Gainza

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

Rutina de calistenia intermedia: hacia habilidades avanzadas

Rutina de calistenia de 4 días para quien ya domina lo básico, con progresiones hacia flexión en pica, dominada lastrada y pistol squat.

Calistenia | Intermedio | 4 días/semana

Esta rutina asume que ya tienes una base sólida de calistenia (dominadas estrictas, flexiones completas) y quieres progresar hacia habilidades más avanzadas: flexión en pica (camino al pino), dominada lastrada y pistol squat.

MATERIAL NECESARIO

Una barra de dominadas y, opcionalmente, una mochila para añadir peso en la progresión de dominadas lastradas.

DISTRIBUCIÓN SEMANAL

Día	Sesión
Lunes	Tracción y empuje A
Martes	Pierna
Miércoles	Descanso
Jueves	Tracción y empuje B
Viernes	Core y pierna
Sábado y domingo	Descanso completo

LUNES: TRACCIÓN Y EMPUJE A

1. **Dominadas estrictas**: 4 x 6-8
2. **Flexión en pica (pike push-up, progresión hacia pino)**: 4 x 6-10
3. **Remo invertido con pies elevados**: 3 x 10-12
4. **Fondos en paralelas (o fondos en banco)**: 3 x 8-12

MARTES: PIERNA

1. **Sentadilla búlgara**: 4 x 8-10 por pierna
2. **Progresión de pistol squat (asistida con apoyo o banda)**: 3 x 5-8 por pierna
3. **Zancadas búlgaras a salto (progresión de potencia)**: 3 x 8 por pierna
4. **Elevación de gemelo a una pierna**: 4 x 15-20

JUEVES: TRACCIÓN Y EMPUJE B

1. **Dominada lastrada (mochila con peso)**: 4 x 4-6
2. **Flexión con pies elevados**: 4 x 10-15
3. **Dominada con agarre supino (chin-up)**: 3 x 8-10
4. **Flexión diamante (énfasis en tríceps)**: 3 x 10-12

VIERNES: CORE Y PIERNA

1. **Progresión de pistol squat**: 3 x 6-8 por pierna
2. **Elevación de piernas colgado de la barra**: 4 x 8-12
3. **Plancha con toques de hombro**: 3 x 30-40 segundos
4. **Sentadilla búlgara a salto**: 3 x 6 por pierna

CÓMO PROGRESAR

Cada habilidad (pino, dominada lastrada, pistol squat) tiene su propia escalera de dificultad. Sube al siguiente escalón solo cuando completes con buena técnica el número de repeticiones marcado en dos sesiones seguidas. No fuerces la progresión de pistol squat ni de pino sin la base de fuerza y movilidad de tobillo/hombro adecuada: es donde más lesiones aparecen por saltarse pasos.

QUÉ ESPERAR

Las habilidades avanzadas de calistenia (primera flexión en pino estricta, primera dominada lastrada con peso corporal completo, primer pistol squat limpio) suelen tardar varios meses de trabajo consistente, incluso partiendo de una base intermedia sólida. Consulta con un profesional médico antes de progresar hacia habilidades invertidas (pino) si tienes cualquier condición que afecte a la tensión arterial o el equilibrio.