

Rutina de Calistenia PRO (12 Semanas) - Enfoque en Lastres y Explosividad

Reglas del Juego

- ✓ Dominio del peso corporal + progresión constante
- ✓ Series efectivas (sin repeticiones basura)
- ✓ Fallo muscular controlado (sin comprometer técnica)
- ✓ Descansos 30-90s (según el ejercicio)
- ✓ Mentalidad de guerra (no hay excusas)

Progresión de 12 Semanas

- **Semanas 1-4:** Enfoque en técnica y control. Aumento gradual de repeticiones.
- **Semanas 5-8:** Incremento de dificultad con lastre moderado y variaciones explosivas.
- **Semanas 9-12:** Trabajo de fuerza máxima con lastres elevados y explosividad máxima.

DÍA 1 – EMPUJE (PECHO, TRÍCEPS, HOMBROS)

Ejercicio	Series	Reps	Semanas 1-4	Semanas 5-8	Semanas 9-12
Flexiones lastradas	4	12-15	Sin lastre	+5-10kg	+15-20kg
Fondos en paralelas	4	8-12	Sin lastre	+10kg	+20kg
Flexiones diamante	3	12-15	Estándar	Lentas	Lastre
Flexiones en pino	3	6-8	Picadas	Picadas (pies elevados)	Libres o en pared
Flexiones explosivas	3	10-12	Clap push-ups	Superman push-ups	Archer push-ups

DÍA 2 – TIRONES (ESPALDA, BÍCEPS)

Ejercicio	Series	Reps	Semanas 1-4	Semanas 5-8	Semanas 9-12
Dominadas lastradas		48-12	Sin lastre	+5 a 10kg	+10 a 20kg
Dominadas supinas		410-12	Sin lastre	+5 a 10kg	+10 a 20kg
Dominadas arqueras		36-8	Asistidas	Completas	Explosivas
Australian pull-ups		312-15	Estándar	Pies elevados	Explosivas
Muscle-ups		34-6	Asistidos	Controlados	Lastre

DÍA 3 – PIERNAS & CORE

Ejercicio	Series	Reps	Semanas 1-4	Semanas 5-8	Semanas 9-12
Sentadillas profundas		415-20	Sin lastre	+10 a 30 kg	+20 a 60kg
Pistols (sentadilla a una pierna)		38-10	Asistida	Sin asistencia	Con lastre
Saltos a cajon		38-12	Baja altura	Media altura	Máxima explosión
Zancadas		312-15	Libre	10 a 20kg	20 a 40kg
Dragon flags		38-12	Asistidas	Controladas	Negativas lentas

DÍA 4 – FULL BODY (Fuerza y Resistencia)

Ejercicio	Series	Reps	Semanas 1-4	Semanas 5-8	Semanas 9-12
Dominadas lastradas		410-12	Sin lastre	+10kg	+20kg
Fondos lastrados		48-12	Sin lastre	+10kg	+20kg
Flexiones explosivas		312-15	Estándar	Clap push-ups	Superman push-ups
Sentadillas explosivas	3-4	15-20	Sin lastre	+10kg	+20kg
Muscle-ups		34-6	Asistidos	Controlados	Explosivos o lastrados

💀 Sin excusas, sin miedo. Tu cuerpo es la máquina definitiva. 💀