

Entrenamiento en casa

EMPUJES

1. Empuje vertical

- **Ejercicios base:** [Pike push-up](#), [flexiones declinadas](#), [handstand push-up asistidas](#) o [libres](#).
- **Descripción:** Movimientos en los que el cuerpo empuja hacia arriba en dirección vertical, involucrando principalmente **deltoides, tríceps y parte superior del pectoral**.
- **Progresiones:**
 - Flexiones declinadas → Pike push-ups → Handstand push-ups asistidas → Handstand push-ups libres.
- **Objetivo:** Desarrollar fuerza de hombros y control escapular, fundamentales para progresiones como pino y planchas.

2. Empuje horizontal

- **Ejercicios base:** [Flexiones](#), [flexiones diamante](#), [flexiones arqueras](#), [flexiones explosivas](#).
- **Descripción:** Movimiento de empuje donde el cuerpo se desplaza horizontalmente, activando **pectoral, tríceps y core**.
- **Progresiones:**
 - Flexiones inclinadas → Flexiones estándar → Flexiones arqueras → Flexiones a un brazo.
- **Objetivo:** Base para el trabajo de pectorales y fuerza de empuje general.

3. Empuje hacia abajo

- **Ejercicios base:** [Fondos en paralelas](#), [fondos explosivos](#),
- **Descripción:** Empujes descendentes en los que el cuerpo se eleva respecto a las manos, activando **tríceps, pectoral inferior y deltoides anteriores**.
- **Progresiones:**

- Fondos en banco → Fondos → Fondos inclinados → Fondos a tucked planche.
- **Objetivo:** Aumentar fuerza en empujes de pino, plancha y muscle-up.

4. Extensión de codo

- **Ejercicios base:** [Flexiones esfinge](#), [extensiones de tríceps en barra baja](#).
- **Descripción:** Aislamiento del tríceps para fortalecer la extensión completa del brazo.
- **Progresiones:**
 - Flexiones esfinge → Flexiones diamante → Extensiones de tríceps en barra baja.
- **Objetivo:** Mejorar la fuerza final del empuje en fondos y flexiones.

TIRONES

1. Tirón vertical

- **Ejercicios base:** [Dominadas pronas](#), [dominadas supinas](#), [muscle-ups](#).
- **Descripción:** Movimientos de tracción vertical donde el cuerpo se eleva hacia la barra. Involucra **dorsal ancho, bíceps y romboides**.
- **Progresiones:**
 - Australian pull-ups → Dominadas → Dominadas lastradas → Muscle-ups.
- **Objetivo:** Desarrollar fuerza de espalda y estabilidad escapular.

2. Tirón horizontal

- **Ejercicios base:** [Australian pull-ups](#), [remos en barra baja](#).
- **Descripción:** Tirón en dirección paralela al suelo que fortalece la **espalda media y bíceps**.
- **Progresiones:**

- Australian pull-ups → Remo con pies extendidos → Remo invertido explosivo.
- **Objetivo:** Aumentar resistencia y control en posiciones de palanca (front lever).

3. Extensión de hombro

- **Ejercicios base:** [Front lever raíces](#) (en todas sus progresiones)
- **Descripción:** Movimiento en el que los brazos van de una posición adelantada a una retrasada, extendiendo el hombro.
- **Progresiones:**
 - tuck → Tuck advanced → full (nivel avanzado).
- **Objetivo:** Mejorar la transición entre tirón y empuje, clave para el muscle-up.

4. Flexión de codo

- **Ejercicios base:** [Dominadas supinas](#), [curls en barra australiana](#).
- **Descripción:** Flexión pura del codo, enfatizando el trabajo de **bíceps y braquial anterior**.
- **Progresiones:**
 - Australian chin-ups → Dominadas supinas → Dominadas supinas con peso → Curls en barra australiana (con la barra debajo de tu frente).
- **Objetivo:** Aumentar la fuerza de bíceps para tirones avanzados y control de palancas.

PIERNA

1. Patrón de sentadilla

- **Ejercicios base:** [Sentadillas](#), [pistol squats](#), [jump squats](#).
- **Descripción:** Movimiento básico de flexoextensión de rodilla y cadera. Activa **cuádriceps, glúteos y core**.
- **Progresiones:**

- Sentadilla al aire → Sentadilla a un cajón → Pistol squat asistida → Pistol squat libre.

2. Extensión de rodilla

- **Ejercicios base:** [Sissy squat](#), [reverse curl nordic](#).
- **Descripción:** Movimiento que enfatiza el trabajo del **cuádriceps**.
- **Progresiones:**
 - Wall sit → Sissy squat asistida → Sissy squat completa.

3. Bisagra de cadera

- **Ejercicios base:** [Peso muerto a una pierna](#), [puente de glúteo](#).
- **Descripción:** Movimiento donde la cadera se flexiona manteniendo la columna neutra, centrado en **glúteos e isquiotibiales**.
- **Progresiones:**
 - Glute bridge → Hip thrust → Peso muerto a una pierna → Puente de glúteo piernas estiradas.

4. Flexión de rodilla

- **Ejercicios base:** [Curl femoral con toalla](#), [nordic curl](#).
- **Descripción:** Movimiento donde se acerca el talón hacia los glúteos activando los **isquiotibiales**.
- **Progresiones:**
 - Curl femoral con toalla → Nordic asistido → Nordic sin asistencia.

5. Ejercicios de pantorrilla

- **Ejercicios base:** [Elevaciones de talones](#), [Elevación de talón a una pierna](#).
- **Descripción:** Trabajo de **gemelos y sóleo** mediante extensión del tobillo.
- **Progresiones:**

- Elevaciones con ambos pies → Elevaciones unilaterales → Calf raises pliométricos.

ENTRENAMIENTO ADAPTABLE EN CASA / CALISTENIA

Estructura general

Cada sesión se compone de 4 a 6 patrones de movimiento:

1. **Empuje (Push):** movimientos donde alejas el cuerpo o el objeto del centro del tronco.
2. **Tracción (Pull):** movimientos donde acercas el cuerpo o el objeto hacia el tronco.
3. **Pierna (Leg):** sentadillas, desplantes, saltos o bisagras de cadera.
4. **Core:** estabilidad, antirotación y control postural.

OPCIÓN A: Rutina de 3 días (Full Body equilibrado)

Objetivo: desarrollar fuerza general y técnica base en calistenia.

Día	Patrones principales	Descripción / Objetivo
Día 1 – Full Body A (Fuerza base)	1. Empuje horizontal. Tirón vertical. Sentadilla. Core anti-extensión	Día orientado a los movimientos básicos del cuerpo. Controlar la técnica y progresar en repeticiones o rango de movimiento.
Día 2 – Full Body B (Control y estabilidad)	1. Empuje vertical. Tirón horizontal. Bisagra de cadera. Core antirotación	Fortalece hombros, espalda media y glúteos. Ideal para trabajar pike push-ups, australian pull-ups o glute bridge.
Día 3 – Full Body C (Resistencia y coordinación)	1. Empuje hacia abajo. Tracción combinada. Desplantes o saltos. Core dinámico (hollow o L-sit)	Dedicado a la resistencia muscular y control corporal. Incluye movimientos más explosivos o pliométricos.

Ejemplo de elección personal:

- Empuje horizontal → flexiones, arqueras o diamante
- Tirón vertical → dominadas, negativas o australian pull-ups
- Sentadilla → air squat, pistol asistida o con salto
- Core → plancha, hollow hold o mountain climbers

OPCIÓN B: Rutina de 4 días (Upper / Lower dividida)

Objetivo: estimular con mayor volumen cada patrón principal, favoreciendo fuerza e hipertrofia.

Día	Foco	Patrones principales	
Día 1 – Tren superior (Empuje)	1. Empuje vertical. Empuje horizontal. Extensión de codo. Core anti-extensión	Enfocado en pectorales, hombros y tríceps. Control de la técnica en pike push-up, fondos o flexiones.	
Día 2 – Tren inferior (Pierna)	1. Sentadilla. Bisagra de cadera. Extensión de rodilla. Core antirotación	Mejora fuerza de piernas y estabilidad lumbopélvica.	
Día 3 – Tren superior (Tracción)	1. Tirón vertical. Tirón horizontal. Flexión de codo. Core dinámico	Enfocado en dorsales, bíceps y estabilidad escapular.	
Día 4 – Full Body / Skill day	1. Empuje libre (pino, plancha). Tirón libre (front lever, muscle-up). Pierna explosiva (saltos). Core estático	Día técnico o de práctica de movimientos avanzados con bajo volumen.	

Ejemplo de elección personal:

- Tirón vertical → dominadas pronas o australian pull-ups
- Bisagra de cadera → puente de glúteos o single leg deadlift

- Skill → frog stand o tuck planche hold

OPCIÓN C: Rutina de 5 días (División funcional avanzada)

Objetivo: desarrollar fuerza y control corporal completo, con énfasis en habilidades calisténicas y progresión estructurada.

Día	Foco	Patrones principales	Descripción / Objetivo
Día 1 – Empujes (Push Day)	1. Empuje horizontal. Empuje vertical. Extensión de codo. Core anti-extensión	Pectoral, hombro y tríceps. Se puede incluir pike push-up o pseudo planche push-up.	
Día 2 – Pierna (Lower 1)	1. Sentadilla. Bisagra de cadera. Elevaciones de pantorrilla. Core lateral (side plank)	Enfocado en fuerza y movilidad de piernas.	
Día 3 – Tracción (Pull Day)	1. Tirón vertical. Tirón horizontal. Flexión de codo. Core antirotación	Dorsales y bíceps, preparación para front lever y muscle-up.	
Día 4 – Pierna (Lower 2)	1. Desplante o step-up. Flexión de rodilla. Saltos pliométricos. Core rotacional	Potencia y control unilateral.	
Día 5 – Skill y control corporal	1. Handstand o planche. Front lever o back lever. L-sit / hollow hold. Movilidad y prehabilitación	Dedicado a progresiones técnicas y coordinación. Bajo volumen, alta técnica.	

Ejemplo de elección personal:

- Día 1: flexiones declinadas + fondos
- Día 2: pistol squat asistida + glute bridge
- Día 3: dominadas + australian pull-up
- Día 5: práctica de pino y hollow hold

Progresión semanal sugerida

- **Rango de repeticiones base:** 6–12 (fuerza/hipertrofia funcional).
- **Progresión:**
 - Semana 1–2 → técnica y rango completo (RIR 3–4)
 - Semana 3–4 → aumento de repeticiones o lastre (RIR 2–3)
 - Semana 5–6 → incremento de dificultad o variación avanzada (RIR 1–2)
 - Semana 7 → descarga activa (RIR 4–5)

Plantilla base (para cualquier día)

Patrón	Ejercicio elegido	Series	Reps	RIR	Observaciones
Empuje					
Tracción					
Pierna					
Core					