

Guía de entrenamiento con el peso corporal



Como entrenar según tus objetivos

Para empezar debes tener una cosa clara, y es saber cómo tienes que entrenar dependiendo del objetivo que quieras conseguir.

Porque no es lo mismo entrenar para ganar fuerza, que entrenar para ganar masa muscular que entrenar para perder grasa que simplemente entrenar para tener mejor condición física en general.

Así que te voy a decir cual es la base del entrenamiento según tu objetivo. Con esto no quiero decir que solo se tenga que entrenar de esta manera para llegar a tu objetivo. Solo te digo cual es la base, cuál es la línea a seguir.

Incluir algún entrenamiento de objetivos complementarios es una cosa muy recomendable. Primero para ser un atleta más completo. Y segunda para evitar estancarte, haciendo variaciones de los entrenamientos.

Objetivo ganar masa muscular:

Intensidad media, volumen medio, descanso medio (sobre 60 seg.), velocidad media, descanso entre sesiones medio (1 a 2 días).

Intensidad del entrenamiento

Para ganar masa muscular tienes que hacer los entrenamientos con una intensidad media. Eso es entrenar en un nivel que te permita hacer más de 6-8 repeticiones, pero que en ningún caso puedas hacer más de 12-15 repeticiones. Este es el rango de repeticiones que, teóricamente, tiene más hipertrofia.

Digo teóricamente porque cada uno es diferente y puede que alguien gane más masa muscular haciendo ejercicios a rangos más bajos, alrededor de las 8 repeticiones. Pero haya otros que consigan ganar más músculo con rangos de repeticiones cercanos a las 12-15 repeticiones. Lo mejor es variar y probar cual es la que te funciona mejor en tu caso concreto.

Volumen de entrenamiento

El volumen de entrenamiento en este caso será medio. Un volumen muy bajo no estimulará el músculo lo suficiente. Pero un volumen muy alto de entrenamiento por sesión no te permitirá mantener la intensidad que necesitas. Y si no mantienes la intensidad el estímulo no será el correcto.

No siempre más es mejor. Entrena lo necesario para conseguir el estímulo que tus músculos necesitan para crecer. Una sesión de entrenamiento muy larga no tiene la intensidad suficiente para hipertrofiar el músculo. Si tu entreno es muy largo estarás entrenando resistencia, y eso no te va a hacer crecer.

Descansos entre series

Los descansos que tienes que hacer entre series tienen que ser medios. Rondando los 60 segundos es una buena medida. Descansos entre series muy cortos hace que no puedas mantener la intensidad del entrenamiento por acumular fatiga. Pero descansos muy largos hacen que la acumulación de trabajo no sea

el correcto, perdiendo eficacia en el entreno.

Velocidad de ejecución

La velocidad a la que tienes que hacer los ejercicios es una velocidad media. Debes hacer todo el recorrido controlando el movimiento, notando los músculos que estás trabajando. Aunque la parte positiva del entrenamiento siempre es más rápida que la negativa, la velocidad tiene que ser media en todo el movimiento. No se trata de mover el peso del punto A al punto B. Se trata de disfrutar del viaje. De notar el músculo en todo momento del recorrido.

Descanso entre sesiones

Los días de descanso que tienes que dejar entre una sesión y otra de entrenamiento deben ser entre 1 y 2 días libres antes de volver a entrenar esa parte del cuerpo. Este tiempo puede variar de una persona a otra.

Algunos necesitareis menos tiempo para estar recuperados del entreno. Y otros necesitareis más. Pero en todo caso, esta es una buena media. Necesitar menos de un día para estar

bien suele indicar que el entreno ha sido muy suave. Y necesitar más de 3 días es que el entrenamiento ha sido demasiado duro para tu nivel actual.

Objetivo ganar fuerza:

Intensidad alta, volumen bajo, descansos altos (120 seg o más), velocidad lenta, descanso entre sesiones alto (2 días o más).

Intensidad del entrenamiento

Para aumentar tu fuerza máxima tienes que hacer los entrenamientos con una intensidad alta. La intensidad tiene que ser máxima o sub-máxima. O lo que es lo mismo, tendrás que hacer los ejercicios a un nivel que no puedas hacer más de 5 repeticiones. Este es el rango de repeticiones perfecto para ganar fuerza. Habrá momentos en los que tendrás que entrenar cerca de tu repetición máxima. Pero habrá otros momentos en los que te moverás en un rango más alto, sobre las 5 repeticiones.

Volumen de entrenamiento

El volumen de entrenamiento para la ganancia de fuerza será bajo.

Al trabajar con intensidades muy altas, el agotamiento sobre sistema nervioso central es muy alto. El hacer un entrenamiento de alta intensidad con mucho volumen de trabajo te puede llevar rápidamente a sobre-entrenamiento.

Aún así, cada persona tolera un volumen de entrenamiento diferente. Es aquí donde tienes que ir probando hasta poder encontrar hasta dónde puedes llegar.

Descansos entre series

Los descansos entre series tiene que ser largos, de 120 segundos en adelante.

Estos descansos tan largos son por la intensidad alta del entrenamiento. Tienes que dejar tiempo para que tus músculos se recuperen, pero sobre todo tu sistema nervioso central, antes de volver a hacer otra serie.

Si no le das un descanso suficiente entre series, no podrás mantener una intensidad máxima. Y eso hace que no estimes las fibras que mejoran tu fuerza máxima.

Velocidad de ejecución

La velocidad a la que tienes que hacer los ejercicios tiene que ser lenta y controlada en todo el movimiento.

Será una velocidad lenta, sobre todo porque estas cerca de tu máximo. Eso hace que no puedas hacer los ejercicios a una gran velocidad. Aunque intentes hacerlo lo más rápido que tú puedas, la velocidad de ejecución no será muy alta.

Lo ideal sería intentar hacer la parte positiva del movimiento lo más rápido que puedas, aunque no puedas hacerlo a gran velocidad. Y la parte negativa de manera lenta y controlada de manera consciente y voluntaria.

Descanso entre sesiones

Tienes que dejar un mínimo de 2 días libres entre una sesión de entrenamiento de fuerza máxima y otra.

Tienes que dejar tiempo suficiente para poder reponerte a nivel muscular y también a nivel del sistema nervioso central.

En un entrenamiento de alta intensidad y con un volumen bueno, puede que hasta necesites más de 2 días en recuperarte totalmente. Si no tienes una recuperación completa, no tendrás progreso y caerás más pronto que tarde en el sobre-entrenamiento.

Objetivo ganar resistencia:

Intensidad baja, volumen alto, descansos bajos (menos de 60 seg.), velocidad media, descanso entre sesiones bajo (1 día o menos)

Intensidad del entrenamiento

Si quieres mejorar tu resistencia muscular, la intensidad con la que tienes que entrenar tiene que ser baja. Tendrá que ser una intensidad que te permita hacer 20 o 25 repeticiones.

La intensidad máxima a la que puedes hacer un entreno de resistencia te tiene que permitir hacer un mínimo de entre 20 y 25 repeticiones. Y este rango de repeticiones es el mínimo. Puede haber entrenamientos de resistencia en los que tengas que hacer series de más repeticiones. Eso hace que la intensidad no pueda ser en ningún caso alta.

Volumen de entrenamiento

Los entrenamientos de resistencia necesitan de un volumen de grande para que puedan ser efectivos.

Al trabajar con intensidades muy bajas, el impacto con el músculo es muy pequeño. Esto hace que tengas que meterle muchas series para que puedas tener una adaptación muscular. En este tipo de entrenos tienes que meterle mucho volumen, muchas series, entrenos largos. Sino el músculo no tendrá estímulo suficiente para necesitar adaptarse a él.

Descansos entre series

Los descansos entre series tienen que ser cortos o muy cortos.

Al tener una intensidad de entrenamiento muy baja y estar obligado a hacer un gran volumen de entrenamiento, la recuperación es casi inmediata. Tienes que hacer tiempos de descanso entre series muy cortos (menos de 45 segundos) para que esa intensidad baja se vaya acumulando con el paso de las series pueda llegar a ser un estímulo suficiente.

Velocidad de ejecución

Tienes que hacer los ejercicios a una velocidad media.

Al tener una intensidad baja, una velocidad de ejecución lenta hace que el entrenamiento sea poco efectivo. Como ya te he dicho: "si no hay un estímulo mínimo, no hay adaptación". De la misma manera, el hacer los ejercicios con una velocidad alta puede subir la intensidad. Y esa subida de intensidad puede llevar al entrenamiento a una zona fuera del entrenamiento de resistencia.

Descanso entre sesiones

En los entrenamientos de resistencia, los descansos entre sesiones pueden ser cortos.

En muchos casos, un día de descanso entre sesiones será más que suficiente. Y para la mayoría, se podrían hacer varios días de entreno de resistencia seguidos, sin necesidad de dejar ningún día entre una sesión y otra. Esto puede variar de una persona a otra y del volumen de entrenamiento de cada sesión.

Pero después de varios días seguidos, sería bueno tomarse alguno de descanso para recuperarte totalmente.

Objetivo ganar potencia:

Intensidad media, volumen medio, descansos altos (90 seg o más), velocidad alta, descanso entre sesiones medio (1 a 2 días)

Intensidad del entrenamiento

Si lo que quieres es hacer un entrenamiento de potencia la intensidad la tienes que mantener en un nivel medio. Eso es mantener una intensidad que puedas hacer unas repeticiones entre 8 y 12.

Puede que en algunos casos haya entrenamientos en los que se hagan series con menos repeticiones, pero como norma general, los rangos de repeticiones medias son los más usados. En el entrenamiento de potencia necesitas una intensidad mínima para tener un impacto en el músculo. Pero no tanta como para relentizar el ejercicio.

Volumen de entrenamiento

El volumen para un entrenamiento de potencia tiene que ser medio.

Si el volumen es muy bajo no estimulará el músculo lo suficiente. Aunque un volumen de entrenamiento muy alto no te permitirá mantener la intensidad necesaria.

Una sesión de entrenamiento muy corta no llegará a estimular el músculo por mucha intensidad que tenga. Pero en una sesión demasiado larga no podrás mantener una intensidad mínima.

Descansos entre series

Los descansos entre series tienen que ser alto. Este tipo de entrenamientos de potencia necesitan una recuperación total o casi total antes de volver a hacer otras serie.

Los descansos serán de no menos de 90 segundos entre una serie y otra. Eso te dejará tiempo para recuperarte bien y poder hacer la siguiente serie con la intensidad y velocidad necesarias para este tipo de entrenamientos.

Velocidad de ejecución

Tienes que hacer los ejercicios a una velocidad muy alta.

En los entrenamientos de potencia, la velocidad de ejecución alta y explosiva son la clave de todo el entrenamiento.

Los ejercicios los tendrás que hacer a la máxima velocidad que puedas. Tienes que hacer movimientos explosivos. Sobre todo en la parte concéntrica del ejercicio. Es por esto que la intensidad del entrenamiento y el volumen tienen que ser medios.

Una intensidad muy alta no te permite hacer los ejercicios de manera explosiva. Y si fuera una intensidad de entrenamiento baja el estímulo es insuficiente.

Lo mismo pasará con el volumen de entrenamiento. Si es muy bajo, tendrás poco estímulo. Pero si es muy alto, no podrás mantener una intensidad correcta.

Descanso entre sesiones

En los entrenamientos de potencia, los descansos entre sesiones serán de entre 1 y 2 días.

En algunos casos, un día de descanso entre sesiones puede que sea suficiente. 2 días de descanso tendría que ser lo normal.

Necesitar más de 2 días de descanso entre sesiones podría decir que no se ha ajustado bien algo en el entrenamiento. Puede que el volumen de entrenamiento sea demasiado alto, que lo sea la intensidad o una combinación de las dos.



Qué puedes y qué no puedes conseguir con ejercicios calisténicos.

Lo que puedes llegar a conseguir entrenando con tu propio peso corporal va a depender de los objetivos que quieras llegar a alcanzar.

No es lo mismo querer perder algo de peso, que querer competir en culturismo. Como no es lo mismo querer verte mejor y estar más sano, que querer ser powerlifter.

Cómo ves, el entrenamiento con tu propio peso corporal te va a ayudar en la mayoría de los casos. Pero depende de los objetivos que tengas, te puede ser más útil o menos.

Objetivo perder grasa:

Entrenar solo con tu peso y perder grasa es posible. No solo posible, sino que puede ser una manera fácil y efectiva de conseguirlo.

Para perder grasa, solo necesitas quemar más calorías de las que comes. Podría afinar un poco más la definición, pero en esencia es eso, tener un déficit calórico.

Por lo que para perder grasa tienes que comer menos de lo que gastas y el entrenamiento con el peso corporal es muy bueno a la hora de gastar calorías.

El mover tu propio peso corporal tiene bastante gasto calórico y si eso le añades una dieta hipocalórica, pues ya lo tienes hecho.

Otra cosa buena es que al entrenar la musculatura de todo el cuerpo, ayudas a no tener pérdida de masa muscular (o a tener una pérdida mínima), cosa que no ocurre con los entrenamientos solo cardiovasculares como correr.

Objetivo ponerte en forma:

Aunque cada uno tiene una idea distinta de lo que es estar en forma, sí que podemos llegar a un acuerdo en que estar en forma es poder moverte con más soltura y agilidad que alguien sedentario. Y además tener mejor cuerpo.

Vale que ahí hay una horquilla amplia, pero lo podríamos englobar entre la persona que no aspira a estar en la élite del fitness y el que está hecho un escombros tirado en el sofá. Esa persona "normal" como tú y como yo. Personas que queremos estar bien, pero tampoco nos van a dar una medalla por nuestro estado físico. Pero puede que diploma olímpico sí.

En este caso, el entrenamiento con el peso corporal también te puede ayudar. Hay rutinas duras en el que vas a forzar a tus músculos, los vas a mantener activos y funcionales. Vas a ganar capacidad aeróbica y resistencia anaeróbica.

Como ya te he dicho antes, vas a mantener la grasa a raya y si puedes con tu propio peso corporal, es porque puedes mover una buena cantidad de peso.

Objetivo aumenta tu masa muscular:

Aquí está lo que muchos quieren, ponerse grandes como un culturista, pero en la comodidad de su hogar y sin pesas ni nada. Pues lo vas a tener muy difícil para conseguirlo.

Una de las razones por las que están los gimnasios es porque necesitas mover peso para llegar a conseguir algunos objetivos. Entre ellos el de ganar masa muscular y fuerza.

Pero de la fuerza ya te hablaré luego. Para que un músculo crezca hay que forzarlo a crecer. Y la manera de forzarlo a crecer es darle un estímulo durante el tiempo necesario y con la intensidad adecuada. Y es en el tema de la intensidad donde está el problema.

Para tener una hipertrofia sarcoplasmática necesitas trabajar el músculo entre las 8 y las 12 repeticiones, pudiendo llegar entre las 6 y las 15 repeticiones. Y entrenando solo con el peso corporal es fácil poder pasar de ese rango de repeticiones.

No es difícil poder hacer más de 15 flexiones o más de 20 o 30 sentadillas seguidas. Por lo que en este caso, el entrenamiento con el peso corporal no sería lo mejor.

Porque se trata de forzar el músculo. Y lo fuerzas haciendo un ejercicio con una intensidad tan grande que no puedas hacer más de 12 repeticiones. No se trata de parar al llegar a 12 y listos. Si tú te puedes hacer 40 sentadillas seguidas, pero cuando llegas

a 10 paras, tus músculos no van a crecer. De hecho eso no es estímulo suficiente para nada.

Por ejemplo yo necesito casi 100 kilos para que en sentadillas no pueda hacer más de 8-10 repeticiones. Por lo que intentar hacer crecer mis piernas con sentadillas sin peso es prácticamente imposible.

Objetivo ganar fuerza:

Entrenan en cualquier lado y gana fuerza, sí pero...

Entrenar en cualquier lado vas a poder entrenar, bueno en el baño de un avión puede que no. Pero en cualquier lado en el que puedas estar acostado en el suelo sí.

Normalmente con un espacio libre de 2 x 2 metros es suficiente. Yo he entrenado en menos, pero es incómodo.

Por el tema de ganar fuerza ya se complica aún más.

Ganar fuerza vas a ganar, pero dependerá desde donde empieces. Claro que si tu fuerza es tan poca que no puedes hacer ni una sola flexión.

En el momento en el que puedas hacer 3 o 4 seguidas vas a ganar fuerza. Pero al llegar al punto en el que puedas hacer una cantidad grande de repeticiones en cada ejercicio lo vas a tener complicado.

Para entrenar la fuerza y tener ganancias significativas a partir de un nivel medio, necesitas hacer entrenamiento por debajo de las 6 repeticiones.

Los entrenamientos más famosas de fuerza son entre otros el 5 x 5 de Reg Park y la 5/3/1 de Jim Wendler. Como ves rutinas con rangos de repeticiones por debajo de las 6. Así que si para ganar músculo era difícil, para la fuerza aún más.



porque aquí hay movimientos y no ejercicios concretos.

En este tipo de entrenamientos con el peso corporal no tiene mucho sentido que te centres en ejercicios concretos. Será más productivo y fácil de entender que te centres en diferentes movimientos.

Cuando trabajas con ejercicios, aunque estos ejercicios sean básicos y multiarticulares, te centras mucho en que músculos estás trabajando y que otros no.

Esto no es malo, hay que conocer la biomecánica del cuerpo. Con que movimientos y ejercicios movemos uno u otro músculo.

Pero tampoco es necesario que te pares en eso. Sobre todo si no eres profesional de la estética o del culturismo. Aquí es el único sitio donde tiene algo de sentido el intentar trabajar más la cabeza larga del tríceps o la porción superior del pectoral mayor.

Pero si lo que tú quieres es estar mejor y verte mejor, que es lo que conseguirás con este entrenamiento, céntrate en movimientos y no en ejercicios concretos.

Voy a diferenciar 5 movimientos para clasificar las diferentes rutinas de entrenamiento

- Empujón vertical
- Empujón frontal
- Tirón
- Piernas
- Core

Cada uno de estos movimientos va a trabajar sobre una parte diferente de tu cuerpo. Y para trabajar esos movimientos podrás hacer varios ejercicios diferente.

El ejercicio que hagas va a depender del nivel en el que estés y de la intensidad a la que tengas que hacer el ejercicio.

Con estos movimientos vas a trabajar diferentes partes del cuerpo.

Empujón vertical

Estos son los movimientos por los que levantas una carga por encima de tu cabeza. En este caso no esa carga va a ser tu propio peso corporal.

Con este movimiento trabajas los músculos del hombro, deltoides, supraespinoso y trapecio sobre todo. Y el tríceps como sinérgico de los movimientos.

Empuje horizontal

En estos movimientos vas a mover una carga que está enfrente tuya. Y eso traducido a entrenar con tu propio peso corporal es separarte a ti mismo de la base en la que estés apoyado.

Este movimiento trabaja el pectoral, la parte frontal del deltoides y como sinérgico otra vez el tríceps.

Movimientos de tirón

Estos son los movimientos que tienes que hacer para acercar la carga a ti. O acercarte tú a la base donde estés agarrado.

En este tipo de movimientos vas a trabajar los músculos de la espalda. Dorsal ancho sobre todo, pero también romboides (mayor y menor), redondo (mayor y menor) y la porción baja del trapecio.

También tiene mucha implicación en todos estos movimientos el bíceps como sinérgico. Y los músculos del antebrazo para poder agarrarte y traccionar.

Movimientos de piernas

Aquí se meten todos los ejercicios que haces con las piernas. Los movimientos básicos que se hacen con las piernas es la extensión de cadera y la extensión de rodilla.

Solo con estos dos movimientos y los diferentes ángulos a los que los puedes hacer, tienes una variedad de ejercicios enorme.

¿Qué músculos trabajan? Pues de la cintura para abajo, todos. Los más importantes son cuádriceps, femorales, glúteos, lumbares, gemelos...

Movimientos del Core

Para el core hablar de movimientos a veces no es lo mejor. Eso es porque en los ejercicios para el core hay algunos que son isométricos, estáticos, sin movimiento.

¿Qué músculos vas a trabajar aquí? Pues todos los de la cintura. Abdominales y oblicuos. Pero también por detrás con los lumbares. Y también los internos con el transverso abdominal por detrás del abdominal. Y varios estabilizadores de la cadera.

Cómo ves el core es muy importante. No es solo el six pack, es el centro del cuerpo y desde donde empiezan todos los movimientos. Necesitas un core fuerte y estable.



Regula la intensidad en función de tu nivel y el rango de repes marcado

Esta es una parte complicada del entrenamiento con el peso corporal. Como ya te he dicho en el capítulo anterior, hay que entrenar en un rango de repeticiones diferente dependiendo de lo que quieras conseguir.

Pero no se trata solo de llegar a ese rango y listo. La cosa no es decir: "como aquí pone 10 repeticiones, yo cuando llegue a 10 paro y así

“me pondré to grande”. Pues lo siento pero si tú puedes hacer 20 repeticiones y paras en 10, lo único que conseguirás es pasar el rato.

Si no fuerzas a tus músculos no tienes adaptación. Y esa es la base de cualquier tipo de entrenamiento. Forzar a tus músculos a adaptarse a una nueva situación.

El problema está en la intensidad. Necesitas una manera de regular la intensidad. Si tienes que hacer una serie de 5 repeticiones, es que solo puedas hacer 5, puede que consigas una 6^a, pero no más.

Esto es muy fácil cuando entrenas con pesos. Metiendole más o menos pesos consigues más o menos intensidad. Y así puedes hacer el mismo ejercicio con 5, 10 o 14 repeticiones máximas, según las que necesites para tus objetivos.

Esto con el peso corporal no es tan sencillo. Tú no puedes pesar más o menos según la intensidad del movimiento que necesites. Por eso la forma de conseguir tener más o menos intensidad en un entrenamiento con el peso corporal es diferente.

Regulando la intensidad solo con tu peso corporal

Si quieres trabajar solo con tu peso corporal, tienes que conseguir regular la intensidad de los movimientos que debes hacer. Eso es fundamental para poder entrenar para conseguir el objetivo que te has marcado.

Como no puedes hacer el mismo movimiento y subir o bajar el peso de la carga que mueves (porque es tu cuerpo). Lo que tienes que hacer es variar el movimiento para que, manteniendo el mismo peso a mover (tu cuerpo), cambie la intensidad del movimiento.

Eso lo consigues variando el movimiento. Variando la inclinación en algunos casos, moverás más o menos peso, porque cargarás más o menos peso. O haciendo el movimiento solo con una parte del cuerpo en vez de con las dos, hace que la intensidad suba mucho.

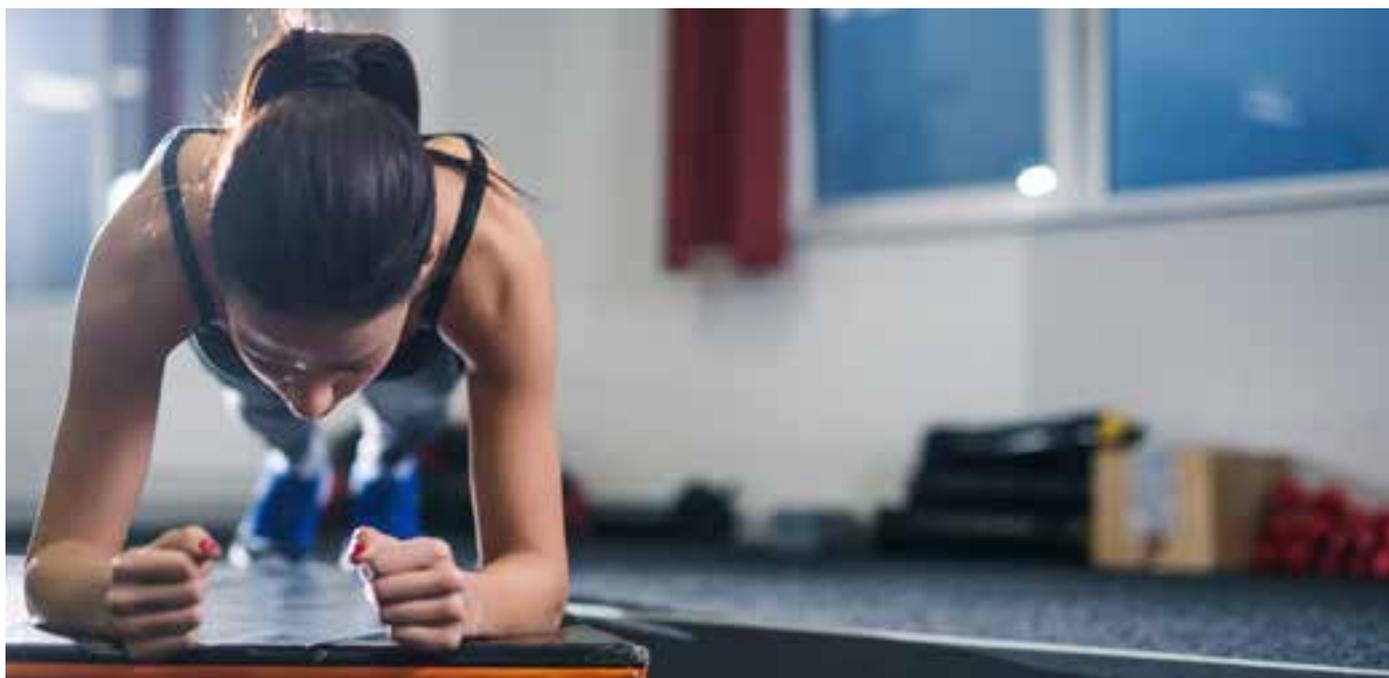
Ejemplos de subidas de intensidad

Por poner un ejemplo: no es lo mismo hacer flexiones con la manos apoyadas en una superficie elevada (como una silla). Que hacer flexiones con los pies sobre esa misma superficie.

En el primer caso, la mayoría de tu peso corporal se apoya en los pies y tus brazos casi no tienen que mover peso.

En el segundo caso es al contrario. La mayoría de tu peso corporal está sobre tus brazos. Eso hace que el peso que tienes que mover sea mayor y que la intensidad suba.

Lo mismo pasa si haces flexiones a 2 manos o flexiones a una sola mano. El peso a mover es el mismo, pero no es lo mismo moverlo con las dos manos al mismo tiempo que solo con una. Otra forma de regular la intensidad del movimiento.



Diferentes niveles de cada movimiento

Ahora te voy a decir cuales son los diferentes niveles de intensidad que puedes ir dándole a cada uno de los movimientos del capítulo anterior.

Solo tienes que ir subiendo o bajando de nivel según el rango de repeticiones al que tengas que hacer cada ejercicio marcado en la rutina de entrenamiento que sigas.

Ejercicios de empujón frontal

Para empezar tenemos ejercicios de empujón para pecho. Estos ejercicios trabajan todo el pectoral (tanto el pectoral mayor como el menor), serratos, intercostales, deltoides frontal y triceps.

Estos ejercicios son en los que tienes que hacer una fuerza empujando de frente. O lo que es lo mismo, separas el peso o la carga de ti. Como en este caso, la carga eres tu mismo, pues te separas tú del suelo.

Empuje de pecho (flexiones):

Manos elevadas

Rodillas en el suelo

Flexión clásica

Pies elevados

A una sola mano

Ejercicios de empujón vertical

El siguiente grupo de ejercicios son también de empujón, pero en este caso no es de frente, sino para arriba. Aquí lo que haces es levantar o separar la carga por encima de tu cabeza.

Como antes, la carga eres tú mismo, por lo que te separarás del suelo. Con estos ejercicios trabajarás la zona de los hombros, deltoides (frontal, medio y posterior), trapéceos, tríceps, supraespinoso...

Empuje de hombros:

Pike push up con manos elevadas

Pike push up con rodillas en suelo

Pike push up con pies en suelo

Pike push up con pies elevados

Hand stand up o flexiones verticales

Ejercicios de tirón

El siguiente gran grupo son los ejercicios de tirón. Este es el caso contrario a los ejercicios de empuje. Aquí tienes que acercar la carga a ti. Como la carga eres tú, te tienes que acercar a ti mismo hasta el punto de anclaje.

Con este tipo de ejercicios trabajarás todos los músculos de la espalda como el dorsal ancho, redondo mayor y menor, Romboides mayor y menor... Y en la parte del brazo el bíceps y los músculos del antebrazo encargados del agarre.

Tracción de espalda

Remo horizontal (con una puerta o toalla)

Remo vertical piernas flexionadas (bajo una mesa)

Remo vertical piernas rectas (bajo una mesa)

Remo vertical piernas elevadas (bajo una mesa)

Dominada clásica

Ejercicios de piernas

Otro gran grupo son los ejercicios de piernas. Aquí se engloba todo el tren inferior de la cintura para abajo. Cuádriceps, femorales, gemelos, glúteos... Todos trabajan en conjunto en este grupo de ejercicios/movimientos.

En la mayoría de los casos se tratará de ejercicios donde tendrás que hacer fuerza para poner las piernas rectas, bien poniendote de pie después de bajar al suelo o volver a la posición inicial después de flexionar o doblar las piernas.

Piernas o sentadillas

Sentadilla con apoyo

Sentadilla clásica

Sentadilla clásica con lastre

Pistol con apoyo

Pistol libre

Pistol con lastre

Ejercicios de core

Y ya por último el grupo de los ejercicios del core. Aquí se engloban todos los músculos que se encuentran en tu zona media. Los abdominales completos con el recto anterior y los oblicuos, tanto externo como interno, el transverso y los lumbares, glúteos y músculos de la cadera como el psoas, y el obturador.

Abdominales

Encogimiento de piernas en silla

Encogimiento de piernas en el suelo

Elevación de piernas (piernas rectas)

Abdominales clásicos o sit up

Crunches (sit up + encogimiento de piernas)

Knives (sit up + elevación de piernas rectas)



Conclusión

Como ves vas a entrenar todos los músculos del cuerpo, los principales y algunos que puede que ni supieras que existían. Pero antes de empezar a entrenar a lo loco tienes que saber cómo regular la intensidad de los entrenamientos. Porque no se pueden hacer los entrenos con la intensidad que uno quiera. Hay que hacerlos con la intensidad que se adapte a los objetivos que quieres conseguir.

Guia de entreno con el peso corporal

Y esta es la **Guia de entreno peso corporal.**

Espero que te sirva de ayuda para mejorar.

Y recuerda que para cualquier pregunta o duda, puedes contactar conmigo [aquí](#).

Felices agujetas.

Advertencia

Estos ejercicios son a modo informativo.

Una mala ejecución puede llevarte a sufrir una lesión.

En ningún caso sustituyen indicaciones médicas.

En caso de sufrir una lesión previa o una enfermedad, consulta con un especialista. Él te indicará si puedes o no hacer estos ejercicios, y en que intensidad los puedes hacer.

Construye tu físico no se hace responsable de un uso inapropiado de estos u otros ejercicios.