

FASE DE DEFINICIÓN · ÚLTIMO TRAMO

CARDIO EN AYUNAS. SIN PERDER MÚSCULO.

La forma correcta de hacer cardio en ayunas cuando ya llevas meses en definición y necesitas afinar los últimos puntos de grasa sin tirar por tierra la masa muscular que has ganado.

45-60 MIN
DURACIÓN ÓPTIMA

5,5-6 KM/H
VELOCIDAD E INCLINACIÓN

BAJAS PPM
PULSACIONES = GRASA

01 · CONTEXTO

¿CUÁNDO HACER CARDIO EN AYUNAS?

El cardio en ayunas no es para todo el mundo, ni para toda la temporada. Es una herramienta específica para un momento concreto.

**CUÁNDO SÍ**

Últimas semanas de definición

- Llevas ya varios meses en fase de definición.
- Estás en el tramo final (el último mes, aproximadamente).
- Tus calorías ya están muy bajas y no quieres recortarlas más.
- Buscas afinar los últimos puntos de grasa y esa condición física "mágica".

**CUÁNDO NO**

Fuera del tramo final

- Acabas de empezar la definición o estás en volumen.
- Todavía puedes seguir progresando bajando calorías o subiendo actividad diaria.
- No entrenas fuerza de forma consistente (perderás músculo, no grasa).
- Tienes problemas de tiroides, diabetes o mareos matutinos sin controlar.

02 · PROTOCOLO

EL PROTOCOLO, PASO A PASO.

El objetivo es despertar, hidratar y salir directamente a hacer cardio. Sin desayunar, sin picar, sin café con leche.

01

TE LEVANTAS

05:30–07:00

En cuanto suene el despertador. Nada de mirar el móvil 40 minutos en la cama.

02

HIDRATAS

5 MIN

Un buen vaso de agua (400–500 ml). Opcional: pizca de sal y un café solo sin azúcar. Nada de leche, avena, fruta o BCAAs.

03

HACES EL CARDIO

45–60 MIN

Cinta, elíptica, bici o caminar en pendiente. Sin música que te acelere. Ritmo constante, respiración controlada.

04

DESAYUNAS

AL VOLVER

Ahora sí. Prioriza proteína + carbohidrato para reponer glucógeno y frenar el catabolismo cuanto antes.

⚠ IMPORTANTE

El cardio en ayunas NO sustituye a tu entrenamiento de fuerza. Es un extra. La fuerza sigue siendo la que sostiene el músculo.

03 · **INTENSIDAD**

LA INTENSIDAD EXACTA.

La clave del cardio en ayunas es la intensidad. Ni tan flojo que no queme, ni tan fuerte que te coma el músculo. Aquí van los números concretos.

VELOCIDAD

5,5–6

KM/H EN CINTA

Caminar rápido, no correr.

INCLINACIÓN

5,5–6

% DE PENDIENTE

Simula subir una cuesta constante.

EL TEST DE LA CONVERSACIÓN

¿Cómo sabes que vas al ritmo correcto?

A los 20–30 minutos debes notar fatiga ligera. Empiezas a sudar. Te cuesta, pero podrías mantener una conversación con alguien sin quedarte sin aire.

IDEAL

Puedes hablar

Quema grasa

LÍMITE

Frases cortas

Aún válido

ALTO

No puedes hablar

Pierdes músculo

04 · LA CIENCIA

POR QUÉ FUNCIONA (Y POR QUÉ SE ROMPE).

Entender esto es lo que separa a alguien que quema grasa de alguien que sale de la cinta cada mañana comiéndose su propio músculo.

PULSACIONES BAJAS

Energía lenta. Oxidación de grasa.

Cuando el corazón va tranquilo, el cuerpo tiene tiempo de tirar del combustible más rentable: la grasa almacenada.

Es una vía metabólica más lenta, pero prácticamente infinita si aguantas el ritmo.

= MÁS GRASA QUEMADA

PULSACIONES ALTAS

Energía rápida. Degrada músculo.

El cuerpo necesita glucosa YA. Como no hay comida entrando (estás en ayunas), tira del glucógeno.

Y cuando ese glucógeno se agota, empieza a degradar tejido muscular para transformarlo en glucosa.

= PIERDES MÚSCULO

REGLA DE ORO

Si no puedes hablar, estás quemando músculo.

05 · ERRORES

LOS ERRORES QUE ARRUINAN EL CARDIO.

Fallos típicos que veo cada semana en clientes que empiezan por su cuenta.

01 Pasar de los 60 minutos

Más tiempo no es más grasa. Es catabolismo puro.

02 Ir al 8–9 de velocidad

Trotar en ayunas te quema el músculo antes que la grasa.

03 Desayunar algo "para ir mejor"

Aunque sea fruta, ya no es ayunas. Rompes el objetivo hormonal.

04 Hacerlo todos los días desde el inicio

Empieza 3–4 días/semana y sube si el cuerpo responde.

05 Hacerlo sin entrenar fuerza

Sin estímulo muscular, pierdes músculo sí o sí.

06 Olvidar hidratarse

500 ml de agua antes. Sin excusas.

CHECKLIST DIARIO

Antes de darle al play en la cinta:

☐ Me he hidratado (400–500 ml de agua).

☐ Velocidad 5,5–6 · Inclinación 5,5–6.

☐ Cronómetro: 45–60 min, ni uno más.

☐ Puedo hablar aunque me cueste un poco.

¿QUIERES RESULTADOS REALES?

VAMOS A POR TU CAMBIO FÍSICO.

El cardio en ayunas es una pieza. La transformación completa necesita nutrición, entrenamiento y seguimiento a medida. Eso es exactamente lo que hago 1 a 1 con mis clientes.

8 KG

DE GRASA PERDIDA, MÁX.

60

DÍAS DE TRANSFORMACIÓN

1:1

SEGUIMIENTO PERSONAL

ESCRÍBEME POR WHATSAPP →

Respuesta directa · Sin compromiso

También puedes encontrarme en:

- Instagram · @alcarazlopezjose
- Web · alcarazlopezjose.vercel.app
- Suplementación IOGENIX · código JOSEAL (20% dto.)