

# Un entrenamiento demasiado ligero no sirve para nada

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 16 de Junio de 2013 19:45 - Última actualización Domingo, 16 de Junio de 2013 19:48

---



## Un entrenamiento demasiado ligero no sirve para nada

Un entrenamiento demasiado ligero o con poca frecuencia es una pérdida de tiempo. Un ejercicio tiene su causa en una simple regla psicológica: las personas, especialmente las mujeres, temen quemar menos grasa cuando aumentan la intensidad. Este malentendido resulta del hecho de que se quema más grasa, en relación con las demás fuentes de energía, si entrenamos ligero. Pero, por otro lado, quemamos muchas más calorías en total cuando aumentamos la intensidad y por lo tanto también más grasa.