



Rutina de calistenia para ectomorfos: maximiza tus ganancias con ejercicios corporales

Si eres un ectomorfo, es posible que te resulte difícil aumentar tu masa muscular y construir un físico más atlético. Afortunadamente, la calistenia es una excelente opción de entrenamiento para ti. La calistenia se basa en el uso del peso corporal como resistencia, lo que significa que no necesitas equipos costosos ni pesas para obtener resultados. En este artículo, te presentaré una rutina de calistenia detallada diseñada específicamente para ectomorfos.

Índice ▼

1. [Objetivos de la rutina](#)
2. [Calentamiento](#)
3. [Rutina de calistenia para ectomorfos](#)
4. [Descarga la rutina en PDF](#)

Objetivos de la rutina

El objetivo principal de esta rutina de calistenia es ayudarte a aumentar tu masa muscular y desarrollar un cuerpo más fuerte y definido. Al combinar ejercicios de fuerza y resistencia, podrás estimular el crecimiento muscular y mejorar tu condición física general.

Calentamiento

Antes de comenzar cualquier rutina de entrenamiento, es importante realizar un calentamiento adecuado para preparar tus músculos y articulaciones. Aquí tienes un calentamiento recomendado:

- 5 minutos de trote ligero o saltar la cuerda
- 10 repeticiones de sentadillas
- 10 repeticiones de estocadas alternas
- 10 repeticiones de flexiones de brazos
- 10 repeticiones de planchas

Rutina de calistenia para ectomorfos

A continuación, te presento una rutina de calistenia dividida en tres días de entrenamiento a la semana. Es importante descansar al menos un día entre cada sesión para permitir que los músculos se recuperen y se reparen.



Día 1: Pecho, hombros y tríceps

- Flexiones de brazos: 4 series de 12 repeticiones
- Flexiones diamante: 3 series de 10 repeticiones
- Fondos en paralelas: 4 series de 10 repeticiones
- Flexiones pike: 3 series de 12 repeticiones
- Elevaciones laterales con botellas de agua: 3 series de 12 repeticiones
- Press de hombros con botellas de agua: 3 series de 10 repeticiones
- Flexiones de tríceps en silla: 3 series de 12 repeticiones

Día 2: Espalda y bíceps

- Dominadas: 4 series de 8 repeticiones
- Remo invertido: 3 series de 10 repeticiones
- Superman: 3 series de 12 repeticiones
- Curl de bíceps con botellas de agua: 3 series de 12 repeticiones
- Curl de martillo con botellas de agua: 3 series de 10 repeticiones

Día 3: Piernas y abdominales

- Sentadillas: 4 series de 10 repeticiones
- Zancadas: 3 series de 12 repeticiones por pierna
- Salto de tijera: 3 series de 12 repeticiones
- Plancha lateral: 3 series de 30 segundos por lado
- Crunches: 3 series de 15 repeticiones
- Levantamiento de piernas: 3 series de 12 repeticiones

Recuerda que es importante realizar cada ejercicio con la técnica adecuada y prestar atención a tu postura para evitar lesiones. Si eres principiante, es recomendable comenzar con menos repeticiones e ir aumentando gradualmente a medida que te sientas más cómodo.

Descarga la rutina en PDF

Si deseas tener esta rutina de calistenia para ectomorfos en un formato fácil de seguir y llevar contigo al gimnasio, descarga nuestro PDF gratuito. ¡Maximiza tus ganancias y alcanza tus metas de la manera más eficiente posible!