



Si estás buscando una forma efectiva de entrenar tu cuerpo sin necesidad de equipo costoso o de ir al gimnasio, la calistenia es la respuesta. Esta disciplina se basa en utilizar el peso de tu propio cuerpo para fortalecer y tonificar tus músculos, y una rutina full body es perfecta para aquellos que recién comienzan.

Índice ▼

1. [¿Qué es la calistenia?](#)
2. [Beneficios de la calistenia full body](#)
3. [Rutina calistenia full body para principiantes](#)
4. [Descarga gratis la rutina de calistenia full body para principiantes en PDF](#)

¿Qué es la calistenia?

La calistenia es un tipo de entrenamiento que se centra en movimientos que involucran varios grupos musculares a la vez. Al no requerir equipo adicional, puedes practicarla en cualquier lugar, desde la comodidad de tu hogar hasta un parque cercano.

Beneficios de la calistenia full body

La rutina de calistenia full body para principiantes ofrece numerosos beneficios, entre los cuales destacan:

- **Fuerza y resistencia:** Los ejercicios de calistenia activan grandes grupos musculares, lo que te ayuda a desarrollar fuerza y resistencia en todo tu cuerpo.
- **Flexibilidad:** Muchos movimientos de calistenia implican estiramientos que mejoran tu flexibilidad y movilidad.
- **Quema de grasa:** Al ser una rutina intensa que involucra varios músculos, la calistenia te ayuda a quemar calorías y grasa de forma eficiente.
- **Mejora del equilibrio y la coordinación:** Los ejercicios de calistenia requieren un buen control de tu cuerpo, lo que a su vez mejora tu equilibrio y coordinación.

Rutina calistenia full body para principiantes

A continuación, te presentamos una rutina de calistenia full body para principiantes. Recuerda calentar adecuadamente antes de comenzar y realizar cada ejercicio con buena técnica.



Día 1: Rutina de cuerpo inferior

- **Sentadillas:** Realiza 3 series de 10 repeticiones.
- **Zancadas:** Realiza 3 series de 10 repeticiones por pierna.
- **Plancha:** Mantén la posición durante 30 segundos, descansa 10 segundos y repite 3 veces.
- **Puente de glúteos:** Realiza 3 series de 12 repeticiones.

Día 2: Rutina de cuerpo superior

- **Fondos en paralelas:** Realiza 3 series de 8 repeticiones.
- **Lagartijas:** Realiza 3 series de 10 repeticiones.
- **Dominadas asistidas:** Realiza 3 series de 6 repeticiones.
- **Remo invertido:** Realiza 3 series de 10 repeticiones.

Día 3: Descanso activo

En este día, realiza actividades ligeras como caminar, estiramientos o yoga para recuperarte y prepararte para los días de entrenamiento.

A medida que vayas progresando, puedes aumentar las repeticiones o series de cada ejercicio, así como incluir nuevas variantes. Recuerda mantener una buena técnica y escuchar a tu cuerpo.

Descarga gratis la rutina de calistenia full body para principiantes en PDF

Si deseas tener esta rutina a mano en todo momento y seguirla fácilmente, no dudes en descargarla gratis en formato PDF. ¡Haz clic aquí para obtener tu copia y comienza a entrenar hoy mismo!