

Aquí tienes una guía en PDF para intermedios en el entrenamiento de calistenia con un enfoque en la hipertrofia. Esta guía proporciona consejos, ejercicios y una rutina específica para ayudar a los intermedios a desarrollar fuerza y tamaño muscular utilizando su propio peso corporal.

---

## Guía de Calistenia para Intermedios: Enfoque en Hipertrofia

### Introducción

La calistenia intermedia es un desafío que requiere una comprensión más profunda de los ejercicios y la capacidad de realizar movimientos avanzados. Esta guía te ayudará a desarrollar fuerza y tamaño muscular utilizando tu propio peso corporal como resistencia.

### Consejos para Intermedios:

**Progresión Controlada:** Asegúrate de progresar gradualmente a ejercicios más avanzados para evitar lesiones.

**Técnica y Forma:** La técnica adecuada es clave en la calistenia intermedia. Mantén una forma correcta en todo momento.

**Descanso y Recuperación:** Asegúrate de descansar lo suficiente entre series y entrenamientos para permitir una recuperación adecuada.

**Nutrición para el Crecimiento:** Mantén una dieta equilibrada con un enfoque en proteínas para apoyar la hipertrofia.

**Flexibilidad y Movilidad:** Incluye ejercicios de estiramiento y movilidad para mantener la flexibilidad y prevenir lesiones.

### Ejercicios de Calistenia Avanzados para Hipertrofia:

#### 1. Muscle-Ups

- 3 series de 5-8 repeticiones

#### 2. Dominadas con Lastre

- 3 series de 8-10 repeticiones

#### 3. Fondos en Paralelas con Lastre (weighted dips)

- 3 series de 8-10 repeticiones

#### 4. Pistol Squats

- 3 series de 8-10 repeticiones por pierna

#### 5. Plancha Frontal Avanzada (Front Lever)

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

## Rutina de Calistenia para Intermedios (3 Días a la Semana):

### Día 1: Pecho y Tríceps

Muscle-Ups - 3 series de 5-8 repeticiones

Fondos en Paralelas con Lastre - 3 series de 8-10 repeticiones

### Día 2: Espalda y Bíceps

Dominadas con Lastre - 3 series de 8-10 repeticiones

Plancha Frontal Avanzada - Trabaja en progresiones

### Día 3: Piernas y Core

Pistol Squats - 3 series de 8-10 repeticiones por pierna

Plancha Frontal Avanzada - Trabaja en progresiones

## Conclusión:

La calistenia intermedia puede ser intensa pero altamente gratificante. Sigue esta guía, escucha a tu cuerpo y mantén la consistencia en tu entrenamiento y nutrición para ver resultados sorprendentes.

---

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