

# Calistenia: las primeras 12 semanas

De cero a repeticiones de verdad.

Un bloque completo para principiantes, construido sobre seis escaleras de movimiento, reglas de progresión honestas y un registro que de verdad se puede leer. No hace falta material para empezar.

LEE PRIMERO ESTA PÁGINA

# Qué es esto y qué no es

Doce semanas, tres sesiones a la semana, seis patrones de movimiento. La clave no es la novedad. La clave es que termines la semana 12 más fuerte que la semana 1 y que puedas demostrarlo.

## ES

Un bloque estructurado para principiantes, para quien aún no puede hacer una dominada limpia. Cada ejercicio tiene una escalera debajo, así que siempre hay una versión que puedes hacer hoy.

## NO ES

Un programa de habilidades. Aquí no hay front levers, planches ni muscle-ups. Se apoyan en la base que construye este bloque. Construye primero la base.

## Las cuatro reglas

- 01 **Repeticiones que te gustaría grabar.** Si cambias el estándar de repeticiones a mitad del bloque, todo el bloque se vuelve imposible de medir. Decídetelo ya: rango completo, controladas y sin dar patadas.
- 02 **Deja algunas repeticiones en reserva.** Casi todas las series se detienen dos o tres repeticiones antes del fallo. Entrenar hasta el fallo en cada sesión solo te da fatiga, no fuerza.
- 03 **Prueba pocas veces, entrena muchas.** Te pruebas en la semana 1 y en la semana 12. Entre medias, entrenas. Probarse cada vez que apetece es como la gente pasa un año en la misma cifra.
- 04 **Anótalo.** No porque llevar un registro sea una virtud, sino porque sin ello no puedes responder a la pregunta «¿he hecho más que la última vez?», y esa pregunta es la esencia de todo el programa.

## Índice

|    |                     |      |    |                         |       |
|----|---------------------|------|----|-------------------------|-------|
| 01 | Tu punto de partida | p. 3 | 06 | Semanas 5–8 · Volumen   | p. 8  |
| 02 | Material            | p. 4 | 07 | Semanas 9–12 · Densidad | p. 9  |
| 03 | Las seis escaleras  | p. 5 | 08 | Grease the Groove       | p. 10 |
| 04 | La semana           | p. 6 | 09 | Cuando te estancas      | p. 11 |
| 05 | Semanas 1–4 · Base  | p. 7 | 10 | Nueva prueba y registro | p. 12 |

## SECCIÓN 01

# Tu punto de partida

Diez minutos, una vez, antes de entrenar. Estos cinco números determinan en qué peldaño de cada escalera empiezas, y son lo único con lo que se compara la semana 12.

| PRUEBA                  | CÓMO HACERLA                                                                                                                          | REGISTRA  |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Colgado en barra</b> | Cuélgate de una barra, brazos estirados, hombros activos. Para al primer resbalón.                                                    | Segundos  |
| <b>Dominada</b>         | Desde el colgado completo hasta que la barbilla supere claramente la barra. Sin patada. Si la respuesta es cero, es un número válido. | Reps máx. |
| <b>Flexión</b>          | Pecho a la altura del puño, cuerpo en una sola línea, sin hundir la cadera.                                                           | Reps máx. |
| <b>Fondo</b>            | Paralelas o un banco firme. Hombros más o menos a la altura del codo, con control.                                                    | Reps máx. |
| <b>Sentadilla</b>       | Con peso corporal, muslos al menos paralelos, talones en el suelo.                                                                    | Reps máx. |

## LA ÚNICA REGLA QUE HACE QUE ESTO FUNCIONE

Anota el estándar junto al número. «8 flexiones, pecho hasta el puño, 2 s de bajada» es un punto de partida. «8 flexiones» es una suposición con la que discutirás dentro de doce semanas.

## OPCIONAL · REGISTRAR EN LA APP

Este bloque también está en THYMOS como programa de doce semanas, mismas escaleras y mismas semanas, si prefieres no llevar el registro en papel. Configúrala antes de la primera sesión y empieza por estas cinco pruebas. Nada en esta guía necesita la app. [thymos.fit](https://thymos.fit)

## Cómo interpretar tu resultado

### 0 DOMINADAS

Normal, y este programa es para ti. Empiezas en los peldaños 1-2 de la tracción y dedicas el primer bloque a colgados, trabajo escapular y remos.

### 1-4 DOMINADAS

Tienes una base. Empieza en los peldaños 4-5. Lo que más te limita suele ser la tolerancia al volumen, no la fuerza.

### 5 O MÁS DOMINADAS

Ya has superado el nivel de inicio de esta guía. Haz el bloque de densidad (p.9) por su cuenta o pasa al programa con lastre.

## Fecha de la nueva prueba: semana 12, no antes

Anótalo ya en el calendario. La forma más común de desperdiciar doce semanas es dedicarlas a probar en vez de entrenar. Un máximo cuesta recuperación y no te dice nada que tus series no te dijeran ya.

## SECCIÓN 02

# Qué comprar y qué no

No necesitas material para empezar. Lo que sí necesitas es acceso seguro a algo de lo que puedas colgarte. Todo lo demás debería resolver una limitación que puedas identificar.

## Merece la pena para casi todo el mundo

| ELEMENTO                    | POR QUÉ                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bandas elásticas</b>     | Asistencia en dominadas y fondos, resistencia extra en lo demás, calentamientos, aislamiento y, más adelante, progresiones de habilidad. La compra más útil para un principiante.                                   |
| <b>Acceso a una barra</b>   | Una barra para el marco de la puerta, una barra de parque o un gimnasio. Cómprate una barra solo si aún no tienes un lugar seguro y fiable donde colgarte. Este programa depende totalmente de que puedas colgarte. |
| <b>Parallettes</b>          | Flexiones cuando te duelen las muñecas, L-sits, trabajo de pino y variedad general de ejercicios de empuje. Empieza con las más bajas: las parallettes altas son menos indulgentes si te caes.                      |
| <b>Foam roller y pelota</b> | Recuperación sencilla. Una pelota pequeña llega a los puntos gatillo alrededor del omóplato a los que el rodillo no puede acceder.                                                                                  |
| <b>Muñequeras</b>           | Útiles para fondos con mucho peso, sesiones en clima frío y ejercicios con pocas repeticiones. No te las pongas siempre; deja que las muñecas hagan su trabajo cuando no necesites apoyo.                           |

## CÓMPRALO MÁS ADELANTE

**Cinturón de lastre**, cuando quieras cargar las dominadas y los fondos más allá del peso corporal. Mejor a largo plazo que improvisar la carga.

**Anillas**: una buena próxima compra. Las anillas cubren casi todo lo que hace un TRX, además de fondos en anillas, aguantes en apoyo y progresiones de muscle-up.

## SÁLTATELO POR AHORA

**Tobilleras lastradas**: están bien para ejercicios complementarios específicos, pero no sirven para aumentar la carga en las dominadas y los fondos.

**Guantes**: el magnesio suele resolver el mismo problema.

**Hand grippers**: no son imprescindibles. Son útiles más adelante, y hay alternativas.

## CUATRO PREGUNTAS ANTES DE COMPRAR NADA

¿Te permite realizar un movimiento que ahora no puedes entrenar? ¿Hace que sea más fácil medir tu progreso? ¿Lo vas a usar más de una vez a la semana? ¿Es estable y seguro cuando estás cansado? Si la respuesta no es un «sí» rotundo, se convierte en un estorbo.

El material sigue al programa, no lo sustituye. Compra lo mínimo que te permita entrenar bien los próximos seis a doce meses, y deja que tu historial diga qué falta.

## SECCIÓN 03

# Las seis escaleras

Seis patrones, de cinco o seis peldaños cada uno. Empieza donde te sitúe tu punto de partida y sube un peldaño cada vez, nunca a base de repeticiones sucias.

## # TRACCIÓN VERTICAL

- 1 Colgado en barra · 20 s
- 2 Dominada escapular · 8
- 3 Remo invertido · 12
- 4 Dominada negativa · 5 × 5 s
- 5 Dominada asistida con banda · 8
- 6 Dominada completa · 5

## # FONDOS / APOYO

- 1 Fondo en banco, pies en el suelo · 12
- 2 Fondo en banco, pies elevados · 12
- 3 Fondo negativo · 5 × 5 s
- 4 Fondo asistido con banda · 8
- 5 Fondo completo · 5
- 6 Fondo completo · 10

## # CORE

- 1 Dead bug · 10/lado
- 2 Hollow hold agrupado · 20 s
- 3 Hollow hold · 30 s
- 4 Elevación de rodillas colgado · 10
- 5 Elevación de piernas flexionadas colgado · 10
- 6 Elevación de piernas colgado · 8

## # EMPUJE HORIZONTAL

- 1 Flexión en pared · 15
- 2 Flexión inclinada · 12
- 3 Flexión de rodillas · 12
- 4 Flexión completa · 10
- 5 Flexión diamante · 10
- 6 Flexión declinada · 10

## # PIERNAS

- 1 Sentadilla al cajón · 15
- 2 Sentadilla con peso corporal · 20
- 3 Sentadilla con pies juntos · 15
- 4 Zancada atrás · 10/pierna
- 5 Sentadilla búlgara · 8/pierna
- 6 Pistol squat asistida · 6/pierna

## # TRACCIÓN HORIZONTAL

- 1 Remo en mesa · 12
- 2 Remo invertido, pies en el suelo · 12
- 3 Remo invertido, pies elevados · 10
- 4 Remo en anillas / barra baja · 12
- 5 Remo arquero · 8/lado

## CÓMO IR SUBIENDO, PROGRESIÓN DOBLE

Llega al tope del rango de repeticiones en todas las series, sube un peldaño y vuelve al mínimo del rango. Si una serie se queda corta, repites el mismo peldaño la próxima sesión.

**Sobre los peldaños más altos.** Las pistol squats asistidas y los remos arqueros son trabajo de habilidad, no solo versiones más duras del básico. Cargan un lado cada vez y la dificultad sube deprisa: trata cada uno como su propio ejercicio, con su propio progreso, en vez de convertirlo en una cifra a dos piernas o dos brazos.

## SECCIÓN 04

# La semana

Tres sesiones, alternando A y B, con al menos un día de descanso entre ellas. En dos semanas son tres A y tres B. Si te saltas una, no la acumules al día siguiente para ponerte al día, simplemente sigue con la siguiente letra de la secuencia. Dos sesiones seguidas te compran fatiga, no la sesión que te has saltado, y la alternancia es lo que hace que se entrenen todos los patrones.

| SEMANA          | LUN | MAR | MIÉ | JUE | VIE | SÁB | DOM |
|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| <b>Semana 1</b> | A   | --  | B   | --  | A   | --  | --  |
| <b>Semana 2</b> | B   | --  | A   | --  | B   | --  | --  |

| ENTRENAMIENTO A                      | SERIES     | ENTRENAMIENTO B                      | SERIES     |
|--------------------------------------|------------|--------------------------------------|------------|
| Tracción vertical (escalera)         | Ver bloque | Fondos / apoyo (escalera)            | Ver bloque |
| Empuje horizontal (escalera)         | Ver bloque | Tracción horizontal (escalera)       | Ver bloque |
| Piernas (escalera)                   | Ver bloque | Piernas (escalera)                   | Ver bloque |
| Core (escalera)                      | Ver bloque | Core (escalera)                      | Ver bloque |
| Finisher: colgado en barra, acumular | 60 s       | Finisher: colgado en barra, acumular | 60 s       |

## ANTES DE EMPEZAR · TRES MINUTOS, SIN REGISTRAR

Suelta los hombros y las caderas, y luego haz dos series progresivas suaves del primer movimiento del día, con la mitad de repeticiones y sin esforzarte. Eso es todo el calentamiento. Se trata de una preparación, no de un entrenamiento, así que no va en tu registro y no cuenta para el volumen de la semana.

### 3x

SESIONES / SEMANA

### 35 min

SESIÓN TÍPICA

### 2-3

REPS EN RESERVA

## Descanso entre series

90 segundos en los bloques 1 y 2. El descanso no es tiempo perdido; un descanso corto convierte una serie de fuerza en una de acondicionamiento, y en las primeras ocho semanas lo que buscas es la versión de fuerza. El bloque 3 lo acorta a propósito, y solo entonces.

## SECCIÓN 05 · BLOQUE UNO

## Semanas 1-4 · Base

El objetivo de este bloque no es ganar fuerza. Es desarrollar la tolerancia de los tejidos y la técnica que hacen que las próximas ocho semanas funcionen. Casi todo el mundo empieza con demasiada intensidad aquí y lo paga en la semana 6.

**RIR son las repeticiones en reserva:** cuántas repeticiones limpias más podrías haber hecho al parar la serie. RIR 3 significa que paraste tres antes del fallo; RIR 0, que no podías hacer ni una más. Es tu estimación, no una medición, y así se prescribe aquí el esfuerzo, porque con peso corporal no hay carga que subir o bajar. Si acabas una serie y de verdad no sabes el número, te has acercado demasiado.

| SEMANA | SERIES × REPS | DESCANSO | RIR | ENFOQUE                                                 |
|--------|---------------|----------|-----|---------------------------------------------------------|
| 1      | 3 × 6         | 90 s     | 4   | Encuentra tu peldaño. Todo debería resultarte fácil.    |
| 2      | 3 × 8         | 90 s     | 3-4 | Mismos peldaños, más repeticiones.                      |
| 3      | 3 × 10        | 90 s     | 3   | Los primeros cambios de peldaño suelen producirse aquí. |
| 4      | 3 × 10        | 90 s     | 3   | Consolida. No añadas nada.                              |

### Elegir tu peldaño de partida

Elige el peldaño más alto en el que puedas completar 3 series de 6 con una técnica limpia y repeticiones aún en reserva. Si la serie 3 se pone fea, has elegido un peldaño de más. Quedarte un peldaño por debajo te cuesta una semana. Pasarte dos peldaños te cuesta un mes.

#### AGUANTES

En los peldaños de aguante (colgado en barra, hollow hold), «3 × 8» significa tres series y un tiempo objetivo, no repeticiones. Añade 5 segundos por semana en lugar de repeticiones, y sube un peldaño cuando alcances el objetivo en las tres series.

#### NEGATIVAS

Para las dominadas negativas y fondos: salta o sube hasta arriba y luego baja durante 5 segundos. Cinco repeticiones sueltas con descanso completo son una serie. Construyen más fuerza por repetición que nada en la escalera, y son las que más recuperación cuestan.

### Qué significa «ir bien» al final de la semana 4

- Has subido al menos un peldaño en dos de las seis escaleras.
- No tienes agujetas durante más de 48 horas después de una sesión.
- Codos y hombros están igual el viernes que el lunes.
- Sabes tu peldaño y tus repeticiones en cada patrón sin mirar.

Si dos o más de estos puntos no se cumplen, repite la semana 4 antes de seguir adelante. El calendario no es el programa.

## SECCIÓN 06 · BLOQUE DOS

## Semanas 5-8 · Volumen

Una cuarta serie, un rango de repeticiones más largo y una repetición de reserva menos. Los mismos movimientos, el mismo descanso, más trabajo total. Aquí es donde se hace de verdad la mayor parte del progreso de las doce semanas.

| SEMANA | SERIES × REPS | DESCANSO | RIR | ENFOQUE                                                           |
|--------|---------------|----------|-----|-------------------------------------------------------------------|
| 5      | 4 × 8         | 90 s     | 3   | Cuarta serie añadida. La última te parecerá nueva.                |
| 6      | 4 × 10        | 90 s     | 2-3 | La semana con mayor fatiga del bloque. Dormir bien es clave aquí. |
| 7      | 4 × 12        | 90 s     | 2   | Segunda oleada de cambios de peldaño.                             |
| 8      | 3 × 8         | 120 s    | 4   | Descarga. Más suave a propósito. No te la saltes.                 |

### La semana 8 es una descarga, no una semana libre

Mantienes los mismos peldaños y los mismos movimientos. Simplemente haces menos, más lejos del fallo. El objetivo es llegar a la semana 9 con la forma física que has desarrollado y sin nada de la fatiga que la ocultaba. La gente que se salta la semana de descarga suele pasarse las semanas 9 y 10 preguntándose por qué las cifras han bajado.

### El cuarto día opcional

Si las sesiones te resultan fáciles y la recuperación va realmente bien, puedes añadir una sesión corta a la semana a partir de la semana 6. No es obligatorio y no es «cuanto más, mejor». Es una exposición extra a los dos patrones que van más rezagados.

| DÍA D OPCIONAL                         | SERIES × REPS | RIR |
|----------------------------------------|---------------|-----|
| Tu peldaño más débil de tracción       | 3 × 8         | 4   |
| Tu peldaño más débil de empuje         | 3 × 8         | 4   |
| Core, un peldaño por debajo del actual | 2 × 10        | 4   |

Todo lo del día D se queda a cuatro repeticiones del fallo. Si no, es un cuarto entrenamiento, no una exposición extra, y te costará la semana 9.

## SECCIÓN 07 · BLOQUE TRES

## Semanas 9-12 · Densidad

Ahora toca reducir el descanso. Las mismas series, las mismas repeticiones, menos recuperación entre ellas, luego una descarga y una nueva prueba. Este es el bloque que convierte la fuerza que has desarrollado en repeticiones que puedes demostrar.

| SEMANA | SERIES × REPS | DESCANSO | RIR            | ENFOQUE                                                               |
|--------|---------------|----------|----------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 9      | 4 × 10        | 75 s     | 2              | El descanso se reduce primero. Las repeticiones se mantienen iguales. |
| 10     | 4 × 10        | 60 s     | 2              | La semana más dura del programa. Lo primero es la técnica.            |
| 11     | 5 × 8         | 60 s     | 1 última serie | Una serie realmente dura, solo la última.                             |
| 12     | 2 × 6         | 120 s    | 5              | Descarga, dos sesiones, y luego la nueva prueba.                      |

**SI BAJA EL DESCANSO, LAS REPETICIONES NO**

Todo el sentido de un bloque de densidad es mantener el rendimiento mientras se reduce la recuperación. Si el descanso más corto de la semana 10 te hace perder repeticiones, quédate con el descanso de la semana 9 una semana más. Reducir el descanso y las repeticiones a la vez solo sirve para hacer menos trabajo más rápido.

### Semana 12 · La nueva prueba

| DÍA   | LO QUE HACES                                                                                                     |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Día 1 | Sesión de descarga A, 2 × 6, todo fácil.                                                                         |
| Día 3 | Sesión de descarga B, 2 × 6, todo fácil.                                                                         |
| Día 6 | Descanso total. Nada de entrenamiento, ni siquiera «unas cuantas dominadas».                                     |
| Día 7 | Vuelve a medir las cinco cifras de partida, con el mismo estándar que en la semana 1, tras calentar pero fresco. |

### Lee la nueva prueba con honestidad

Compara las cifras con las de la semana 1 con el mismo estándar de repetición. Un número más alto con menos rango no es una mejora, y lo sabrás. Si la dominada ha pasado de 0 a 3, es un salto mayor que de 8 a 11: la primera repetición es la fuerza que más cuesta ganar en toda tu vida.

## SECCIÓN 08 · OPCIONAL

# Grease the Groove

GTG considera la fuerza como una habilidad: repeticiones frecuentes, frescas y de alta calidad en lugar de batallas ocasionales a todo o nada. Si tienes una barra de dominadas por la que pasas todos los días, es la forma más barata de progresar que tienes a tu alcance.

## Los cinco principios

- F1 **Focalizado.** Uno o dos movimientos y sus variaciones más cercanas. No toda tu biblioteca de ejercicios.
- F2 **Firme.** Cada repetición debe parecer práctica, no supervivencia. La fuerza máxima requiere alta tensión y una ejecución limpia.
- F3 **Frecuente.** Cada vez que pasas por debajo de la barra es una pequeña oportunidad para practicar.
- F4 **Fresco.** Evita la fatiga. Si estás cansado, para. Las repeticiones mal hechas echan por tierra todo el método.
- F5 **Fluctuante.** Igual pero distinto: pequeños cambios en la variación o en las repeticiones para que no hagas lo mismo todos los días.

### CÓMO ORGANIZARLO

Prueba un máximo limpio una vez, y deja de probar. Usa más o menos la mitad de tu máximo por serie de práctica, con un tope de cinco repeticiones. Reparte series cortas a lo largo del día con mucho descanso. Entrena moderadamente duro, nunca hasta la fatiga. Si el movimiento se vuelve demasiado fácil, añade carga o pasa a una variante más dura; nunca añadas repeticiones sucias.

### EJEMPLO · MÁX. 10

Serie GTG = 4 o 5 repeticiones limpias. Repítela varias veces a lo largo del día, siempre y cuando cada repetición sea rápida y controlada. Cuando una serie empieza a sentirse pesada, ya no estás engrasando el surco. Solo estás añadiendo otro entrenamiento.

### EJEMPLO · MÁX. 0

Usa el peldaño inferior. Dominadas escapulares, un colgado de 10 segundos o tres remos invertidos. El principio es el mismo: la mitad de lo que podrías hacer, repartido a lo largo del día, siempre fresco.

## Dónde encaja en estas doce semanas

Haz GTG con un solo movimiento, normalmente dominadas o flexiones, junto con los bloques 2 y 3, en días sin entrenamiento o varias horas antes o después de tu sesión. No lo añadas en las semanas 1–4, y déjalo por completo en la semana 12. Los movimientos que necesitan montajes largos, calentamientos pesados o mucho estrés articular son malos candidatos para GTG.

No cuentes las repeticiones de GTG en tus totales de entrenamiento. Son práctica, no volumen, y contarlas hará que una semana ligera parezca pesada.

## SECCIÓN 09

# Cuando te estancas

Un estancamiento es información, no un fracaso. La pregunta útil nunca es «¿debería cambiar de programa?», sino «¿cuál de estas cuatro cosas es realmente cierta en este momento?».

| SÍNTOMA                                                         | CAUSA MÁS PROBABLE Y SOLUCIÓN                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Repeticiones planas 3 o más sesiones, todo lo demás bien</b> | Subiste de peldaño demasiado pronto. Baja uno, reconstruye hasta el límite superior del rango y vuelve a subir. Cuesta una semana y ahorra un mes.                                                       |
| <b>La serie 1 es fuerte, las series 3 y 4 se desploman</b>      | Tolerancia al volumen, no fuerza. Mantén el peldaño, deja las series en la parte baja del rango y añade una repetición por serie y semana en vez de perseguir el tope.                                   |
| <b>Todo se siente pesado, incluido el calentamiento</b>         | Recuperación. Adelanta la descarga. Funciona desde cualquier semana. Dormir y comer hacen aquí más trabajo que la programación.                                                                          |
| <b>Codos u hombros protestan</b>                                | Reduce rango, carga y frecuencia antes de que se convierta en una baja. Quita primero las negativas: son el peldaño de más estrés. Un dolor que te cambia la técnica no es algo que se entrene a través. |

## Los cinco errores más costosos

- 01 Probar repeticiones máximas y llamarlo entrenar.
- 02 Cambiar el estándar de repetición a mitad de bloque, así que no hay comparación posible.
- 03 Añadir movimientos en vez de añadir calidad a los que ya tienes.
- 04 Mantener el volumen alto con los codos o los hombros irritados.
- 05 No apuntar las series, y luego adivinar si el volumen subió o bajó.

### LO QUE DEJA UN BUEN BLOQUE

Antes de la nueva prueba, las señales ya deberían estar ahí: más repeticiones semanales en total, series más fáciles, colgados más largos, repeticiones más limpias con fatiga. Si nada de eso ha cambiado, la prueba no lo va a rescatar, y si todo ha cambiado, la prueba es una formalidad.

## SECCIÓN 10

# Registro de doce semanas

Una línea por semana. Peldaño y repeticiones de la serie principal de cada patrón. Imprímelo o llévalo en el móvil; el formato importa menos que el hecho de que la semana 11 pueda ver la semana 1.

| SEMANA | T. VERTICAL | E. HORIZONTAL | FONDO | T. HORIZONTAL | PIERNAS | CORE | NOTAS |
|--------|-------------|---------------|-------|---------------|---------|------|-------|
|--------|-------------|---------------|-------|---------------|---------|------|-------|

|   |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|

|   |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|

|   |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|

|   |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|

|   |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|

|   |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|

|   |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|

|   |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|

|   |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|

|    |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|

|    |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|

|    |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|

## Y DESPUÉS · LASTRE

Cuando pases de 8 dominadas limpias y 10 fondos, añadir lastre es el siguiente paso natural, y las cuentas son menos obvias de lo que parecen. Esa es la guía complementaria, *Calistenia con lastre: las primeras 12 semanas*.

## Y DESPUÉS · HABILIDAD

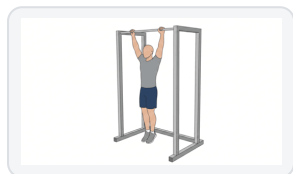
Muscle-ups, levers y el pino se apoyan en esta base. Necesitan altura de tracción y fuerza de apoyo, y ahora tienes los cimientos para ambas.

Escrito y publicado por THYMOS, un diario de entrenamiento para gente que apunta lo que hace. Este bloque está disponible en la app como un programa de doce semanas si prefieres no transcribir las tablas, y la guía funciona igual de bien en papel. [thymos.fit](https://thymos.fit)

## APÉNDICE

# Cómo se hace cada movimiento

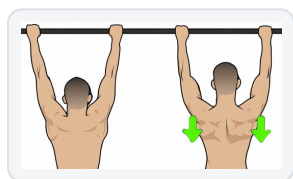
Todos los peldaños de las seis escaleras, con las claves que importan. Consulta un movimiento cuando un nombre de las tablas no te suene, o cuando una serie no te salga bien y quieras revisar la posición antes de añadirle repeticiones.



## Colgado en barra

TRACCIÓN VERTICAL

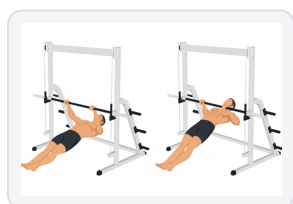
1. Salta o da un paso hacia arriba para agarrarte a una barra de dominadas con un agarre por encima (las palmas mirando hacia fuera) a la anchura de los hombros o un poco más ancho. Deja que tus brazos estén completamente extendidos y que tu cuerpo cuelgue libremente. Esta es tu posición inicial.
2. Relaja completamente la cintura escapular, dejando que el peso de tu cuerpo estire el dorsal ancho y los estabilizadores del hombro. Mantén el tronco ligeramente activado y el cuerpo quieto. Evita balancearte.
3. Mantén esta posición durante el tiempo indicado, respirando lenta y regularmente. Concéntrate en mantener un agarre firme y uniforme y en mantener las muñecas en posición neutra.
4. Cuando termines la serie, baja con cuidado de la barra, ya sea dando un paso o dejándote caer.



## Dominada escapular

TRACCIÓN VERTICAL

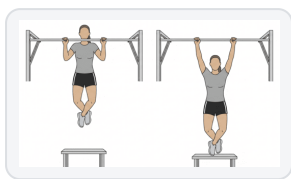
1. Cuelga de una barra de dominadas con las manos en agarre pronado a la anchura de los hombros, con los brazos completamente extendidos. Tu cuerpo debe estar recto y quieto. Esto es lo que se conoce como «colgada muerta». Esta es tu posición inicial.
2. Sin doblar los codos en absoluto, baja y junta los omóplatos tirando de ellos hacia abajo y hacia dentro. Como resultado, tu cuerpo se elevará solo unos centímetros.
3. Mantén la posición con los hombros contraídos durante una breve pausa, notando la contracción en los músculos que hay entre los omóplatos y por debajo de ellos.
4. Deja que tus escápulas se eleven y se protruyan lentamente hasta volver a la posición inicial de suspensión.
5. Repite el ejercicio el número de veces indicado. Los codos deben permanecer rectos en todo momento. Se trata únicamente de un movimiento de la escápula.



## Remo invertido

TRACCIÓN VERTICAL

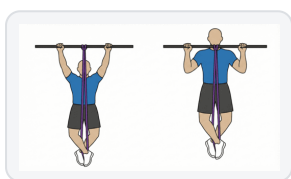
1. Coloca una barra en un soporte a la altura de la cintura, más o menos. También puedes usar una máquina Smith.
2. Agarra la barra con las manos más separadas que el ancho de los hombros y colócate colgando debajo de ella. Tu cuerpo debe estar recto, con los talones en el suelo y los brazos completamente extendidos. Esta será tu posición inicial.
3. Empieza flexionando el codo y acercando el pecho a la barra. Echa los omóplatos hacia atrás mientras realizas el movimiento.
4. Haz una pausa en el punto más alto del movimiento y vuelve a la posición inicial.
5. Repite el ejercicio tantas veces como quieras.



## Dominada negativa

TRACCIÓN VERTICAL

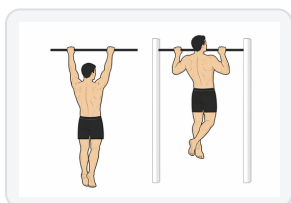
1. Salta o usa una caja para colocar la barbilla por encima de la barra de dominadas con un agarre por encima de la cabeza a la anchura de los hombros. Los brazos deben estar flexionados y la barbilla por encima de la barra. Esta es tu posición inicial.
2. Inspira y empieza a bajar muy despacio, tardando entre 3 y 5 segundos en bajar desde arriba hasta abajo. Resiste la gravedad. No te dejes caer sin más.
3. Sigue bajando hasta que tus brazos estén completamente extendidos y te encuentres en posición de suspensión completa.
4. Bájate de la barra, vuelve a la posición inicial y regresa a la posición superior para empezar la siguiente repetición.
5. Repite el ejercicio el número de veces indicado, manteniendo el tempo excéntrico lento durante todo el ejercicio.



## Dominada asistida con banda

TRACCIÓN VERTICAL

1. Ata la banda alrededor del centro de la barra de dominadas. Puedes usar diferentes bandas para ofrecer distintos niveles de asistencia.
2. Tira del extremo de la banda hacia abajo y mete una rodilla doblada en el lazo, asegurándote de que no se te salga. Agarra la barra con las manos separadas a una distancia media o amplia. Esta será tu posición de partida.
3. Impúlsate hacia arriba contrayendo los dorsales mientras flexionas el codo. El codo debe ir hacia el costado del cuerpo. Tira hacia delante, intentando que la barbilla pase por encima de la barra. Evita los movimientos oscilantes o bruscos.
4. Tras una breve pausa, vuelve a la posición inicial.



## Dominada completa

TRACCIÓN VERTICAL

1. Agarra la barra de dominadas con las palmas hacia delante, con un agarre amplio.
2. Con ambos brazos extendidos delante de ti, sujetando la barra con la anchura de agarre que hayas elegido, inclina el torso hacia atrás unos 30 grados, creando una curvatura en la zona lumbar y sacando el pecho hacia fuera. Esta es tu posición de partida.
3. Levanta el torso hasta que la barra toque la parte superior del pecho, llevando los hombros y la parte superior de los brazos hacia abajo y hacia atrás. Exhala mientras realizas esta parte del movimiento. Consejo: concéntrate en contraer los músculos de la espalda una vez que alcances la posición de máxima contracción. La parte superior del torso debe permanecer fija mientras se mueve por el espacio y solo deben moverse los brazos. Los antebrazos no deben hacer nada más que sujetar la barra.
4. Tras un segundo en la posición contraída, empieza a inhalar y baja lentamente el torso hasta la posición inicial, cuando los brazos estén completamente extendidos y los dorsales totalmente estirados.
5. Ahora repite los mismos movimientos que se han descrito anteriormente, pero esta vez mantén el torso recto al subir y deja que la barra toque la nuca en lugar de la parte superior del pecho. Consejo: inclina ligeramente la cabeza hacia delante, ya que te ayudará a ejecutar correctamente esta parte del ejercicio.
6. Una vez que hayas bajado de nuevo a la posición inicial, repite el ejercicio el número de veces que indique tu programa.



## Remo en mesa

TRACCIÓN HORIZONTAL

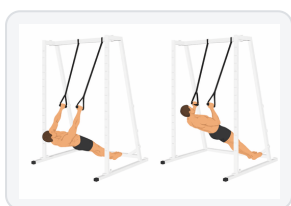
1. Túmbate debajo de una mesa resistente y agarra el borde más alejado con ambas manos, separándolas un poco más que el ancho de los hombros.
2. Mantén el cuerpo recto desde la cabeza hasta los talones y apoya los talones firmemente en el suelo.
3. Acerca el pecho a la parte inferior de la mesa llevando los codos hacia abajo y hacia atrás.
4. Haz una breve pausa en la parte superior y, a continuación, baja de forma controlada hasta que tus brazos estén completamente extendidos.



## Remo invertido, pies elevados

TRACCIÓN HORIZONTAL

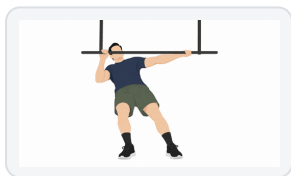
1. Coloca una barra, el borde de una mesa resistente o los respaldos de dos sillas más o menos a la altura de la cadera y pon un banco, una caja o una segunda silla debajo de donde vayan a apoyar los pies. Cuélgate de ella con las manos en agarre pronado a la anchura de los hombros y apoya los talones sobre ella para que tu cuerpo quede paralelo al suelo.
2. Acerca el pecho a la barra llevando los codos hacia atrás y juntando los omóplatos. Exhala mientras tiras.
3. Baja de forma controlada hasta que tus brazos estén rectos, manteniendo el cuerpo en una línea recta desde los talones hasta la cabeza. Inhala mientras bajas.
4. No dejes que tus caderas se hundan ni se arqueen; cuanto más recto mantengas el cuerpo, más peso soportarán los brazos y la espalda.
5. Repite el ejercicio el número de repeticiones indicado. Levantar los pies a la altura del cuerpo es el paso superior al de una remada invertida estándar.



## Remo en anillas / barra baja

TRACCIÓN HORIZONTAL

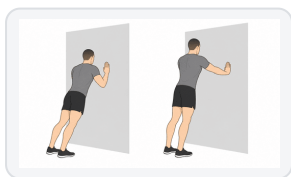
1. Cuelga una cuerda o unas correas de suspensión de un soporte u otro objeto estable. Agarra los extremos y colócate boca arriba, colgado de las cuerdas. Tu cuerpo debe estar recto, con los talones en el suelo y los brazos completamente extendidos. Esta será tu posición de partida.
2. Empieza flexionando el codo, acercando el pecho a las manos. Echa los omóplatos hacia atrás mientras realizas el movimiento.
3. Haz una pausa en el punto más alto del movimiento y vuelve a la posición inicial.
4. Repite el ejercicio tantas veces como quieras.



## Remo arquero

TRACCIÓN HORIZONTAL

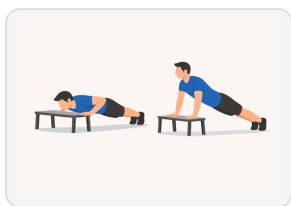
1. Cuelga de una barra, del borde de una mesa resistente o de los respaldos de dos sillas con un agarre amplio por encima, el cuerpo recto y los talones en el suelo. Esta es tu posición de partida.
2. Tira de ti mismo hacia una mano, doblando ese brazo mientras el otro se mantiene casi recto y se desliza a lo largo de la barra para apoyarte, hasta que tu pecho llegue al lado del brazo doblado. Exhala mientras tiras.
3. Baja de forma controlada hasta quedar colgado con los brazos estirados y, a continuación, alterna al otro lado en la siguiente repetición. Inhala mientras bajas.
4. Mantén el brazo de apoyo estirado pero activo y las caderas niveladas; cuanto más recto esté el brazo de apoyo, más trabajará el lado que está haciendo el ejercicio.
5. Alterna los lados de forma equilibrada durante las repeticiones indicadas. Las remadas de arquero desarrollan la fuerza de tracción unilateral que te lleva a las remadas con un solo brazo.



## Flexión en pared

EMPUJE HORIZONTAL

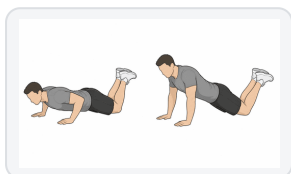
1. Ponte de pie frente a una pared, a una distancia de más o menos un brazo. Coloca las palmas de las manos planas contra la pared, ligeramente más separadas que el ancho de los hombros, a la altura de los hombros, con los dedos apuntando hacia arriba. Da un paso hacia atrás con los pies para que tu cuerpo forme una línea recta desde la cabeza hasta los talones, apoyándote en la pared. Esta es tu posición inicial.
2. Dobla los codos y baja el pecho hacia la pared de forma controlada, manteniendo el cuerpo rígido y los codos en un ángulo de unos 45 grados con respecto al torso. Inhala mientras bajas.
3. Detente cuando tu cara o tu pecho estén cerca de la pared y, a continuación, empuja con fuerza con las palmas de las manos para volver a la posición inicial con los brazos estirados. Exhala mientras empujas.
4. Mantén el tronco firme y los glúteos contraídos en todo momento para que las caderas no se hundan ni se arqueen hacia delante. No dejes que la cabeza se te incline hacia delante.
5. Repite el ejercicio el número de veces indicado. Para aumentarle la dificultad, aleja más los pies de la pared; este es el ejercicio más suave y te ayuda a recuperar la fuerza de empuje si eres principiante o acabas de volver tras una lesión.



## Flexión inclinada

EMPUJE HORIZONTAL

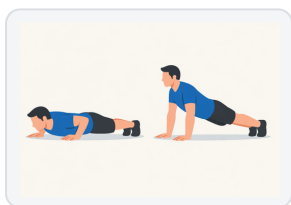
1. Ponte de pie frente a un banco o una plataforma elevada y resistente. Coloca las manos en el borde del banco o la plataforma, ligeramente más separadas que el ancho de los hombros.
2. Coloca la parte delantera del pie algo más atrás del banco o la plataforma, con los brazos y el cuerpo rectos. Los brazos deben estar perpendiculares al cuerpo. Manteniendo el cuerpo recto, baja el pecho hasta el borde de la caja o la plataforma doblando los brazos.
3. Empuja el cuerpo hacia arriba hasta que los brazos estén extendidos. Repite.



## Flexión de rodillas

EMPUJE HORIZONTAL

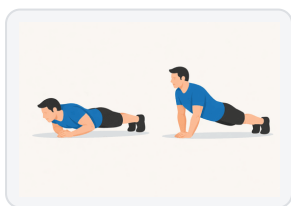
1. Arrodíllate sobre una esterilla y coloca las manos en el suelo, ligeramente más separadas que el ancho de los hombros. Desliza las rodillas hacia atrás hasta que tu cuerpo forme una línea recta desde la cabeza hasta las rodillas, con el peso apoyado en las rótulas. Cruza los tobillos por detrás. Esta es tu posición de partida.
2. Activa el tronco, dobla los codos y baja el pecho hacia el suelo de forma controlada, manteniendo los codos a unos 45 grados respecto al torso. Inhala mientras bajas.
3. Baja hasta que tu pecho quede a unos centímetros del suelo y, a continuación, empuja con fuerza con las palmas de las manos hasta volver a estirar los brazos. Exhala mientras subes.
4. Mantén una línea recta desde la cabeza hasta las rodillas en todo momento, no dejes que las caderas se hundan ni te arquees hacia delante, y mantén el cuello en posición neutra.
5. Repite el número de repeticiones indicado. Las flexiones de rodillas reducen la carga en comparación con las flexiones completas; ve avanzando pasando a hacer medias flexiones sobre las puntas de los pies.



## Flexión completa

EMPUJE HORIZONTAL

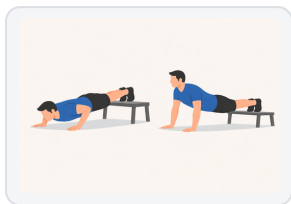
1. Túmbate en el suelo boca abajo con las manos separadas un poco más que el ancho de los hombros. Mantén el cuerpo recto desde la cabeza hasta los talones, formando una plancha rígida.
2. Baja el cuerpo doblando los codos hasta que el pecho casi toque el suelo. Mantén los codos formando un ángulo de unos 45 grados con respecto al torso. Inhala mientras bajas.
3. Empuja hacia arriba hasta la posición inicial estirando los brazos. Exhala mientras empujas hacia arriba. No bloques los codos por completo en la parte superior.
4. Mantén el tronco firme y el cuerpo en línea recta durante todo el movimiento. No dejes que las caderas se hundan ni se levanten demasiado.
5. Repite el ejercicio el número de veces recomendado.



## Flexión diamante

EMPUJE HORIZONTAL

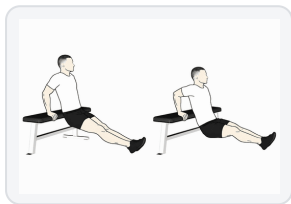
1. Empieza en una plancha alta con las manos juntas debajo del pecho, de modo que los pulgares y los dedos índices formen un rombo. Mantén el cuerpo en línea recta. Esta será tu posición de partida.
2. Dobla los codos y baja el pecho hacia las manos, manteniendo los codos pegados al cuerpo. Inspira mientras bajas.
3. Empuja el suelo y vuelve a la posición de plancha superior. Exhala mientras empujas hacia arriba.
4. Mantén el tronco firme y el cuello en posición neutra durante cada repetición.
5. Repite el ejercicio tantas veces como se indique. Consejo: si lo necesitas, hazlo desde las rodillas manteniendo la misma posición de las manos.



## Flexión declinada

EMPUJE HORIZONTAL

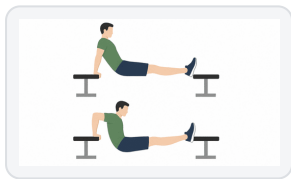
1. Tumbate en el suelo boca abajo y coloca las manos a unos 36 pulgadas de distancia entre sí, manteniendo el torso elevado a la altura de los brazos. Sube los pies a una caja o un banco. Esta será tu posición de partida.
2. A continuación, baja el cuerpo hasta que tu pecho casi toque el suelo mientras inhalas.
3. Ahora exhala y empuja la parte superior del cuerpo hacia arriba hasta la posición inicial mientras contraes el pecho.
4. Tras una breve pausa en la posición superior de contracción, puedes empezar a bajar de nuevo tantas veces como sea necesario.



## Fondo en banco, pies en el suelo

FONDOS / APOYO

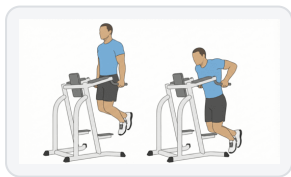
1. Para este ejercicio, tendrás que colocar un banco detrás de tu espalda. Con el banco perpendicular a tu cuerpo, y mirando hacia otro lado, agárrate al borde del banco con las manos completamente extendidas, separadas a la anchura de los hombros. Las piernas estarán extendidas hacia delante, flexionadas por la cintura y perpendiculares a tu torso. Esta será tu posición inicial.
2. Baja el cuerpo lentamente mientras inhalas, doblando los codos hasta que llegues a un ángulo ligeramente inferior a 90 grados entre el brazo y el antebrazo. Consejo: Mantén los codos lo más pegados posible durante todo el movimiento. Los antebrazos deben apuntar siempre hacia abajo.
3. Utiliza los tríceps para volver a levantar el torso y vuelve a la posición inicial.
4. Repite el ejercicio el número de veces recomendado.



## Fondo en banco, pies elevados

FONDOS / APOYO

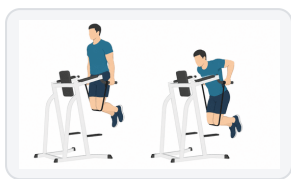
1. Coloca dos bancos, sillas o superficies resistentes a una distancia aproximada de una pierna entre sí. Siéntate en uno, coloca las manos junto a las caderas con los dedos apuntando hacia delante y apoya los talones en el otro. Esta es tu posición de partida.
2. Dobla los codos y baja las caderas en línea recta, manteniéndolas cerca del banco y con los codos apuntando hacia atrás en lugar de hacia fuera. Inhala mientras bajas.
3. Baja hasta que tus brazos queden más o menos paralelos al suelo y, a continuación, empuja hacia arriba con las palmas de las manos hasta que tus brazos queden rectos. Exhala mientras empujas.
4. Mantén los hombros bajos, alejados de las orejas, en todo momento; al levantar los pies, se traslada más peso corporal a los brazos que cuando haces fondos en banco con los pies en el suelo.
5. Repite el ejercicio tantas veces como se indique. Este es el paso intermedio entre las flexiones en banco con los pies en el suelo y las flexiones en las barras paralelas.



## Fondo negativo

FONDOS / APOYO

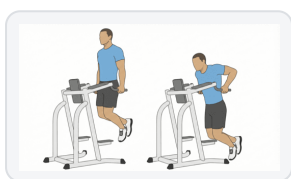
1. Da un paso o salta hasta la parte superior de las barras de fondos, con los brazos estirados y los hombros bajados, de modo que te apoyes sobre ellas. Esta es tu posición de partida.
2. Bájate lo más despacio que puedas, ejerciendo resistencia durante todo el movimiento, con el objetivo de realizar un descenso controlado de cinco segundos hasta la posición inferior. Inhala de forma constante mientras descienes.
3. Mantén los codos hacia atrás y pegados al cuerpo, y los hombros hacia abajo en lugar de encogértelos hacia las orejas.
4. Al llegar abajo, baja del banco y vuelve a la posición inicial en lugar de intentar volver a subir. Cinco repeticiones lentas con un descanso completo entre ellas constituyen una serie.
5. Repite el número de repeticiones indicado. Las repeticiones negativas son las que más fuerza desarrollan por repetición en la escalera de fondos, y también son las que más recuperación requieren.



## Fondo asistido con banda

FONDOS / APOYO

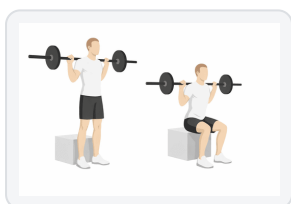
1. Pasa una banda elástica por las asas de la estación de fondos para que quede colgada en forma de eslinga entre ellas. Ponte de pie o arrodíllate sobre la banda de forma que te sostenga las rodillas o los pies, y luego empuja hacia arriba hasta apoyar los brazos estirados.
2. Dobra los codos y baja de forma controlada hasta que tus hombros estén más o menos a la altura de los codos, manteniendo los codos hacia atrás y pegados al cuerpo. Inhala mientras bajas.
3. Empuja hacia arriba hasta que los brazos queden rectos, dejando que la banda te ayude en la parte inferior del movimiento, donde eres más débil. Exhala mientras empujas.
4. Mantén el tronco firme y evita rebotar al salir de la posición inferior. Una banda más gruesa te ayuda más; pasa a una más fina a medida que ganes fuerza.
5. Repite el ejercicio el número de repeticiones indicado. Ve reduciendo poco a poco la ayuda de la banda elástica para ir avanzando hasta poder hacer las flexiones sin ayuda.



## Fondo completo

FONDOS / APOYO

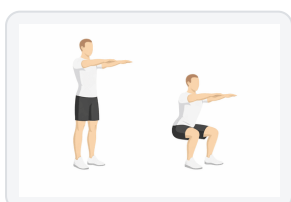
1. Para ponerte en la posición inicial, mantén el cuerpo a la distancia de un brazo, con los brazos casi bloqueados por encima de las barras.
2. Ahora, inspira y baja lentamente. Tu torso debe permanecer erguido y los codos pegados al cuerpo. Esto te ayuda a centrarte mejor en la activación de los tríceps. Baja hasta que se forme un ángulo de 90 grados entre el brazo y el antebrazo.
3. A continuación, exhala y empuja el torso hacia arriba utilizando los tríceps para volver a la posición inicial.
4. Repite el movimiento el número de veces indicado.



## Sentadilla al cajón

PIERNAS

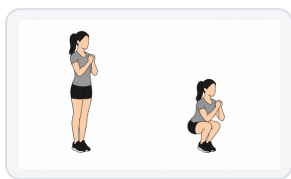
1. La sentadilla con caja te permite bajar hasta la profundidad que quieras y desarrollar fuerza explosiva en el movimiento de la sentadilla. Empieza en una jaula de potencia con una caja a la altura adecuada detrás de ti. Normalmente, lo ideal es que la caja tenga una altura que te permita hacer una sentadilla paralela, pero puedes entrenar más alto o más bajo si lo prefieres.
2. Empieza colocándote debajo de la barra y situándola sobre la parte posterior de los hombros. Junta los omóplatos y gira los codos hacia delante, intentando doblar la barra sobre los hombros. Saca la barra del soporte, creando un arco marcado en la zona lumbar, y da un paso atrás para volver a la posición inicial. Separa más los pies para trabajar más la espalda, los glúteos, los aductores y los isquiotibiales, o júntalos más para trabajar más los cuádriceps. Mantén la cabeza mirando hacia delante.
3. Con la espalda, los hombros y el tronco tensos, empuja las rodillas y el trasero hacia fuera y empieza a bajar. Echa el peso hacia atrás con las caderas hasta sentarte en la caja. Lo ideal es que tus espinillas queden perpendiculares al suelo. Haz una pausa cuando llegues a la caja y relaja los flexores de la cadera. Nunca rebotes en la caja.
4. Mantén el peso en los talones y empuja los pies y las rodillas hacia fuera, impulsándote hacia arriba desde la caja mientras lideras el movimiento con la cabeza. Sigue subiendo, manteniendo la tensión de la cabeza a los pies.



## Sentadilla con peso corporal

PIERNAS

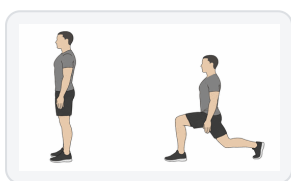
1. Ponte de pie con los pies separados a la anchura de los hombros. Puedes colocar las manos detrás de la cabeza. Esta será tu posición de partida.
2. Empieza el movimiento flexionando las rodillas y las caderas, echándote hacia atrás con las caderas.
3. Sigue bajando hasta el fondo si puedes, y invierte rápidamente el movimiento hasta volver a la posición inicial. Mientras haces la sentadilla, mantén la cabeza y el pecho erguidos y empuja las rodillas hacia fuera.



## Sentadilla con pies juntos

PIERNAS

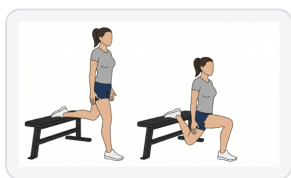
1. Ponte de pie con los pies juntos o casi tocándose, las puntas de los pies apuntando hacia delante y los brazos extendidos hacia delante para mantener el equilibrio. Contrae el tronco y mantén el pecho erguido.
2. Empuja las caderas hacia atrás y dobla las rodillas para bajar lo más posible, manteniendo los pies juntos, hasta que los isquiotibiales toquen las pantorrillas. Inspira mientras bajas.
3. Empuja con todo el pie para volver a la posición de pie, apretando los glúteos en la parte superior. Exhala mientras te levantas.
4. La postura con las piernas juntas pone a prueba el equilibrio y empuja las rodillas hacia delante, así que mantén los talones pegados al suelo y el torso lo más erguido posible.
5. Repite el ejercicio el número de repeticiones indicado. Las sentadillas cerradas te ayudan a desarrollar el equilibrio y la movilidad necesarios para el trabajo con una sola pierna; pasa después a las sentadillas desiguales.



## Zancada atrás

PIERNAS

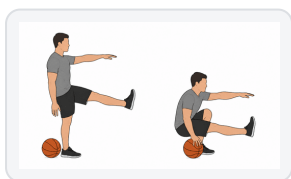
1. Ponte de pie con la espalda recta, los pies separados a la anchura de las caderas y las manos en las caderas o delante del cuerpo para mantener el equilibrio. Contrae el tronco y mantén el pecho erguido.
2. Da un paso hacia atrás con un pie y baja de forma controlada hasta que ambas rodillas estén flexionadas a unos 90 grados y la rodilla trasera quede justo por encima del suelo. Inspira mientras bajas.
3. Impulsa con el talón delantero para volver a subir y lleva el pie trasero a la posición de pie, exhalando al levantarte.
4. Mantén el torso erguido, la rodilla delantera alineada con los dedos de los pies y la mayor parte del peso sobre la pierna delantera.
5. Alterna las piernas (o haz todas las repeticiones con un lado y luego cambia). La zancada inversa es un ejercicio a una pierna que no daña las articulaciones; añade peso o un déficit para progresar.



## Sentadilla búlgara

PIERNAS

1. Colócate en una postura escalonada, con el pie trasero elevado y el pie delantero hacia delante.
2. Sujeta una mancuerna en cada mano, dejándolas colgar a los lados. Esta será tu posición inicial.
3. Empieza bajando, flexionando la rodilla y la cadera para bajar el cuerpo. Mantén una buena postura durante todo el movimiento. Mantén la rodilla delantera alineada con el pie mientras realizas el ejercicio.
4. En la parte inferior del movimiento, empuja con el talón para extender la rodilla y la cadera y volver a la posición inicial.



## Pistol squat asistida

PIERNAS

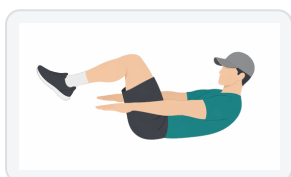
1. Ponte de pie sobre una sola pierna cerca de un poste resistente, el marco de una puerta o una correa de suspensión a la que puedas agarrarte. Extiende la pierna libre hacia delante y agárrate ligeramente al soporte con una o ambas manos.
2. Dobla la rodilla con la que estás de pie y baja hasta hacer una sentadilla completa sobre una sola pierna, usando el apoyo solo lo necesario para controlar el descenso y mantener la pierna libre separada del suelo. Inhala mientras bajas.
3. Tira y empuja lo justo del soporte para ayudarte a volver a ponerte de pie, cargando todo el peso posible sobre la pierna de apoyo. Exhala mientras te levantas.
4. Mantén el pecho erguido, la pierna libre estirada hacia delante y la rodilla de apoyo alineada con los dedos de los pies; usa la menor ayuda posible.
5. Completa las repeticiones y luego cambia de pierna. Reduce poco a poco la fuerza con la que tiras del soporte hasta que puedas hacer una sentadilla pistol sin ayuda.



## Dead bug

CORE

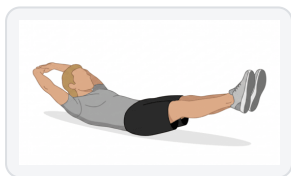
1. Empieza tumbado boca arriba con las manos extendidas por encima de ti, hacia el techo.
2. Levanta los pies, las rodillas y las caderas hasta formar un ángulo de 90 grados.
3. Exhala con fuerza para bajar la caja torácica y aplanar la espalda contra el suelo, girando la pelvis hacia arriba y apretando los glúteos. Mantén esta posición durante todo el movimiento. Esta será tu posición de partida.
4. Empieza el ejercicio extendiendo una pierna, estirando la rodilla y la cadera para llevar la pierna justo por encima del suelo.
5. Mantén la posición de la zona lumbar y la pelvis mientras realizas el movimiento, ya que la espalda tenderá a arquearse.
6. Mantén la tensión y vuelve a llevar la pierna de trabajo a la posición inicial.
7. Repite el ejercicio en el lado contrario, alternando hasta completar la serie.



## Hollow hold agrupado

CORE

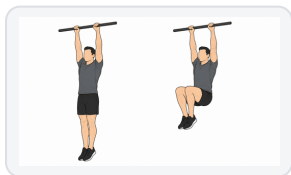
1. Túmbate boca arriba con las rodillas dobladas y acercadas al pecho, y los brazos estirados hacia delante más allá de las rodillas. Toda la zona lumbar debe estar en contacto con el suelo.
2. Activa los abdominales presionando con fuerza la zona lumbar contra el suelo; esta inclinación pélvica posterior es esencial y debes mantenerla durante todo el ejercicio.
3. Levanta la cabeza y los hombros unos centímetros del suelo mientras mantienes las rodillas pegadas al cuerpo, de modo que tu cuerpo forme un cuenco poco profundo con las piernas dobladas hacia dentro.
4. Mantén esta posición durante el tiempo indicado. Si la zona lumbar se levanta del suelo, acerca más las rodillas en lugar de mantener una posición incorrecta.
5. Respira de forma constante durante todo el ejercicio. Esta es la progresión de la postura del cuerpo hueco: estira las piernas poco a poco a medida que ganes fuerza.



## Hollow hold

CORE

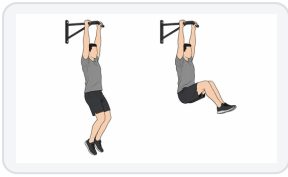
1. Túmbate boca arriba en el suelo con los brazos extendidos por encima de la cabeza y las piernas estiradas. Toda la zona lumbar debe estar en contacto con el suelo. Esta es tu posición de partida.
2. Activa los abdominales presionando firmemente la zona lumbar contra el suelo. Esta inclinación pélvica posterior es esencial y debes mantenerla durante todo el ejercicio.
3. Levanta al mismo tiempo los brazos, la cabeza y los hombros del suelo (unos centímetros) y levanta las piernas del suelo a la vez, manteniéndolas rectas. Tu cuerpo debe formar una especie de cuenco poco profundo.
4. Mantén esta posición durante el tiempo indicado. Céntrate en mantener la zona lumbar pegada al suelo. Si se levanta, o bien eleva más las piernas o bien vuelve a la posición de «tuck hollow».
5. Respira de forma constante durante todo el ejercicio; no te quedes sin aliento. Que la zona lumbar toque el suelo es la indicación imprescindible.



## Elevación de rodillas colgado

CORE

1. Cuelgate de una barra de dominadas con las manos separadas a la anchura de los hombros y agarre por encima, con los brazos rectos y los hombros activos, y los pies separados del suelo. Dobla las rodillas hasta unos 90 grados. Esta es tu posición de partida.
2. Levanta las rodillas suavemente hasta que los muslos queden más o menos paralelos al suelo, manteniendo un ángulo recto en las rodillas. Exhala mientras subes.
3. Haz una pausa de un segundo y, a continuación, baja las rodillas de forma controlada hasta volver a la posición inicial colgado. Inhala mientras bajas.
4. Mantén los hombros firmes y evita que tu cuerpo se balancee; impulsa el movimiento con los abdominales, no con el impulso.
5. Repite el ejercicio tantas veces como te indiquen. Las elevaciones de rodillas colgado marcan el inicio de la progresión de elevaciones de piernas colgado; ve estirando las piernas poco a poco para avanzar.



### Elevación de piernas flexionadas colgado

CORE

1. Cuelga de una barra de dominadas con las manos separadas a la anchura de los hombros, los hombros firmes y los pies separados del suelo. Dobla las rodillas unos 45 grados. Esta es tu posición inicial.
2. Manteniendo ese ángulo fijo en las rodillas, levanta las rodillas y los pies hasta que estos queden alineados con las caderas. Exhala mientras subes.
3. Haz una breve pausa y luego baja de forma controlada hasta la posición de colgado sin balancearte. Inhala mientras bajas.
4. Mantén los hombros pegados al cuerpo y el tronco firme; mantén el ángulo de las rodillas constante en lugar de doblarlas más.
5. Repite el ejercicio el número de veces indicado. Ve reduciendo poco a poco la flexión de las rodillas para avanzar hacia la postura de rana colgado y las elevaciones con las piernas estiradas.



### Elevación de piernas colgado

CORE

1. Cuelga de una barra de dominadas con ambos brazos extendidos a la altura de los hombros, utilizando un agarre ancho o medio. Las piernas deben estar estiradas hacia abajo con la pelvis ligeramente inclinada hacia atrás. Esta será tu posición inicial.
2. Levanta las piernas hasta que el torso forme un ángulo de 90 grados con las piernas. Exhala mientras realizas este movimiento y mantén la contracción durante un segundo más o menos.
3. Vuelve lentamente a la posición inicial mientras inspiras.
4. Repite el ejercicio el número de veces recomendado.