

PROGRAMA SEMANAL DE CALISTENIA

5 días de entrenamiento con peso corporal — todos los niveles

Marca con una X cada día que completes el ejercicio. Sube de nivel cuando domines todas las series con buena técnica.

DÍA 1 — EMPUJE (PECHO, HOMBRO, TRÍCEPS)

El patrón de empuje: la base del tren superior. Baja controlado, empuja con potencia, cuerpo en línea recta y core apretado.

EJERCICIO	SERIES	L	M	X	J	V	S	D
Flexiones clásicas	4 x 10-20							
Fondos en barras paralelas	4 x 8-12							
Flexiones en pica (hombro)	3 x 8-12							
Flexiones diamante (tríceps)	3 x Fallo							
Flexiones tipo arquero	3 x 6-8/lado							

DÍA 2 — TRACCIÓN (ESPALDA, BÍCEPS)

El patrón de tracción: donde se construye la espalda en V. Si aún no llegas a la dominada, usa negativas o goma elástica.

EJERCICIO	SERIES	L	M	X	J	V	S	D
Dominadas agarre abierto (dorsal)	4 x Máx							
Chin-ups agarre cerrado (bíceps)	4 x Máx							
Dominadas negativas (si hace falta)	3 x 5-6							
Dead hang (agarre)	3 x 20-40s							
Remo invertido / australiano	3 x 10-15							

DÍA 3 — CORE Y CONTROL

El core estabiliza absolutamente todo lo demás. No es el día de abdominales: es la base de cada dominada, cada fondo, cada pino.

EJERCICIO	SERIES	L	M	X	J	V	S	D
Plancha frontal	3 x 45-60s							
Plancha lateral (cada lado)	3 x 30s							
Hollow hold	3 x Fallo							
Elevaciones de piernas colgado	3 x 10-15							
Rueda abdominal	3 x 8-12							

DÍA 4 — TREN INFERIOR (PIERNA Y GLÚTEO)

La calistenia no descuida la pierna: pasa al trabajo unilateral, donde el peso corporal a una pierna se vuelve exigente de verdad.

EJERCICIO	SERIES	L	M	X	J	V	S	D
Sentadillas	4 x 15-20							
Sentadilla búlgara (cada pierna)	3 x 10-15							
Zancadas caminando	3 x 20 pasos							
Puente de glúteo a una pierna	3 x 12/lado							
Gemelos de pie	4 x 20							

DÍA 5 — DESCANSO

DESCANSO — El músculo crece cuando paras, no cuando entrenas. Duerme, come proteína, hidrátate.

DÍA 6 — CUERPO COMPLETO Y HABILIDADES

Día de integrar todo y practicar movimientos avanzados. Trabaja las progresiones hacia muscle-up, pino o pistol con el cuerpo fresco.

EJERCICIO	SERIES	L	M	X	J	V	S	D
Progresión muscle-up / dominada explosiva	4 x 3-5							
Progresión pino (contra pared)	4 x 20-30s							
Progresión pistol squat (cada pierna)	3 x 5-8							
Fondos + flexiones (superserie)	3 x 10+10							
Burpees (acondicionamiento)	3 x 12							

DÍA 7 — DESCANSO

DESCANSO — El músculo crece cuando paras, no cuando entrenas. Duerme, come proteína, hidrátate.

Consejo: la progresión en calistenia no es añadir peso, sino dominar variantes más difíciles. Registra tus repeticiones y segundos de plancha para saber si avanzas.