

ENTRENAMIENTO MARINE (USMC)

Acondicionamiento funcional — la infantería más dura de EE.UU.

Marca con una X cada día que completes el ejercicio.

DÍA 1 — EMPUJE Y TRACCIÓN · LA BASE DEL FUSILERO

La fuerza relativa —mover tu propio cuerpo— es la reina del PFT. Este día ataca directamente las dominadas y flexiones, las pruebas estrella del test Marine.

EJERCICIO	SERIES	L	M	X	J	V	S	D
Dominadas	4 x Máx							
Flexiones	4 x Máx							
Fondos en barras paralelas	3 x 10-15							
Flexiones diamante	3 x Fallo							
Plancha con toque de hombro	3 x 20							

DÍA 2 — CORE Y RESISTENCIA · EL MOTOR CENTRAL

En el PFT, dos minutos al máximo de abdominales o plancha. En combate, el core transmite fuerza al cargar, arrastrar y levantar. Este día lo forja hasta el límite.

EJERCICIO	SERIES	L	M	X	J	V	S	D
Plancha frontal	3 x 60s							
Elevaciones de piernas colgado	3 x 12-15							
Abdominales completos (crunch)	3 x 30							
Russian twists	3 x 20/lado							
Mountain climbers	4 x 40s							
Hollow hold	3 x Fallo							

DÍA 3 — CARRERA Y ACONDICIONAMIENTO · LAS TRES MILLAS

Correr es innegociable en el Cuerpo. La carrera de 3 millas del PFT exige motor aeróbico; los intervalos replican el esfuerzo cambiante del combate.

EJERCICIO	SERIES	L	M	X	J	V	S	D
Carrera continua	20-30 min							
Sprints 100 m	8 series							
Burpees	5 x 15							
Saltos al cajón / step-ups	4 x 20							
Escaladores (mountain climbers)	4 x 30s							

DÍA 4 — FUERZA FUNCIONAL Y ACARREO · EL DÍA DE COMBATE

Replica el CFT: cargar, arrastrar, levantar y moverse bajo fatiga. Lo más parecido a lo que un Marine hace de verdad en el terreno.

EJERCICIO	SERIES	L	M	X	J	V	S	D
Paseo del granjero (cargar peso)	4 x 40 m							
Sentadilla goblet con mancuerna	4 x 12							
Zancadas caminando con peso	3 x 20 pasos							
Peso muerto rumano con mancuernas	3 x 12							
Thrusters (sentadilla + press)	4 x 12							
Arrastre o empuje de carga	4 x 30 m							

DÍA 5 — DESCANSO ACTIVO · LA RECUPERACIÓN DEL MARINE

DESCANSO ACTIVO — La recuperación del Marine. Un Marine roto no sirve.

DÍA 6 — PIERNAS Y POTENCIA · LOS CIMIENTOS

En el Cuerpo, las piernas lo cargan todo: equipo, peso, distancias. Un tren inferior potente es la diferencia entre aguantar la marcha o quedarse atrás.

EJERCICIO	SERIES	L	M	X	J	V	S	D
Sentadillas	4 x 15-20							
Sentadilla búlgara con mancuernas (c/pierna)	3 x 12							
Zancadas saltadas (jump lunges)	3 x 20							
Puente de glúteo	3 x 15							
Salto de sentadilla (squat jumps)	4 x 15							
Gemelos	4 x 20							

DÍA 7 — DESCANSO COMPLETO

DESCANSO ACTIVO — La recuperación del Marine. Un Marine roto no sirve.

Consejo: registra tus máximos (dominadas, flexiones, tiempo de carrera). En el Cuerpo, sin números no sabes si mejoras. No saltes el acondicionamiento.