Gainza

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

Rutina de calistenia para principiantes

Rutina de calistenia de 3 días centrada en progresiones hacia dominadas, flexiones y sentadilla a una pierna, con material mínimo.

Calistenia | Principiante | 3 días/semana

La calistenia usa tu propio peso corporal con progresiones de dificultad creciente en vez de ir añadiendo peso externo. Esta rutina se centra en tres patrones: tracción, empuje y pierna a una sola pierna.

MATERIAL NECESARIO

Una barra de dominadas (de puerta o de pared). Si no tienes, sustituye el trabajo de tracción por remo invertido bajo una mesa resistente o un fregadero robusto.

ESTRUCTURA SEMANAL

3 sesiones no consecutivas, por ejemplo lunes, miércoles y viernes.

LA RUTINA (3-4 SERIES DE CADA EJERCICIO)

1. **Progresión de dominadas (negativas o asistidas con banda)**: 4 x 5-8
2. **Flexiones (de rodillas, inclinadas o completas según nivel)**: 4 x al fallo técnico
3. **Sentadilla búlgara (progresión hacia sentadilla a una pierna)**: 3 x 8-10 por pierna
4. **Plancha abdominal**: 3 x 30-45 segundos
5. **Remo invertido (si no tienes barra, sustituye por más series de dominadas asistidas)**: 3 x 8-12

Descansa 90 segundos entre series de tracción/empuje y 60 segundos en el resto.

CÓMO PROGRESAR

Cada patrón tiene su propia escalera de dificultad. Sube al siguiente escalón solo cuando completes cómodamente el rango de repeticiones marcado con buena técnica: - Tracción: remo invertido ’ dominada negativa ’ dominada asistida con banda ’ dominada estricta. - Empuje: flexión de rodillas ’ flexión inclinada ’ flexión completa ’ flexión con pies elevados. - Pierna: sentadilla a silla ’ sentadilla búlgara ’ sentadilla pistol asistida ’ sentadilla a una pierna completa.

QUÉ ESPERAR

La progresión en calistenia suele ser más lenta de notar que añadir peso en el gimnasio, porque cada escalón de dificultad es un salto más grande. Con 3 sesiones semanales y paciencia, es razonable conseguir tu primera dominada estricta en 2-4 meses si partes de cero. Consulta con un profesional médico antes de empezar si tienes alguna lesión de hombro, muñeca o rodilla previa.