

ENTRENAMIENTO CON MAZA DE ACERO

Programa semanal — fuerza funcional, hombros y core (la gada ancestral)

Marca con una X cada día que completes el ejercicio. Empieza SIEMPRE con un peso que puedas controlar con soltura.

DÍA 1 — TÉCNICA Y HOMBROS · LA BASE DEL MOVIMIENTO

El molinete (360) es el movimiento estrella: desarrolla la movilidad y la fuerza del hombro. Empieza aquí para construir la base de todo lo demás.

EJERCICIO	SERIES	L	M	X	J	V	S	D
Movilidad de hombro (calentamiento)	5-10 min							
10 to 2 (control lento)	3 x 8/lado							
Molinete / 360	3 x 6/lado							
Molinete inverso	3 x 6/lado							
Presentación a un lado	3 x 8/lado							

DÍA 2 — CORE Y FUERZA ROTACIONAL

La maza trabaja el core de forma antirrotacional (resistiendo el giro). Este es el core funcional que sirve de verdad en la vida real, no las series de abdominales.

EJERCICIO	SERIES	L	M	X	J	V	S	D
Swing frontal (balanceo)	4 x 10							
Grip switch (cambio de agarre)	3 x 8/lado							
Lunge con maza al hombro	3 x 10/lado							
Rotación de tronco controlada	3 x 12/lado							
Plancha con maza (arrastre)	3 x 8/lado							

DÍA 3 — DESCANSO

DESCANSO — El hombro necesita recuperación tras el trabajo intenso. Sin recuperación no hay progreso seguro.

DÍA 4 — FUERZA DIRECTA Y PRESS

Sostener la maza en vertical es un reto de estabilización enorme por lo descentrado del peso. Aquí se construye la fuerza directa de hombro.

EJERCICIO	SERIES	L	M	X	J	V	S	D
Movilidad de hombro (calentamiento)	5-10 min							
Press militar con maza	4 x 8							
Press a un brazo (si el peso lo permite)	3 x 6/lado							
Curl de agarre (barra descentrada)	3 x 10							
Elevación frontal con maza	3 x 10							

DÍA 5 — ACONDICIONAMIENTO Y COMPLEJOS

Encadena movimientos sin soltar la maza para trabajar la resistencia. Aquí el corazón bombea y el agarre arde.

EJERCICIO	SERIES	L	M	X	J	V	S	D
Complejo: swing + molinete + press	4 rondas							
10 to 2 a ritmo continuo	4 x 12/lado							
Swing explosivo	4 x 15							
Trabajo de agarre (sostener al frente)	3 x 30s							
Burpees (opcional, entre rondas)	3 x 10							

DÍA 6 — AGARRE Y MOVILIDAD (LIGERO)

Día suave para consolidar la fuerza de agarre y la salud del hombro sin fatigar. La maza también sirve para recuperar activamente.

EJERCICIO	SERIES	L	M	X	J	V	S	D
Movilidad articular completa	10 min							
10 to 2 muy ligero (técnica)	3 x 10/lado							
Sostener y controlar (grip)	4 x 30-40s							
Rotaciones lentas de muñeca	3 x 12/lado							
Estiramiento de hombro y espalda	5-10 min							

DÍA 7 — DESCANSO COMPLETO

DESCANSO — El hombro necesita recuperación tras el trabajo intenso. Sin recuperación no hay progreso seguro.

Consejo: el peso descentrado engaña — una maza de 5 kg se siente mucho más pesada que una mancuerna de 5 kg. Domina la técnica con poco peso antes de subir. Calienta el hombro a conciencia.