



Si estás buscando una forma efectiva de mejorar tu condición física, ganar fuerza y resistencia, la calistenia es una excelente opción. Esta forma de entrenamiento utiliza el peso corporal como resistencia, eliminando la necesidad de equipo costoso o unirse a un gimnasio. En este artículo, te presentaremos una rutina de calistenia de 3 meses que te ayudará a alcanzar tus objetivos de acondicionamiento físico.

Índice ▼

1. [¿Qué es la calistenia?](#)
2. [Beneficios de la calistenia](#)
3. [Rutina de calistenia de 3 meses](#)
4. [Descarga ahora la rutina de calistenia de 3 meses en PDF y desafía tus límites](#)

¿Qué es la calistenia?

La calistenia es un tipo de entrenamiento que se basa en movimientos que utilizan el peso corporal como resistencia. Los ejercicios de calistenia se realizan principalmente con el propio peso corporal, aunque también se pueden incorporar elementos como barras, anillas o paralelas. Esta forma de entrenamiento es ideal para desarrollar fuerza, resistencia muscular y flexibilidad.

Beneficios de la calistenia

La calistenia ofrece una amplia gama de beneficios para tu cuerpo y mente. Algunos de los beneficios más destacados incluyen:

- **Mejora de la fuerza muscular:** Los ejercicios de calistenia trabajan varios grupos musculares al mismo tiempo, lo que te permite desarrollar una fuerza equilibrada en todo el cuerpo.
- **Aumento de la resistencia:** La calistenia te ayuda a desarrollar una mayor resistencia muscular, lo que te permitirá realizar actividades diarias con menos fatiga.
- **Flexibilidad mejorada:** Los movimientos de calistenia requieren un buen rango de movimiento, lo que te ayudará a mejorar tu flexibilidad y movilidad.
- **Quema de grasa:** La calistenia es un entrenamiento de alta intensidad que acelera tu metabolismo, lo que te ayudará a quemar grasa y perder peso.
- **Mejora del equilibrio y la coordinación:** Los ejercicios de calistenia requieren un buen equilibrio y coordinación, lo que te ayudará a mejorar estas habilidades motoras.



Rutina de calistenia de 3 meses

A continuación, te presentamos una rutina de calistenia de 3 meses que te ayudará a desarrollar fuerza, resistencia y flexibilidad. Realiza los ejercicios en circuito, descansando entre cada serie. A medida que progreses, puedes aumentar la intensidad o la dificultad de cada ejercicio.

Semana 1-4: Nivel principiante

Día 1:

- 10 flexiones
- 15 sentadillas
- 20 abdominales
- Descansa 60 segundos y repite el circuito 3 veces

Día 2:

- 10 dominadas asistidas o 5 dominadas negativas
- 12 estocadas (6 por pierna)
- 20 segundos de plancha
- Descansa 60 segundos y repite el circuito 3 veces

Día 3:

- 12 flexiones en diamante
- 15 sentadillas con salto
- 15 levantamientos de piernas en barra
- Descansa 60 segundos y repite el circuito 3 veces

Semana 5-8: Nivel intermedio

Día 1:

- 12 flexiones en pino
- 15 sentadillas con salto
- 12 dominadas o dominadas asistidas
- Descansa 45 segundos y repite el circuito 4 veces



Rutina de calistenia de 3 meses: Desafía tus límites y mejora tu fuerza y resistencia

Día 2:

- 15 flexiones de una mano (7 por lado)
- 12 estocadas con salto
- 10 fondos en paralelas
- Descansa 45 segundos y repite el circuito 4 veces

Día 3:

- 10 dominadas con agarre invertido
- 15 sentadillas en pistol (una pierna)
- 10 levantamientos de piernas a una barra
- Descansa 45 segundos y repite el circuito 4 veces

Semana 9-12: Nivel avanzado

Día 1:

- 12 flexiones en pino con piernas abiertas
- 10 sentadillas con salto y toque en los pies
- 8 dominadas con agarre cerrado
- Descansa 30 segundos y repite el circuito 5 veces

Día 2:

- 10 flexiones en anillas o en paralelas
- 12 estocadas con salto y rodilla arriba
- 8 fondos rusos
- Descansa 30 segundos y repite el circuito 5 veces

Día 3:

- 8 dominadas con agarre amplio
- 10 sentadillas en pistol con salto
- 8 toes to bar
- Descansa 30 segundos y repite el circuito 5 veces



Rutina de calistenia de 3 meses: Desafía tus límites y mejora tu fuerza y resistencia

Descarga ahora la rutina de calistenia de 3 meses en PDF y desafía tus límites

Si estás buscando una rutina de calistenia estructurada y efectiva, te invitamos a descargar nuestra rutina de entrenamiento de 3 meses en formato PDF. ¡Desafía tus límites, mejora tu fuerza y resistencia con la calistenia y alcanza tus metas de acondicionamiento físico!