

Rutina de calistenia avanzada: hacia el muscle-up y el front lever

Rutina de calistenia de 4 días para nivel avanzado, con progresiones hacia el muscle-up, el front lever y el pistol squat.

Calistenia

Avanzado

4 días/semana

Esta rutina asume que ya tienes una base sólida de calistenia y quiere llevarte hacia los movimientos que definen el nivel avanzado: el muscle-up, el front lever y el pistol squat completo.

DISTRIBUCIÓN SEMANAL

4 sesiones, por ejemplo lunes, martes, jueves y viernes, dejando el resto de la semana para descanso o trabajo de movilidad ligero.

DÍA 1: TIRÓN Y MUSCLE-UP

- 1 Dominadas lastradas — 4 x 5-6
- 2 Muscle-up (progresión: dominada explosiva al pecho + fondo en barra, o negativas completas desde arriba si aún no lo consigues completo) — 5 x 3-5
- 3 Remo invertido (australian pull-up, cuerpo recto bajo una barra baja) — 3 x 10-12
- 4 Curl martillo — 3 x 10-12

DÍA 2: EMPUJE AVANZADO

- 1 Fondos en paralelas lastrados — 4 x 6-8
- 2 Flexiones con déficit (manos elevadas para más rango) o a una mano asistida (progresión) — 4 x 8-10
- 3 Pike push-up (flexión en pica, progresión hacia el pino) — 3 x 6-8
- 4 Fondos en banco (tríceps) — 3 x 12-15

DÍA 3: FRONT LEVER Y CORE

- 1 Tuck front lever (rodillas al pecho, espalda paralela al suelo) — 5 x 8-12 segundos
- 2 Advanced tuck front lever (caderas más abiertas que en tuck) — 4 x 6-10 segundos
- 3 Elevación de piernas colgado de una barra — 4 x 10-12
- 4 Plancha lateral — 3 x 30-45 segundos por lado

DÍA 4: PIERNAS Y PISTOL SQUAT

- 1 Pistol squat (sentadilla a una pierna, progresión asistida si aún no sale completa) — 4 x 5-8 por pierna
 - 2 Sentadilla búlgara — 3 x 12 por pierna
 - 3 Sentadilla con salto — 3 x 10
 - 4 Elevación de gemelos a una pierna — 4 x 15-20
-

CÓMO PROGRESAR

En movimientos isométricos (front lever), progresa aumentando el tiempo mantenido antes de pasar a la siguiente progresión más difícil. En movimientos dinámicos (muscle-up, pistol squat, fondos lastrados), progresa primero en repeticiones limpias y luego en peso añadido. Domina cada progresión con buena técnica antes de avanzar a la siguiente — forzar el paso a un movimiento más difícil sin base sólida es la causa más habitual de lesión de hombro en calistenia avanzada.

QUÉ ESPERAR

Con constancia, semanas o meses de trabajo en cada progresión, no días. Es normal estancarse en una progresión concreta durante varias semanas antes de notar el salto a la siguiente — es la naturaleza de la fuerza relativa al peso corporal en movimientos tan exigentes. Requiere base sólida previa de calistenia. Consulta con un profesional o fisioterapeuta si notas molestias de hombro persistentes al trabajar muscle-up o front lever.