



Tener grasa abdominal puede ser un problema común para muchos hombres. Afortunadamente, con una rutina de entrenamiento adecuada y constante, es posible quemar esa grasa no deseada y lograr un abdomen tonificado y definido. En este artículo, te presentamos una rutina detallada para ayudarte a alcanzar ese objetivo.

Índice  ▼

1. [1. Calentamiento \(5 minutos\)](#)
2. [2. Ejercicios cardiovasculares \(20 minutos\)](#)
3. [3. Entrenamiento de fuerza \(30 minutos\)](#)
4. [4. Enfriamiento y estiramientos \(10 minutos\)](#)

### **1. Calentamiento (5 minutos)**

Antes de comenzar cualquier rutina de entrenamiento, es esencial realizar un calentamiento adecuado para preparar el cuerpo y prevenir lesiones. Dedicar al menos 5 minutos a realizar ejercicios cardiovasculares ligeros como correr en el lugar, saltar la cuerda o hacer bicicleta estática.

### **2. Ejercicios cardiovasculares (20 minutos)**

Los ejercicios cardiovasculares son excelentes para quemar grasa en general, incluyendo la abdominal. Realiza 20 minutos de cardio intenso, como correr, nadar, hacer burpees o saltar a la cuerda. Alterna entre ejercicios de alta intensidad y periodos de descanso más cortos.

### **3. Entrenamiento de fuerza (30 minutos)**

La fuerza muscular es clave para quemar grasa y tonificar el abdomen. A continuación, te presentamos una rutina de entrenamiento de fuerza para hombres:

#### **a) Planchas (3 series de 30 segundos)**

Las planchas son un excelente ejercicio para fortalecer el core y tonificar los músculos abdominales. Colócate en posición de plancha, apoyando los antebrazos y las puntas de los pies. Mantén el cuerpo recto y contrae los abdominales. Sostén la posición durante 30 segundos y descansa durante 10 segundos. Repite este ejercicio durante 3 series.



### **b) Elevaciones de piernas colgado (3 series de 12 repeticiones)**

Este ejercicio trabaja los músculos abdominales inferiores. Cuelga de una barra con los brazos completamente extendidos. Levanta las piernas hasta que queden paralelas al suelo y luego baja lentamente. Realiza 12 repeticiones y descansa durante 30 segundos. Repite este ejercicio durante 3 series.

### **c) Crunches con peso (3 series de 15 repeticiones)**

Los crunches con peso son ideales para fortalecer los músculos abdominales superiores. Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Sostén una pesa detrás de la cabeza y realiza un crunch levantando los hombros del suelo. Haz 15 repeticiones y descansa durante 30 segundos. Repite este ejercicio durante 3 series.

### **d) Russian twists (3 series de 20 repeticiones)**

Los Russian twists son excelentes para trabajar los oblicuos y quemar grasa abdominal. Siéntate en el suelo con las rodillas flexionadas y los pies apoyados. Sostén una pesa con ambas manos y gira el torso de un lado a otro, tocando el suelo con la pesa en cada lado. Realiza 20 repeticiones y descansa durante 30 segundos. Repite este ejercicio durante 3 series.

## **4. Enfriamiento y estiramientos (10 minutos)**

Al finalizar la rutina de entrenamiento, es importante realizar un enfriamiento adecuado para ayudar a los músculos a recuperarse y prevenir lesiones. Dedicar al menos 10 minutos a realizar estiramientos estáticos para los músculos abdominales, como el estiramiento de torsión de la columna y el estiramiento de flexión hacia adelante.

¡Descarga esta rutina completa en PDF de forma gratuita y comienza a quemar grasa abdominal hoy mismo! No esperes más y logra el abdomen tonificado que deseas.