Rutina calistenia nivel Avanzado

calisteniaparks.es

Esta rutina de calistenia avanzada está diseñada para aquellos que buscan llevar su fuerza y resistencia a otro nivel. Incorpora ejercicios complejos y desafiantes que requieren un dominio completo de tu cuerpo. Es importante alternar entre días de alta intensidad y días de descanso activo para promover la recuperación y evitar lesiones.

calisteniaparks.es

Entrenamiento A - Semana 1

calisteniaparks.es

Lunes: Muscle-ups - 5 series de 3-5 repeticiones (descanso: 120 segundos)

Martes: Pistol squats - 5 series de 6-8 (por pierna) repeticiones (descanso: 90 segundos)

Miércoles: Fondos en anillas - 5 series de 6-8 repeticiones (descanso: 120 segundos)

Jueves: Descanso activo (Caminata o estiramientos) - 1 series de 20-30 minutos repeticiones (descanso: -

Viernes: Planche lean push-ups - 4 series de 6-8 repeticiones (descanso: 90 segundos)

Sábado: Zancadas con salto - 4 series de 10 (por pierna) repeticiones (descanso: 90 segundos)

calisteniaparks.es

Domingo: Descanso completo - - series de - repeticiones (descanso: -)

calisteniaparks.es
calisteniaparks.es
calist

Entrenamiento B - Semana 1

calisteniaparks.es

Lunes: Handstand push-ups - 4 series de 6-8 repeticiones (descanso: 120 segundos)

Martes: Front lever raises - 4 series de 6-8 repeticiones (descanso: 120 segundos)

Miércoles: Planche holds - 4 series de 15-20 segundos repeticiones (descanso: 90 segundos)

calis

Jueves: Descanso activo (Yoga o estiramientos) - 1 series de 20-30 minutos repeticiones (descanso: -)

Viernes: Tuck planche push-ups - 4 series de 6-8 repeticiones (descanso: 90 segundos)

calisteniapa

Sábado: Pike push-ups - 4 series de 10-12 repeticiones (descanso: 90 segundos)

Domingo: Descanso completo - - series de - repeticiones (descanso: -)