

HIIT MASTER

BY COACH HSC TRAINER



TABATA

EMOM

AMRAP

¿POR QUÉ LOS ENTRENAMIENTOS TRADICIONALES NO TE DAN RESULTADOS?

La verdad detrás de los entrenamientos monótonos y por qué te estancan.

Si alguna vez has sentido que entrenas duro pero los resultados no llegan, no es tu culpa. La mayoría de los programas tradicionales están diseñados para ser repetitivos y aburridos. Pasas horas en el gimnasio haciendo los mismos ejercicios, sin variación, y tu cuerpo simplemente se adapta. ¿El resultado? Un estancamiento frustrante. Tu cuerpo deja de quemar calorías de forma eficiente, tus músculos dejan de desarrollarse y tú te sientes cada vez más lejos de la meta que te propusiste.

Los entrenamientos monótonos no desafían tu sistema cardiovascular, no mejoran tu resistencia metabólica y, lo peor de todo, matan tu motivación. ¿Quién quiere seguir repitiendo la misma rutina día tras día sin ver cambios reales? Es como correr en una rueda de hámster: te mueves, pero no avanzas.

¿Por qué el HIIT (Entrenamiento de Alta Intensidad) está revolucionando el fitness?

Aquí es donde entra el HIIT. El High-Intensity Interval Training (Entrenamiento de Intervalos de Alta Intensidad) ha demostrado ser una de las formas más efectivas para quemar grasa, ganar resistencia y construir músculo en menos tiempo. ¿La clave? Alternar ráfagas cortas de ejercicio explosivo con períodos de descanso o baja intensidad. Este método mantiene tu frecuencia cardíaca elevada, lo que provoca un efecto llamado EPOC (Exceso de Consumo de Oxígeno Post-ejercicio). En pocas palabras: sigues quemando calorías incluso después de haber terminado tu entrenamiento.

Estudios han demostrado que el HIIT quema más grasa que los entrenamientos tradicionales, mejora la resistencia cardiovascular y mantiene el metabolismo acelerado durante horas. Además, al ser dinámico y variado, evita que te aburras y pierdas la motivación.

Tabata, EMOM y AMRAP: Las técnicas que aceleran la quema de grasa y construyen resistencia en menos tiempo.

Estas tres técnicas son las armas secretas para lograr resultados increíbles en sesiones cortas y efectivas

Estas técnicas no solo optimizan el tiempo que inviertes entrenando, sino que también te mantienen enfocado y motivado. Cada sesión es un reto distinto, y tu cuerpo no tiene tiempo de adaptarse, lo que significa resultados más rápidos y visibles.



TABATA

LA FÓRMULA DE LOS 4 MINUTOS PARA QUEMAR GRASA RÁPIDO



El método Tabata es un tipo de entrenamiento HIIT (High-Intensity Interval Training) diseñado para maximizar resultados en poco tiempo. Fue desarrollado por el Dr. Izumi Tabata y su equipo en el Instituto Nacional de Fitness y Deporte en Tokio. Su investigación demostró que entrenar a máxima intensidad en intervalos cortos no solo mejora la resistencia aeróbica (cardio), sino también la capacidad anaeróbica (fuerza y potencia explosiva), algo que los entrenamientos tradicionales no logran con la misma eficiencia.

¿Cómo funciona una sesión Tabata?

- 20 segundos de trabajo a máxima intensidad
- 10 segundos de descanso
- 8 rondas (4 minutos en total)
- Alta intensidad, sin guardarse nada.
- La clave: Elevar el ritmo cardíaco rápido y mantenerlo elevado.

Cómo implementarlo (paso a paso):

1. Elige ejercicios multiarticulares: Burpees, Jump Squats, Mountain Climbers.
2. Máxima intensidad: Dale TODO en los 20 segundos de trabajo. Si no terminas agotado, no lo hiciste bien.
3. Descanso activo: Usa los 10 segundos para respirar, pero sin desplomarte.

🔥 Ejercicio práctico:

- 20 seg. Burpees / 10 seg. descanso
- 20 seg. Air Squats / 10 seg. descanso
- 20 seg. Mountain Climbers / 10 seg. descanso
- 20 seg. Jump Lunges / 10 seg. descanso (4 rondas completas)

📌 Pro Tip: "Si no te falta el aire, no hiciste un verdadero Tabata."



EMOM

GANA FUERZA Y RESISTENCIA CON RELOJ EN CONTRA



Usar la estructura de "Every Minute on the Minute" para construir fuerza y mejorar la capacidad cardiovascular mientras aprendes a mantener una ejecución precisa bajo presión.

◆ Conceptos clave:

Cada minuto, empiezas un nuevo ejercicio. El tiempo restante es tu descanso.

Si terminas rápido, descansas más. Si tardas más, descansas menos.

Es un reto constante de control físico y mental.

👉 Cómo implementarlo (paso a paso):

Define el número de repeticiones según tu nivel. Ejemplo: 10 push-ups, 15 kettlebell swings, 20 sit-ups.

Ejecuta rápido, pero sin sacrificar la técnica.

Descansa solo lo que sobra del minuto.

🔥 Ejercicio práctico:

Minuto 1: 10 Push-Ups

Minuto 2: 15 Kettlebell Swings

Minuto 3: 20 Mountain Climbers (Repite por 15 minutos)

📌 Pro Tip: "Si terminas antes de los 40 segundos, sube repeticiones o peso. El verdadero progreso viene del desafío."

AMRAP

SUPERA TUS LÍMITES CON RONDAS ILIMITADAS



✅ **Objetivo del Módulo:** Dominar el formato "As Many Rounds As Possible" para maximizar tu capacidad de trabajo y medir tu progreso con sesiones cronometradas que te exigen darlo todo.

◆ **Conceptos clave:**

Tiempo límite fijo (10-20 min).

Completa tantas rondas como puedas (AMRAP) sin parar.

Ritmo constante, sin quemarte antes de tiempo.

👉 **Cómo implementarlo (paso a paso):**

Elige ejercicios que trabajen todo el cuerpo.

Marca el tiempo (ejemplo: 12 minutos).

Compite contra ti mismo: cuantas más rondas hagas, mejor.

🔥 **Ejercicio práctico:**

10 Jump Squats

10 Push-Ups

5 Burpees

20 Russian Twists (12 min, cuantas rondas aguantes)

📌 **Pro Tip:** "Anota tus rondas. La próxima vez, la meta es romper tu propio récord."

TU SIGUIENTE NIVEL

Aprender estas técnicas es solo el comienzo. La realidad es que mucha gente intenta aplicarlas sin una estrategia clara y termina agotada, lesionada o desmotivada. El verdadero poder del HIIT está en cómo lo implementas: qué ejercicios eliges, cómo los combinas y qué progresiones sigues. Ahí es donde entro yo.

Con más de 25 años de experiencia como entrenador personal y competidor de fisicoculturismo, he diseñado 30TOGO para que no tengas que perder tiempo probando y fallando. Te guío paso a paso, ajusto tu plan a tu nivel y objetivos, y te doy la estructura exacta que necesitas para transformar tu cuerpo sin pasar horas en el gimnasio. ¿El resultado? Más músculo, menos grasa, más energía y una mentalidad a prueba de excusas. Este no es solo un programa de entrenamiento. Es una ruta clara hacia la mejor versión de ti mismo.

👉 ¿Estás listo para dejar atrás las rutinas aburridas y entrar en la era del entrenamiento inteligente, dinámico y efectivo?

👉 Únete a mi tropa y empecemos juntos

Síguenos en instagram @gymbrodurango @coach_hsc_trainer



TU COACH HSC TRAINER

Te veo dentro