



La calistenia es una forma de ejercicio que utiliza el peso corporal como resistencia para fortalecer y tonificar los músculos. Es una excelente opción para aquellos que desean mejorar su fuerza, flexibilidad y resistencia sin necesidad de utilizar equipo o estar en un gimnasio. En este artículo, te presentaremos una rutina completa de calistenia para principiantes, con ejemplos de ejercicios detallados.

Índice ▼

1. [Calentamiento](#)
2. [Rutina de calistenia para principiantes](#)
3. [Descarga la rutina completa en PDF](#)

Calentamiento

Antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios, es importante calentar adecuadamente para evitar lesiones. Dedicar al menos 5-10 minutos a los siguientes ejercicios:

- Rotación de brazos: Gira los brazos hacia adelante y hacia atrás, alternando los movimientos.
- Estiramientos de piernas: Realiza estiramientos de cuádriceps, isquiotibiales y pantorrillas.
- Saltos de tijera: Realiza pequeños saltos laterales, estirando y contrayendo las piernas.
- Rotación de cuello: Gira lentamente el cuello hacia ambos lados, realizando movimientos suaves.

Rutina de calistenia para principiantes

A continuación, te presentamos una rutina completa de calistenia para principiantes. Se compone de ejercicios que trabajan diferentes grupos musculares:

1. Flexiones de brazos (4 series de 10 repeticiones)

Colócate en posición de plancha, con las manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros. Baja el cuerpo doblando los codos, manteniendo una línea recta desde los hombros hasta los pies. Vuelve a la posición inicial.



2. Sentadillas (4 series de 12 repeticiones)

Párate con los pies separados al ancho de los hombros. Flexiona las rodillas y baja el cuerpo como si te fueras a sentar en una silla invisible. Mantén la espalda recta y los talones apoyados en el suelo. Vuelve a la posición inicial.

3. Plancha (3 series de 30 segundos)

Apoya los antebrazos y las puntas de los pies en el suelo, manteniendo el cuerpo en línea recta. Mantén esta posición durante 30 segundos, contrayendo los abdominales y glúteos.

4. Zancadas (3 series de 10 repeticiones por pierna)

Párate con los pies separados al ancho de los hombros. Da un paso hacia adelante con una pierna y flexiona ambas rodillas hasta que la pierna trasera quede cerca del suelo. Vuelve a la posición inicial y repite con la otra pierna.

5. Elevaciones de piernas (3 series de 12 repeticiones)

Colócate en posición de plancha, apoyando los antebrazos y las puntas de los pies en el suelo. Levanta una pierna hacia arriba, manteniendo el cuerpo en línea recta. Vuelve a la posición inicial y repite con la otra pierna.

Recuerda descansar al menos 1 minuto entre cada serie de ejercicios.

Descarga la rutina completa en PDF

Si deseas tener esta rutina completa de calistenia para principiantes en un formato fácil de seguir, te invitamos a descargarla en formato PDF. Solo haz clic en el siguiente enlace para obtener tu copia gratuita:

¡Descarga la rutina completa de calistenia para principiantes en PDF y comienza a entrenar hoy mismo!