



Si estás buscando una forma efectiva de ganar masa muscular, combinar ejercicios de cardio y fuerza en tu rutina de entrenamiento puede ser la clave para lograrlo. Realizar entrenamientos que involucren ambos tipos de ejercicios te ayudará a quemar grasa, mejorar la resistencia cardiovascular y aumentar la fuerza muscular al mismo tiempo.

Índice ▼

1. [Beneficios de combinar cardio y fuerza](#)
2. [Rutina de entrenamiento detallada](#)
3. [Descarga la rutina completa en PDF](#)

Beneficios de combinar cardio y fuerza

Antes de pasar a los detalles de la rutina, es importante entender los beneficios de esta combinación:

- **Quema de grasa:** El cardio ayuda a acelerar el metabolismo y quemar calorías, mientras que el entrenamiento de fuerza aumenta la masa muscular y, por ende, la quema de grasa.
- **Mejora de la resistencia cardiovascular:** El cardio mejora la capacidad del sistema cardiovascular, lo cual es esencial para realizar entrenamientos de fuerza intensos y prolongados.
- **Aumento de la fuerza muscular:** El entrenamiento de fuerza fortalece los músculos y mejora la capacidad de generar fuerza, lo que te permitirá levantar cargas más pesadas y ganar masa muscular.

Rutina de entrenamiento detallada

A continuación, te presentamos una rutina de cardio y fuerza que puedes seguir para ganar masa muscular:

Día 1: Entrenamiento de fuerza

- Sentadillas: 4 series de 8 repeticiones
- Peso muerto: 3 series de 10 repeticiones
- Press de banca: 4 series de 8 repeticiones
- Dominadas: 3 series de 10 repeticiones



- Press militar: 3 series de 10 repeticiones

Día 2: Entrenamiento de cardio

- Carrera en cinta: 30 minutos a un ritmo moderado
- Elíptica: 20 minutos a intensidad alta
- Bicicleta estática: 20 minutos a un ritmo constante

Día 3: Entrenamiento de fuerza

- Peso muerto rumano: 4 series de 8 repeticiones
- Prensa de piernas: 3 series de 10 repeticiones
- Press de hombros con mancuernas: 4 series de 8 repeticiones
- Fondos en paralelas: 3 series de 10 repeticiones
- Curl de bíceps con barra: 3 series de 10 repeticiones

Recuerda realizar un calentamiento de 10 minutos antes de cada entrenamiento y estirar al finalizar para evitar lesiones y mejorar la recuperación muscular.

Descarga la rutina completa en PDF

Si deseas seguir esta rutina detallada de cardio y fuerza para ganar masa muscular, puedes descargarla de forma gratuita en formato PDF. ¡Comienza tu camino hacia una mejor figura y un cuerpo más fuerte ahora mismo!