Gainza

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

Rutina de calistenia avanzada: hacia el muscle-up y el front lever

Rutina de calistenia de 4 días para nivel avanzado, con progresiones hacia el muscle-up, el front lever y el pistol squat.

Calistenia | Avanzado | 4 días/semana

Esta rutina asume que ya tienes una base sólida de calistenia y quiere llevarte hacia los movimientos que definen el nivel avanzado: el muscle-up, el front lever y el pistol squat completo.

DISTRIBUCIÓN SEMANAL

4 sesiones, por ejemplo lunes, martes, jueves y viernes, dejando el resto de la semana para descanso o trabajo de movilidad ligero.

DÍA 1: TIRÓN Y MUSCLE-UP

1. **Dominadas lastradas**: 4 x 5-6
2. **Muscle-up (progresión: dominada explosiva al pecho + fondo en barra, o negativas completas desde arriba si aún no lo consigues completo)**: 5 x 3-5
3. **Remo invertido (australian pull-up, cuerpo recto bajo una barra baja)**: 3 x 10-12
4. **Curl martillo**: 3 x 10-12

DÍA 2: EMPUJE AVANZADO

1. **Fondos en paralelas lastrados**: 4 x 6-8
2. **Flexiones con déficit (manos elevadas para más rango) o a una mano asistida (progresión)**: 4 x 8-10
3. **Pike push-up (flexión en pica, progresión hacia el pino)**: 3 x 6-8
4. **Fondos en banco (tríceps)**: 3 x 12-15

DÍA 3: FRONT LEVER Y CORE

1. **Tuck front lever (rodillas al pecho, espalda paralela al suelo)**: 5 x 8-12 segundos
2. **Advanced tuck front lever (caderas más abiertas que en tuck)**: 4 x 6-10 segundos
3. **Elevación de piernas colgado de una barra**: 4 x 10-12
4. **Plancha lateral**: 3 x 30-45 segundos por lado

DÍA 4: PIERNAS Y PISTOL SQUAT

1. **Pistol squat (sentadilla a una pierna, progresión asistida si aún no sale completa): 4 x 5-8 por pierna**
2. **Sentadilla búlgara: 3 x 12 por pierna**
3. **Sentadilla con salto: 3 x 10**
4. **Elevación de gemelos a una pierna: 4 x 15-20**

CÓMO PROGRESAR

En movimientos isométricos (front lever), progresa aumentando el tiempo mantenido antes de pasar a la siguiente progresión más difícil. En movimientos dinámicos (muscle-up, pistol squat, fondos lastrados), progresa primero en repeticiones limpias y luego en peso añadido. Domina cada progresión con buena técnica antes de avanzar a la siguiente: forzar el paso a un movimiento más difícil sin base sólida es la causa más habitual de lesión de hombro en calistenia avanzada.

QUÉ ESPERAR

Con constancia, semanas o meses de trabajo en cada progresión, no días. Es normal estancarse en una progresión concreta durante varias semanas antes de notar el salto a la siguiente: es la naturaleza de la fuerza relativa al peso corporal en movimientos tan exigentes. Requiere base sólida previa de calistenia. Consulta con un profesional o fisioterapeuta si notas molestias de hombro persistentes al trabajar muscle-up o front lever.