



Si estás buscando una forma efectiva de aumentar tu masa muscular sin la necesidad de utilizar pesas o máquinas de gimnasio, la calistenia puede ser la respuesta que estás buscando. La calistenia es un tipo de entrenamiento en el que se utilizan principalmente el peso corporal y ejercicios que involucran movimientos compuestos para desarrollar fuerza, resistencia y masa muscular.

Índice ▼

1. [Beneficios de la calistenia para aumentar masa muscular](#)
2. [Rutina de calistenia para aumentar masa muscular](#)
3. [Descarga la rutina completa en PDF de forma gratuita](#)

Beneficios de la calistenia para aumentar masa muscular

La calistenia ofrece una serie de beneficios para aquellos que desean aumentar su masa muscular. Algunos de estos beneficios incluyen:

- **Entrenamiento funcional:** Los ejercicios de calistenia imitan los movimientos naturales del cuerpo, lo que ayuda a mejorar la fuerza y resistencia en situaciones de la vida real.
- **Aumento de la masa muscular:** Al utilizar el peso corporal como resistencia, la calistenia trabaja todos los grupos musculares, lo que promueve un crecimiento equilibrado y proporcionado.
- **Flexibilidad y movilidad:** Los ejercicios de calistenia también ayudan a mejorar la flexibilidad y la movilidad en las articulaciones, lo que puede prevenir lesiones y mejorar el rendimiento en otros deportes.
- **No requiere equipamiento costoso:** La calistenia se puede realizar en cualquier lugar, ya que no se necesita ningún equipo costoso. Solo necesitas tu propio cuerpo y un espacio abierto.

Rutina de calistenia para aumentar masa muscular

A continuación, te presentamos una rutina de calistenia diseñada para aumentar tu masa muscular. Recuerda realizar un calentamiento adecuado antes de comenzar y ajustar los tiempos y repeticiones según tu nivel de condición física.



Día 1: Pecho y brazos

- **Lagartijas:** 3 series de 10 repeticiones.
- **Fondos en paralelas:** 3 series de 8 repeticiones.
- **Flexiones diamante:** 3 series de 12 repeticiones.
- **Flexiones con manos elevadas:** 3 series de 10 repeticiones.
- **Curl de bíceps:** 3 series de 12 repeticiones.
- **Flexiones de tríceps:** 3 series de 10 repeticiones.

Día 2: Espalda y hombros

- **Remo invertido:** 3 series de 10 repeticiones.
- **Flexiones de pino:** 3 series de 8 repeticiones.
- **Pull-ups:** 3 series de 6 repeticiones.
- **Superman:** 3 series de 12 repeticiones.
- **Elevaciones laterales:** 3 series de 10 repeticiones.
- **Elevaciones frontales:** 3 series de 10 repeticiones.

Día 3: Piernas y abdomen

- **Sentadillas:** 3 series de 12 repeticiones.
- **Zancadas:** 3 series de 10 repeticiones (cada pierna).
- **Escaladores:** 3 series de 20 repeticiones (cada pierna).
- **Mountain climbers:** 3 series de 15 repeticiones.
- **Plancha:** 3 series de 30 segundos.
- **Crunches:** 3 series de 15 repeticiones.

Descarga la rutina completa en PDF de forma gratuita

Si estás listo para comenzar esta rutina de calistenia y aumentar tu masa muscular, descarga la rutina completa en formato PDF de forma gratuita. ¡No esperes más y comienza a transformar tu cuerpo hoy mismo!