

RUTINA DE CALISTENIA MILITAR EN CASA

Un plan de 4 semanas con peso corporal, construido como el ejército construye soldados: movimientos simples, constancia total y progresión semana a semana. Sin gimnasio y sin más equipo que una barra de dominadas (opcional).

NIVEL: PRINCIPIANTE-INTERMEDIO **DURACIÓN:** 4 SEMANAS · 4 DÍAS/SEMANA

TIEMPO: 25-35 MIN POR SESIÓN

Plan gratis de www.militarycalisthenicsmen.com · Versión guiada: app Military Calisthenics para iPhone y Android

¿QUÉ ES UNA RUTINA DE CALISTENIA MILITAR?

RESPUESTA CORTA

Una rutina de calistenia militar es un plan de entrenamiento con peso corporal organizado como el de los ejércitos: días fijos de empuje, tracción, piernas y core, series y repeticiones definidas, descansos cortos y una progresión semanal. Se hace en casa, en 25-35 minutos y sin máquinas.

La diferencia con hacer "unas cuantas flexiones (lagartijas) cuando te acuerdas" está en tres cosas:

- **Está programada, no improvisada.** Cada día tiene un objetivo y un volumen concreto. No haces "algo de ejercicio": cumples una misión.

- **Progresas.** El entrenamiento que te costó en la semana 1 debe sentirse manejable en la semana 3, así que el plan sube de dificultad contigo.
- **Entrena tu capacidad de trabajo.** Los descansos cortos te enseñan a seguir produciendo fuerza aunque estés cansado, que es justo lo que miden las pruebas físicas militares.

Esta rutina de calistenia militar está pensada para hombres que quieren ganar fuerza en el tren superior, resistencia y un físico atlético entrenando en casa. Aun así, sirve para cualquier persona: los ejercicios y las reglas son los mismos.

NOTA DE CAMPO

La constancia lo es todo. Cuatro sesiones de media hora por semana durante cuatro semanas valen más que cualquier plan "perfecto" que abandonas a los diez días. Agenda tus misiones como si fueran citas.

¿Dudas con algún movimiento de las tablas? Cada uno está explicado con técnica y variantes en la guía de [ejercicios de calistenia militar](#). Si tienes lesiones o alguna condición médica, consulta a tu médico antes de empezar.

¿CÓMO SE ORGANIZA LA SEMANA?

Entrenas **4 días por semana**, por ejemplo lunes, martes, jueves y sábado. Cada día tiene un enfoque distinto, así que cada grupo muscular descansa al menos 48 horas mientras tú entrenas casi a diario:

CALENDARIO SEMANAL DE MISIONES

DÍA	MISIÓN	MÚSCULOS PRINCIPALES
Día 1	Empuje	Pecho, hombros, tríceps
Día 2	Piernas	Cuádriceps, glúteos, isquiotibiales, pantorrillas
Día 3	Descanso / caminata	Recuperación
Día 4	Tracción	Espalda, bíceps, deltoides posterior
Día 5	Descanso	Recuperación
Día 6	Core + acondicionamiento	Abdomen, oblicuos, zona lumbar, pulmones
Día 7	Descanso	Recuperación

¿No tienes barra de dominadas? El día de tracción cambia las dominadas por remo en el marco de una puerta o remo bajo una mesa firme. Más abajo tienes la tabla completa de sustituciones.

EL CALENTAMIENTO DE 5 MINUTOS (EN CADA SESIÓN)

En el ejército nadie se salta el calentamiento, y tú tampoco. Hazlo antes de cada misión:

1. **Saltos de tijera (jumping jacks)** — 60 segundos
2. **Círculos de brazos** — 20 hacia delante y 20 hacia atrás
3. **Buenos días con peso corporal** (inclinación de cadera con espalda recta) — 15 repeticiones
4. **Sentadilla profunda sostenida** — 30 segundos
5. **Flexiones escapulares** — 10 repeticiones
6. **Rodillas arriba (high knees)** — 30 segundos

SEMANAS 1-2: CONSTRUIR LA BASE

Objetivo: dominar la técnica de cada movimiento y acumular volumen. Descansa **60-90 segundos** entre series y deja 2-3 repeticiones "en el tanque" en cada serie: debes terminar trabajado, no destrozado.

DÍA 1 – MISIÓN DE EMPUJE

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	¿MUY FÁCIL? / ¿MUY DIFÍCIL?
Flexiones	4	8-15	Flexiones declinadas / con rodillas apoyadas
Flexiones pica	3	6-10	Pies elevados / manos sobre un banco
Fondos en silla	3	10-15	Piernas estiradas / rodillas flexionadas
Flexiones diamante	2	6-12	Agarre normal si cuestan demasiado
Plancha con toques de hombro	2	20 toques	Más lento para más dificultad

DÍA 2 – MISIÓN DE PIERNAS

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	AJUSTE
Sentadillas	4	15-25	Con salto / sentadilla a una silla
Zancadas (desplantes) alternas	3	10 por pierna	Con salto / zancada estática
Puente de glúteos	3	15-20	Puente a una pierna
Elevaciones de talones	3	20-25	A una pierna
Sentadilla isométrica en pared	2	30-60 s	Reduce el tiempo si hace falta

DÍA 4 – MISIÓN DE TRACCIÓN

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	AJUSTE
Dominadas (o remo en marco de puerta)	4	3-8	Negativas si no llegas a 3
Dominadas supinas (o remo bajo una mesa)	3	3-8	Con banda elástica / negativas
Elevaciones Y-T-W boca abajo	3	8 de cada letra	Pausa de 2 s arriba
Ángeles invertidos boca abajo	2	12-15	Tempo lento
Colgarse de la barra	2	20-45 s	Brazos flexionados para más dificultad

DÍA 6 – MISIÓN DE CORE + ACONDICIONAMIENTO

EJERCICIO	SERIES	REPS / TIEMPO	AJUSTE
Plancha	3	30-60 s	Mochila con peso en la espalda / rodillas apoyadas
Elevaciones de piernas	3	10-15	Colgado de la barra / rodillas flexionadas
Giros rusos	3	20 en total	Pies en el aire
Escaladores (mountain climbers)	3	30 s	Ritmo de sprint / ritmo constante
Burpees (final)	3	10	Versión sin flexión

SEMANAS 3-4: FASE DE INTENSIDAD

La estructura semanal es la misma, pero con tres cambios:

- 1. **Baja el descanso a 45-60 segundos.** La densidad es la herramienta de progresión favorita del entrenamiento militar.
- 2. **Suma una serie** a los dos primeros ejercicios de cada misión.
- 3. **Sube una variante por misión.** Flexiones → flexiones declinadas. Sentadillas → sentadillas con salto. Plancha → plancha con toques de hombro. Las dominadas siguen siendo dominadas: tu objetivo es sumar más repeticiones totales que la semana anterior.

Así quedan las cuatro misiones (los ejercicios que no aparecen cambiados se mantienen igual que en las semanas 1-2):

DÍA 1 – EMPUJE (SEMANAS 3-4)

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	CAMBIO
Flexiones declinadas	5	8-12	Variante superior + 1 serie
Flexiones pica	4	6-10	+ 1 serie
Fondos en silla	3	10-15	Igual, menos descanso
Flexiones diamante	2	6-12	Igual, menos descanso
Plancha con toques de hombro	2	20 toques	Igual, menos descanso

DÍA 2 – PIERNAS (SEMANAS 3-4)

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	CAMBIO
Sentadillas con salto	5	12-20	Variante superior + 1 serie
Zancadas alternas	4	10 por pierna	+ 1 serie
Puente de glúteos	3	15-20	Igual, menos descanso
Elevaciones de talones	3	20-25	Igual, menos descanso
Sentadilla isométrica en pared	2	45-60 s	Más tiempo

DÍA 4 – TRACCIÓN (SEMANAS 3-4)

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	CAMBIO
Dominadas (o remo en marco de puerta)	5	3-8	+ 1 serie; supera tu total semanal
Dominadas supinas (o remo bajo una mesa)	4	3-8	+ 1 serie
Elevaciones Y-T-W boca abajo	3	8 de cada letra	Igual, menos descanso
Ángeles invertidos boca abajo	2	12-15	Igual, menos descanso
Colgarse de la barra	2	30-45 s	Más tiempo

DÍA 6 – CORE + ACONDICIONAMIENTO (SEMANAS 3-4)

EJERCICIO	SERIES	REPS / TIEMPO	CAMBIO
Plancha con toques de hombro	4	30-60 s	Variante superior + 1 serie
Elevaciones de piernas	4	10-15	+ 1 serie
Giros rusos	3	20 en total	Igual, menos descanso
Escaladores (mountain climbers)	3	30 s	Igual, menos descanso
Burpees (final)	3	10	Igual, menos descanso

¿CÓMO SABER SI AVANZASTE? LA PRUEBA FINAL

El último sábado, en lugar de la misión de core, haz la **prueba de graduación** y anota tus números. Si quieres medir tu progreso con precisión, hazla también antes de empezar la semana 1.

PRUEBA DE GRADUACIÓN

PRUEBA	CÓMO SE MIDE	ANTES DE EMPEZAR	SEMANA 4
Flexiones	Máximo en 2 minutos, técnica completa	----	----
Sentadillas	Máximo en 2 minutos	----	----
Dominadas (o remos)	Máximo en una serie, sin balanceo	----	----
Plancha	Tiempo máximo con el cuerpo recto	----	----

Estos cuatro números son tu línea base. En el siguiente ciclo, el objetivo es superarlos. Si los registras en la app, ves la evolución de cada récord en un gráfico de tendencia.

¿CUÁNDO PASAR A UNA VARIANTE MÁS DIFÍCIL? REGLAS DE PROGRESIÓN

Lee esto dos veces, porque aquí está la diferencia entre progresar y estancarse:

- **¿Llegaste al máximo del rango en todas las series?** Pasa a la variante más difícil en la siguiente sesión.
- **¿No llegas al mínimo del rango?** Baja a la variante más fácil. Sin ego: una repetición completa vale más que tres a medias.

- **¿Dos sesiones malas seguidas?** Te falta recuperación. Revisa tu sueño y tu alimentación antes de culpar al plan.
- **Nunca entrenes los mismos músculos dos días seguidos.** El calendario ya lo resuelve; no recuperes días perdidos amontonando misiones.
- **La técnica manda.** Cuerpo recto en las flexiones, rodillas alineadas en las sentadillas, sin balanceo en las dominadas. Si la técnica se rompe, la serie terminó.

DESPUÉS DE LA SEMANA 4

Repite el ciclo con variantes más difíciles y menos descanso, y busca superar tus marcas de la prueba final. Cuando quieras que todo esté programado (calendario, videos, récords y ascensos de rango), eso es justo lo que hace la app.

¿SE PUEDE HACER ENTRENAMIENTO MILITAR EN CASA SIN EQUIPO?

Sí. Todo el **entrenamiento militar en casa** de este plan se puede hacer solo con el suelo, una silla firme y una mesa resistente. El único patrón difícil de sustituir es la tracción vertical (dominadas), y para eso estas son las mejores opciones:

SUSTITUCIONES SIN EQUIPO

EJERCICIO ORIGINAL	SUSTITUCIÓN EN CASA	CÓMO HACERLO
Dominadas	Remo en marco de puerta	Sujeta ambos lados del marco, inclínate hacia atrás y tira del pecho hacia la puerta
Dominadas supinas	Remo bajo una mesa	Acostado bajo una mesa firme, agarra el borde y sube el pecho con el cuerpo recto
Colgarse de la barra	Superman sostenido	Boca abajo, despega brazos y piernas del suelo y aguanta 20-30 s
Elevaciones de piernas colgado	Elevaciones de piernas acostado	Zona lumbar pegada al suelo, baja las piernas despacio
Fondos en silla	Fondos en el borde de la cama o un escalón	Más bajo y más estable; mismas repeticiones

Comprueba siempre que la mesa o la silla aguante tu peso antes de usarla. Y si vas a invertir en algo, que sea una barra de dominadas para puerta: es económica, se instala sin herramientas y amplía mucho el trabajo de espalda y bíceps. Para más opciones sin equipo, consulta la guía [No-Equipment Bodyweight Workout \(English\)](#).

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LA RUTINA DE CALISTENIA MILITAR

¿Cuánto debe durar una sesión de calistenia militar?

—

Entre 20 y 40 minutos. El entrenamiento militar prioriza la densidad: más trabajo de calidad en menos tiempo. Las misiones de esta rutina duran de 25 a 35 minutos con el calentamiento incluido.

¿Puedo hacer esta rutina sin barra de dominadas?

Sí. Cambia las dominadas por remo en el marco de una puerta, remo bajo una mesa firme o elevaciones Y-T-W boca abajo (tienes la [tabla de sustituciones](#) arriba). Consigue una barra en cuanto puedas: la tracción vertical es el patrón más difícil de reemplazar.

¿Qué hago después de las 4 semanas?

Repite el ciclo con variantes más difíciles, más repeticiones o menos descanso, e intenta superar tus marcas de la prueba final. Si prefieres que todo esté programado, la app Military Calisthenics Men organiza programas de varias semanas como misiones y registra tus récords.

¿Esta rutina gana músculo o solo resistencia?

Las dos cosas. Las semanas 1 y 2 construyen una base de volumen (resistencia) y las semanas 3 y 4 llevan variantes más difíciles cerca del fallo, lo que desarrolla fuerza y músculo. Come suficiente proteína y duerme al menos 7 horas.

¿La rutina de calistenia militar es gratis? ¿Hay PDF?

Sí. La rutina completa está en esta página, sin registro ni correo electrónico, y puedes [descargar el PDF gratis](#) para imprimirlo o guardarlo en tu teléfono.