Plan de parque
Calistenia desde cero

El primer bloque (semanas 1-4) de la guía «Calistenia desde cero» de RFP+. Tres días a la semana, pasos pequeños y sin fechas prometidas.

Para quién

Todavía no haces flexiones completas o no aguantas colgado de una barra. Hace tiempo que no entrenas y quieres volver con calma. Tienes acceso a una barra de dominadas, una barra baja y un banco o unas paralelas bajas.

Material. Una barra de dominadas estable, una barra baja estable (en el parque, una barra de remo), un banco o unas paralelas bajas firmes y una pared. En el parque suele haber todo. Nada de toallas en puertas ni sillas para soportar el peso del cuerpo: no son lo bastante seguras.

Tu semana

Son 3 días a la semana alternando las dos sesiones: una semana A-B-A y la siguiente B-A-B. Deja al menos un día de descanso entre sesiones.

Sesión A · Colgarte, empujar, tirar y pierna

Colgado con los pies apoyados (barra baja)	2 × 15-25 s
Flexiones en pared	2 × 8-12
Remo en barra alta con los pies apoyados	2 × 8-12
Sentadilla a un banco (sentarse y levantarse)	2 × 10-15
Puente de glúteos	2 × 10-15
Plancha desde rodillas	2 × 15-30 s

Sesión B · Soporte, hombros y control

Soporte en banco o paralelas bajas con los pies apoyados	2 × 10-20 s
Dominadas escapulares con los pies apoyados	2 × 5-8
Flexiones escapulares en superficie alta	2 × 8-12
Zancada atrás con apoyo de una mano	2 × 8-12 por pierna
Dead bug (bicho muerto)	2 × 8-12 por lado
Elevaciones de talones	2 × 12-20

El dead bug y el bird-dog se alternan por semanas: uno en las impares y otro en las pares.

Cómo se hace

Series. Dos por ejercicio en este primer bloque. Una serie más solo si la toleras bien, nunca porque toque por calendario.

Esfuerzo. Que te queden 2-3 repeticiones en reserva, con técnica limpia. En los ejercicios de aguantar (colgado, soporte, plancha) se para con margen, sin perder la postura.

Descanso. 90-120 s en los ejercicios principales y 60-90 s en core y gemelos. Si necesitas más, descansa más.

Orden. Primero va lo que más depende del agarre y los hombros (colgado, soporte, escapulares), cuando aún estás fresco.

Cómo se progresa

Flexiones	Pared → superficie alta (mesa firme, ~75 cm) → banco (~45 cm) → suelo. De rodillas queda como alternativa, no como paso obligatorio.
Remo	La misma barra estable, bajándola poco a poco: más bajo y con el cuerpo más horizontal es más difícil. Al final, remo invertido.
Sentadilla	A un banco → a un banco más bajo → sentadilla libre.
Glúteo	Puente → puente a una pierna.
Core	Plancha desde rodillas → plancha. Después, hollow agrupado como ejercicio aparte.
Colgarte	Pies apoyados → colgado activo. Después, dominadas escapulares sin apoyo.
Soporte	Pies apoyados → sin apoyo en banco o paralelas bajas → paralelas.
Pierna a una	Zancada atrás con apoyo → sin apoyo → búlgara.

Cuándo subir un paso (criterio de la guía, no una ley científica): en dos sesiones comparables seguidas (misma variante, misma ayuda y mismas series) haces todas las series en lo alto del rango con 2 repeticiones en reserva y buena técnica. Entonces pasas al siguiente y vuelves a la parte baja del rango. En los de aguantar, cuando todas las series llegan al tiempo alto con margen y sin perder la postura.

> Si un ejercicio provoca dolor (no el esfuerzo normal), para. Si el dolor persiste o te preocupa, consulta con un profesional sanitario.

Sigue en la app

El PDF trae el primer bloque. En RFP+ está la guía entera, «Calistenia desde cero»: 12 semanas en tres bloques, con la cuarta semana de cada bloque más suave. Apuntas cada serie y ves lo que hiciste la última vez, y al acabar cada bloque la app te enseña tu mejor serie frente a las referencias de la guía para que elijas tú si sigues, repites o pasas al nivel Principiante. Nunca sube sola.

App Store (iPhone) **Google Play (Android)**

Prueba gratis antes de pagar. También en el navegador: app.rubfitpro.com

Contenido educativo y general, no una pauta hecha para ti. Si tienes una lesión, una enfermedad o dudas de si puedes entrenar, consúltalo antes con un profesional sanitario.