

Hacer antes cardio o pesas

Una pregunta muy habitual entre la gente que [entrena en el gimnasio](#), especialmente entre los [principiantes](#), es esta:

¿Qué hacer primero el cardio o las pesas?

La respuesta a esta pregunta no es banal, ya que un plan de entrenamiento adecuado supone un factor esencial entre el éxito o el fracaso en el entrenamiento en el gimnasio. Una rutina de ejercicios adecuada y la constancia necesaria para seguirla sin prisas pero sin pausas son un factor esencial para minimizar las [lesiones](#) y los abandonos en el gimnasio y lograr el éxito alcanzando los resultados que nos hemos propuesto.

Por lo dicho anteriormente es que debes seguir una rutina que se adapte a tus posibilidades y también a tu [estilo de vida](#). En cualquier caso estas son las **opciones que tienes si deseas entrenar [cardio](#) y pesas:**]

Hacer cardio por la mañana y pesas por la tarde:

En esta opción entrenas dos veces al día y dos o tres días a la semana, no más ya que le cuerpo debe descansar y recuperarse del esfuerzo del entrenamiento. Haz los ejercicios de cardio por la mañana cuando el ritmo del metabolismo es más elevado y el levantamiento de pesas por la tarde o la noche, es decir, **hacer cardio y pesas en el mismo día**. Si puedes dormir una siesta después de comer, perfecto.

Hacer cardio un día y pesas otro:

Otra opción es **hacer un día pesas y otro día cardio**. La ventaja es que permite entrenar con más intensidad el cardio y las pesas, pero también tiene sus desventajas, la contrapartida negativa es que no da tanto tiempo a descansar entre sesiones por lo que la recuperación es más deficiente y podemos llegar incluso a sufrir el temido [sobrentrenamiento](#).

Hacer cardio después de las pesas:

Esta opción es ideal para aquellas personas que van apuradas de tiempo. Consisten en **hacer cardio y pesas en la misma sesión**. En este caso es fundamental, dado el esfuerzo que vamos a realizar en una sola sesión, asegurarnos de tener las reservas de hidratos altas cuando empecemos a entrenar, para esto confía en los [hidratos de absorción lenta o bajo IG \(Índice Glucémico\)](#). Empieza la sesión de entrenamiento con las pesas y termina con el cardio. Es decir, **hacer primero pesas y después cardio**.

Al hacer primero las pesas y luego el cardio ponemos en marcha la máquina metabólica de nuestro organismo con las pesas con las que quemamos las reservas de glucosa y preparamos al cuerpo para quemar las grasas.

Hacer cardio antes de las pesas:

NO. Hacer cardio antes de hacer pesas no es una buena opción, tu cuerpo no está preparado para [quemar las grasas](#) por lo que no aprovecharas el cardio si este es tu objetivo y además llegaras extenuado y cansado a la sesión de pesas por lo que no rendirás. Obviamente se exceptúan los 10-15 minutos de [calentamiento](#) previos al trabajo con pesas, ya que son necesarios para [prevenir lesiones](#) y preparar los músculos.

