

Esta guía incluye consejos de progresión, una rutina de entrenamiento y recomendaciones de nutrición para maximizar tu progreso.

Guía Avanzada de Calistenia para Hipertrofia

Introducción

La calistenia avanzada te desafiará a nuevos niveles de fuerza y habilidad. Esta guía está diseñada para ayudarte a optimizar tu entrenamiento y alcanzar tus metas de hipertrofia a través de la calistenia.

Consejos para Avanzados:

Progresión Controlada: Continúa desafiándote con ejercicios más avanzados para mantener el crecimiento muscular.

Técnica y Forma Avanzada: La perfección en la técnica es esencial para los movimientos avanzados de calistenia.

Variabilidad y Periodización: Cambia tu rutina periódicamente para evitar la adaptación y estimular nuevos crecimientos.

Nutrición Personalizada: Ajusta tu ingesta de acuerdo a tus necesidades para apoyar la hipertrofia y la recuperación.

Descanso Estratégico: Planifica periodos de descanso y recuperación para prevenir el sobreentrenamiento.

Ejercicios Avanzados de Calistenia para Hipertrofia:

1. Muscle-Ups con Peso Adicional

- 3 series de 6-8 repeticiones

2. Dominadas con Lastre

- 3 series de 8-10 repeticiones

3. Fondos en Paralelas Ponderados

- 3 series de 8-10 repeticiones

4. Pistol Squats con Peso Adicional

- 3 series de 8-10 repeticiones por pierna

5. Front Lever con Progresión Avanzada

- Trabaja en progresiones, mantén cada repetición durante 10-15 segundos.

Rutina Avanzada de Calistenia para Hipertrofia (4 Días a la Semana):

Día 1: Pecho y Tríceps

Muscle-Ups con Peso Adicional - 3 series de 6-8 repeticiones
Fondos en Paralelas Ponderados - 3 series de 8-10 repeticiones

Día 2: Espalda y Bíceps

Dominadas con Lastre - 3 series de 8-10 repeticiones
Front Lever - Trabaja en progresiones

Día 3: Piernas y Core

Pistol Squats con Peso Adicional - 3 series de 8-10 repeticiones por pierna
Plancha Frontal Avanzada - Trabaja en progresiones

Día 4: Descanso Activo o Movilidad

- Realiza estiramientos y ejercicios de movilidad para recuperarte y mantener la flexibilidad.

Conclusión:

La calistenia avanzada puede llevarte a niveles impresionantes de fuerza y desarrollo muscular. Sigue esta guía y mantén la consistencia en tu entrenamiento y nutrición para ver resultados extraordinarios.

Recuerda siempre consultar a un profesional de la salud o entrenador personal antes de comenzar cualquier nueva rutina de ejercicios, especialmente si tienes condiciones médicas preexistentes.

Balanzofit.com