie. Apoya una mano en el suelo, luego la otra. Extiende una pierna y luego la otra, poniéndote en plancha con los brazos extendidos. Acaba el ejercicio volviendo a la posición inicial, recogiendo primero una pierna y luego la otra.

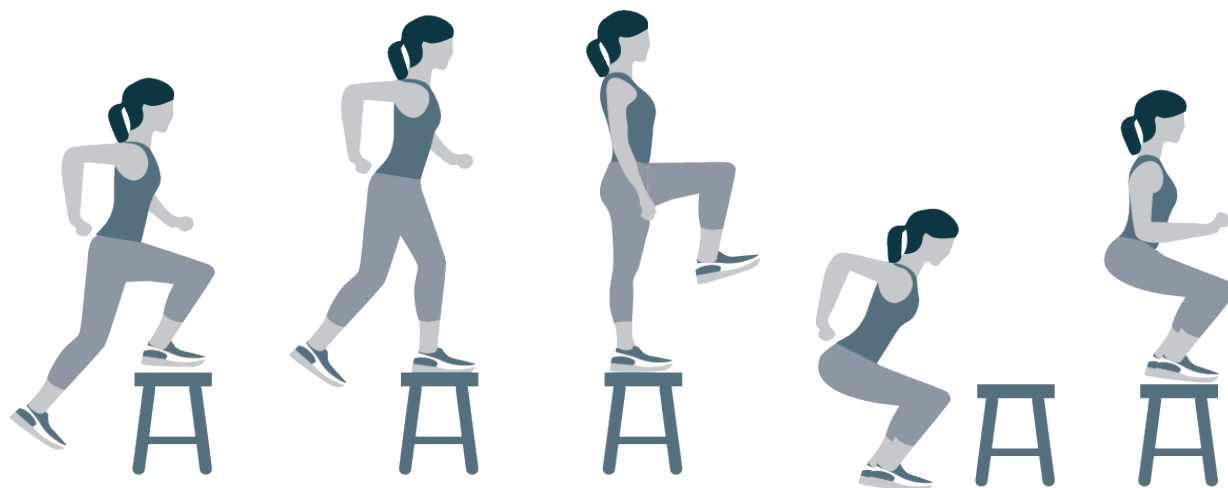
Medio ★★★☆☆

Posición inicial de pie. Apoya las dos manos a un tiempo en el suelo, luego extiende las piernas hacia atrás a la vez acabando en plancha con los brazos extendidos. Revierte la posición encogiendo las piernas de un sólo paso, estíralas y termina con un salto vertical.

Avanzado ★★★★★

Posición inicial de pie. Apoya las dos manos a un tiempo en el suelo, luego extiende las piernas hacia atrás a la vez. Desde esa posición realiza una flexión de brazos (fondo). Revierte la posición estirando los brazos primero y después encogiendo las piernas de un sólo paso, extendiéndolas y acabando con un salto vertical.

Subir banco/escalón



Fácil



Sube al banco primero con una pierna, luego la otra y baja en el mismo orden. Intercambia el pie que apoyas primero alternando entre izquierda y derecha.

Medio



Sube al banco con un pie y lanza la otra pierna llevando la rodilla hacia el pecho. Intercambia entre izquierda y derecha.

Avanzado



Sube al banco de un salto con los dos pies al mismo tiempo y bájalo de un salto hacia atrás.

Fondos en el banco



Fácil



Realiza fondos en el banco apoyando los dos brazos en el respaldo del banco.

Medio



Realiza fondos en el banco apoyándote en la parte baja del banco.

Avanzado



Realiza fondos en el banco apoyando los pies en la parte baja del banco y las manos en el suelo.

Saltos laterales



Fácil



Dibuja dos rayas paralelas en el suelo, separadas por 20-30 cm aproximadamente. Ese será el río que tienes que sortear sin tocarlo. Hazlo situándote paralela a él y dando un paso lateral, primero con un pie y luego con el otro. Repite hacia el otro lado.

Medio



Dibuja dos rayas paralelas en el suelo separadas por 30-40 cm aproximadamente. Ese es el río que tienes que sortear sin tocarlo. Hazlo situándote paralela a él con pequeños saltos laterales con las dos piernas juntas.

Avanzado



Dibuja dos rayas paralelas en el suelo separadas por 30-40 cm aproximadamente. Ese es el río que tienes que sortear sin tocarlo. Hazlo situándote paralela a él, con pequeños saltos laterales con una pierna.

Plancha rodillas pecho



Fácil



Colócate en plancha con los codos estirados y lleva, de manera alterna, una rodilla al pecho apoyando el pie.

Medio



Colócate en plancha con los codos estirados y lleva, de manera alterna, una rodilla al pecho si apoyar los pies.

Avanzado



Colócate en plancha con los codos estirados y lleva al mismo tiempo las dos rodillas al pecho y luego las estiras.

2 Circuito

Ejercicios	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
	Fácil	Fácil	Fácil	Fácil
Burpees	3 vueltas x 30 seg (descanso 1 min)	4 vueltas x 30 seg (descanso 1 min)	4 vueltas x 35 seg (descanso 1 min)	5 vueltas x 30 seg (descanso 1 min)
Subir escalón				
Fondos banco				
Saltos laterales				
Plancha rodillas pecho				
Ejercicios	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8
	Medio	Medio	Medio	Medio
Burpees	3 vueltas x 45 seg (descanso 1 min)	4 vueltas x 45 seg (descanso 1 min)	4 vueltas x 50 seg (descanso 1 min)	5 vueltas x 45 seg (descanso 1 min)
Subir escalón				
Fondos banco				
Saltos laterales				
Plancha rodillas pecho				
Ejercicios	Semana 9	Semana 10	Semana 11	Semana 12
	Avanzado	Avanzado	Avanzado	Avanzado
Burpees	3 vueltas x 60 seg (descanso 1 min)	4 vueltas x 60 seg (descanso 1 min)	4 vueltas x 65 seg (descanso 1 min)	5 vueltas x 60 seg (descanso 1 min)
Subir escalón				
Fondos banco				
Saltos laterales				
Plancha rodillas pecho				

3 Metodología y progresión

En los ejercicios puedes intercambiar la dificultad, dentro de una misma sesión.

Puedes elegir una dificultad fácil en uno y media en otro. Incluso en la primera vuelta puedes elegir una dificultad media y en la última una dificultad fácil.

Los ejercicios se realizarán seguidos y sólo se descansará cuando hayas completado la vuelta.

Comienza por el nivel fácil y completa las 4 semanas para pasar al siguiente nivel.

Si por casualidad el nivel fácil es muy fácil para ti comienza por el nivel medio, el único inconveniente es que acabarás el programa antes.

En la siguiente tabla encontrarás cómo repartir las sesiones durante la semana atendiendo al nivel en el que estás.

4 Entrenamiento

Ejercicios	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
	Fácil	Fácil	Fácil	Fácil
Día 1	Carrera continua 20 min.	Carrera continua 25 min.	Carrera continua 30 min.	Carrera continua 35 min.
Día 2	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito
Día 3	Carrera continua 20 min.	Carrera continua 25 min.	Carrera continua 30 min.	Carrera continua 35 min.
Día 4	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito

Ejercicios	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8
	Medio	Medio	Medio	Medio
Día 1	Carrera continua 30 min.	Carrera continua 35 min.	Carrera continua 40 min.	Carrera continua 45 min.
Día 2	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito
Día 3	Carrera continua 30 min.	Carrera continua 35 min.	Carrera continua 40 min.	Carrera continua 45 min.
Día 4	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito

Ejercicios	Semana 9	Semana 10	Semana 11	Semana 12
	Avanzado	Avanzado	Avanzado	Avanzado
Día 1	Carrera continua 40 min.	Carrera continua 45 min.	Carrera continua 50 min.	Carrera continua 55 min.
Día 2	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito
Día 3	Carrera continua 40 min.	Carrera continua 45 min.	Carrera continua 50 min.	Carrera continua 55 min.
Día 4	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito



Óscar Ballesteros Pérez
Autor de la guía

Experiencia

- Director técnico del gimnasio Palladium.
- Director gerente gimnasio Habana.
- 20 años como entrenador personal.



**Entrenador Personal y bionutricionista.
Más de 20 años de profesión me avalan.**



Formación

- Máster en Gestión de Instalaciones Deportivas en CD INEF Madrid.
- Título especialista Nutrición Deportiva en INEFC Barcelona.
- Socorrista Acuático y Primeros Auxilios en Alcorcón.
- Cinturón negro de Judo primer DAN en Federacion Española de Judo y deportes asociados .
- Certificación entrenador halterofilia nivel 1 Crossfit en Federación Española de Halterofilia.
- Nivel I de entrenador de natación en Federación de Natación.
- Entrenador nivel 1 de balonmano en Federación de Balonmano.
- Entrenamiento Funcional, entrenador personal en la Federación Europea De Fitness y Pilates.
- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en Universidad Politécnica de Madrid (INEF).
- Especialista universitario en nutrición en niversidad de Almería.

[Visita su perfil en Entrenarme](#)