



RUTINAS DE CALISTENIA

PRINCIPIANTES



ÍNDICE

Rutinas para la Casa.....	3
Rutinas de Cardio - HIIT.....	9
Rutinas para Mujeres.....	13
Rutinas Full Body.....	19
Rutinas para Tren superior del cuerpo.....	23
Rutinas para Hombros.....	25
Rutinas para Brazos.....	28
Rutinas para Pecho.....	31
Rutinas para Espalda.....	34
Rutinas para Abdomen.....	36
Rutinas para Piernas.....	38

RUTINAS PARA LA CASA

PIERNAS DE HIEDRA

DECALISTENIA.BIZ

PIERNAS



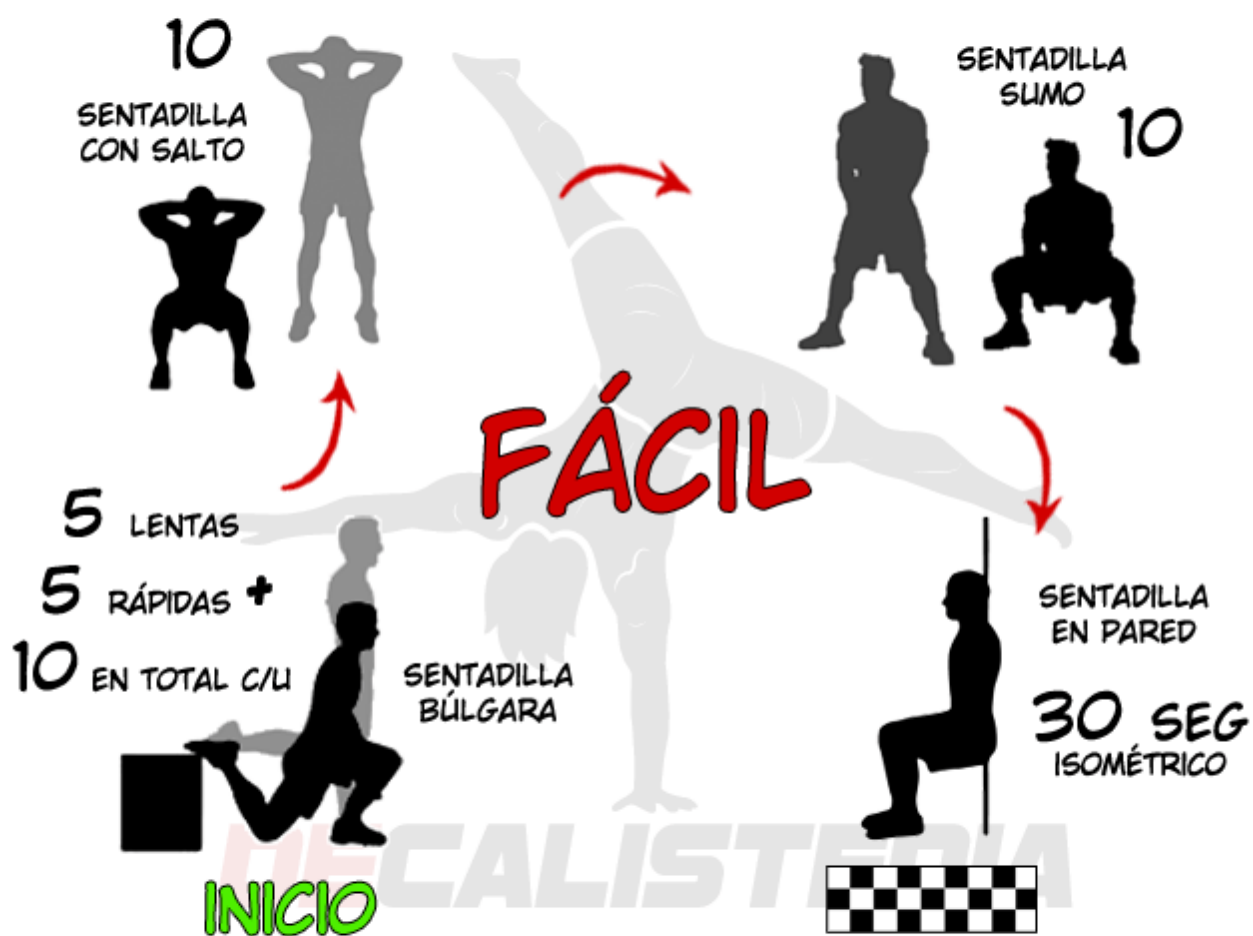
SERIES
4

2-3 MIN DESCANSO
ENTRE SERIES
30 SEG DESCANSO
ENTRE EJERCICIOS

RUTINA ANTHONI

DECALISTENIA.BIZ

PIERNAS



SERIES
5

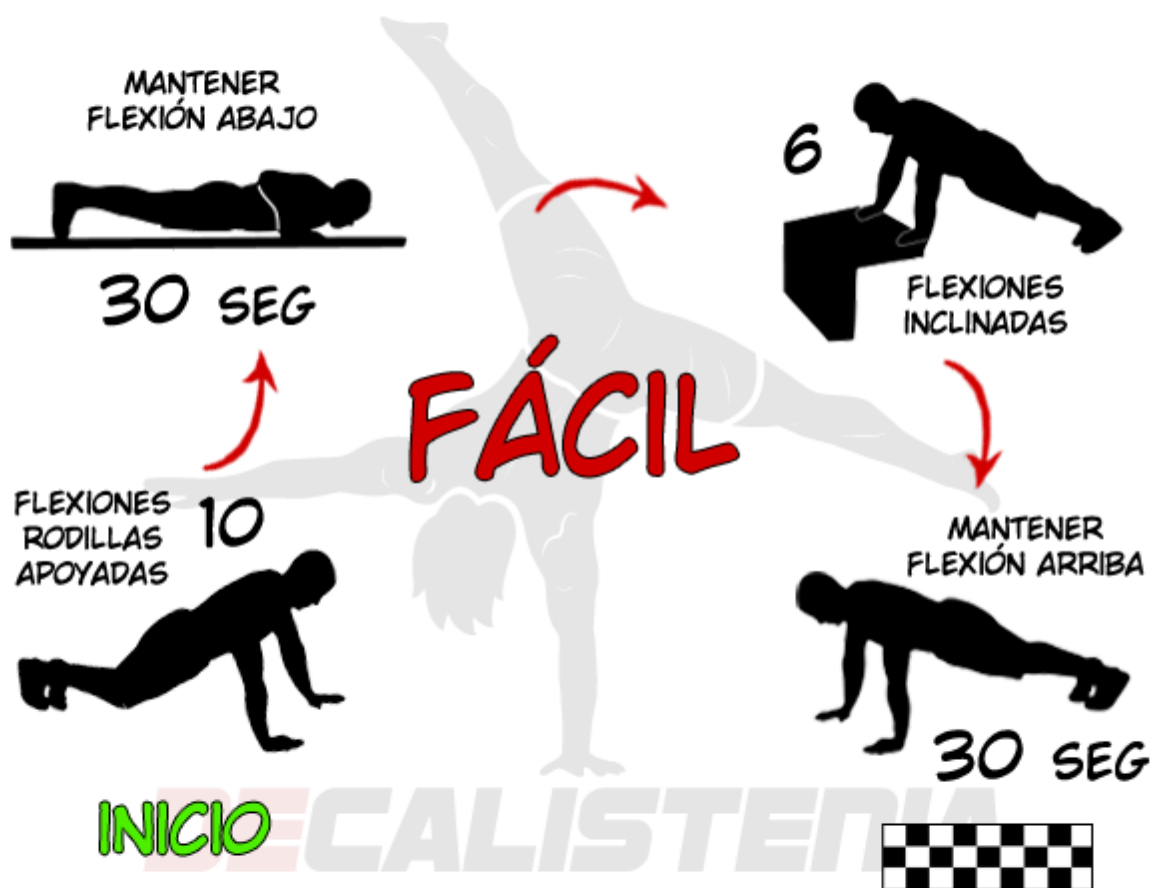
3 MIN DESCANSO
ENTRE SERIES
SIN DESCANSO
ENTRE EJERCICIOS

RUTINA DE LA ANGUILA

DECALISTENIA.BIZ

MUJERES - PUSH UP

OBJETIVO: PODER HACER FLEXIONES DE PECHO



SERIES
4

2 MIN DESCANSO
ENTRE SERIES
30 SEG DESCANSO
ENTRE EJERCICIOS

EL GATO MONTÉS

WWW.DECALISTENIA.BIZ

FULL BODY



SERIES
4

3 MIN DESCANSO
ENTRE SERIES
45 SEG DESCANSO
ENTRE EJERCICIOS

EL MAMBA MANDRIL

DECALISTENIA.BIZ

PIERNAS



SERIES
4

3 MIN DESCANSO
ENTRE SERIES
30 SEG DESCANSO
ENTRE EJERCICIOS

RUTINAS DE CARDIO - HIIT

EL MAPACHE BOREAL

WWW.DECALISTENIA.BIZ

CARDIO - PECHO



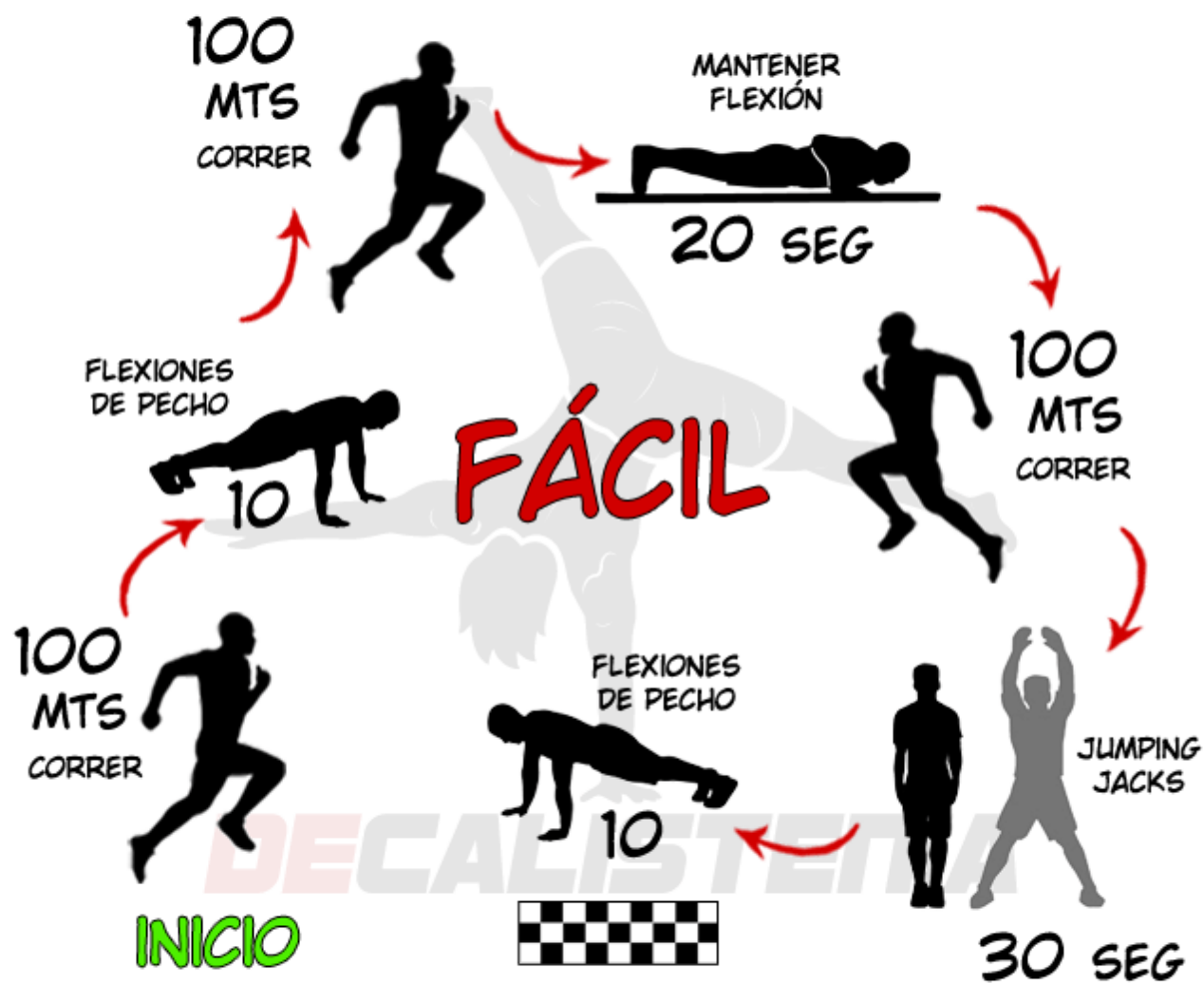
SERIES
4

2 MIN DESCANSO
ENTRE SERIES
30 SEG DESCANSO
ENTRE EJERCICIOS

EL VISÓN AMERICANO

WWW.DECALISTENIA.BIZ

CARDIO



SERIES
4

3 MIN DESCANSO
ENTRE SERIES
45 SEG DESCANSO
ENTRE EJERCICIOS

RUTINA NARVAL

DECALISTENIA.BIZ

CARDIO - HIIT



SERIES
3

1-2 MIN DESCANSO
ENTRE SERIES
SIN DESCANSO
ENTRE EJERCICIOS

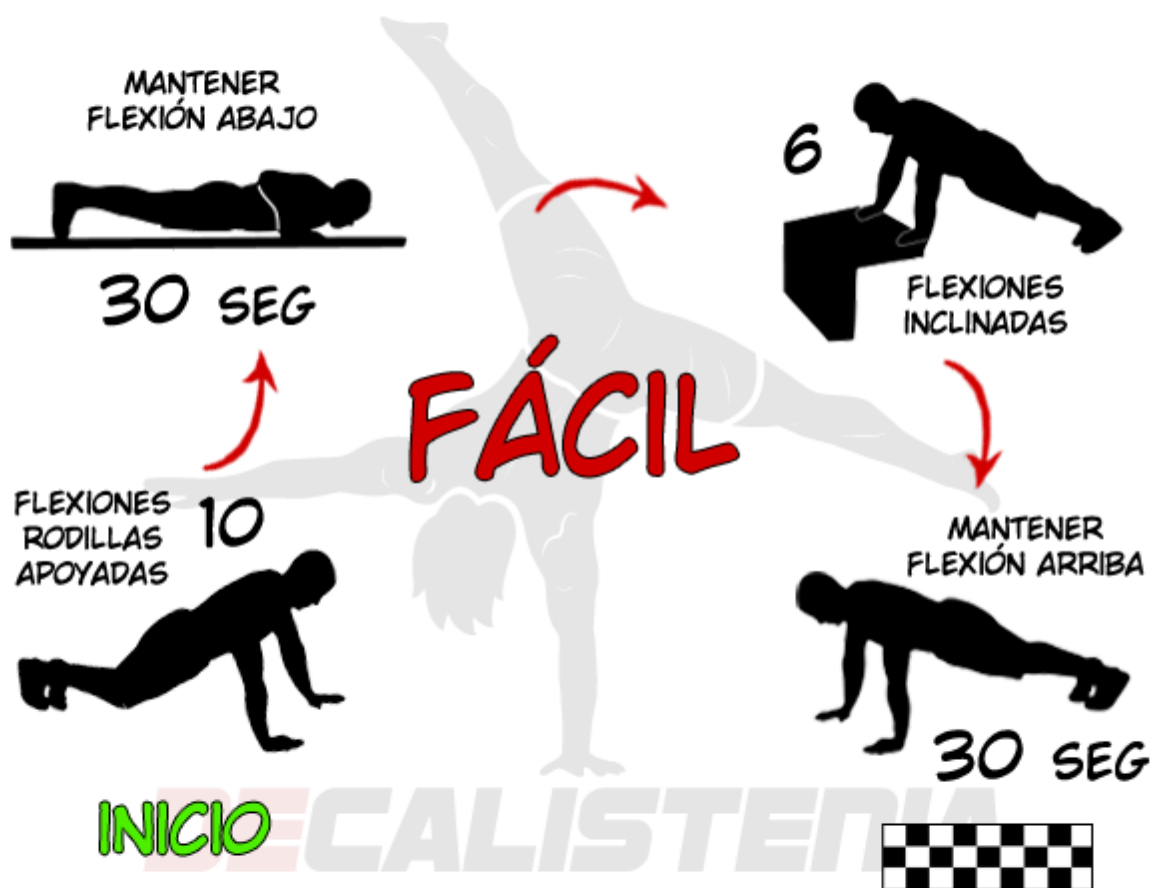
RUTINAS PARA MUJERES

RUTINA DE LA ANGUILA

DECALISTENIA.BIZ

MUJERES - PUSH UP

OBJETIVO: PODER HACER FLEXIONES DE PECHO



SERIES
4

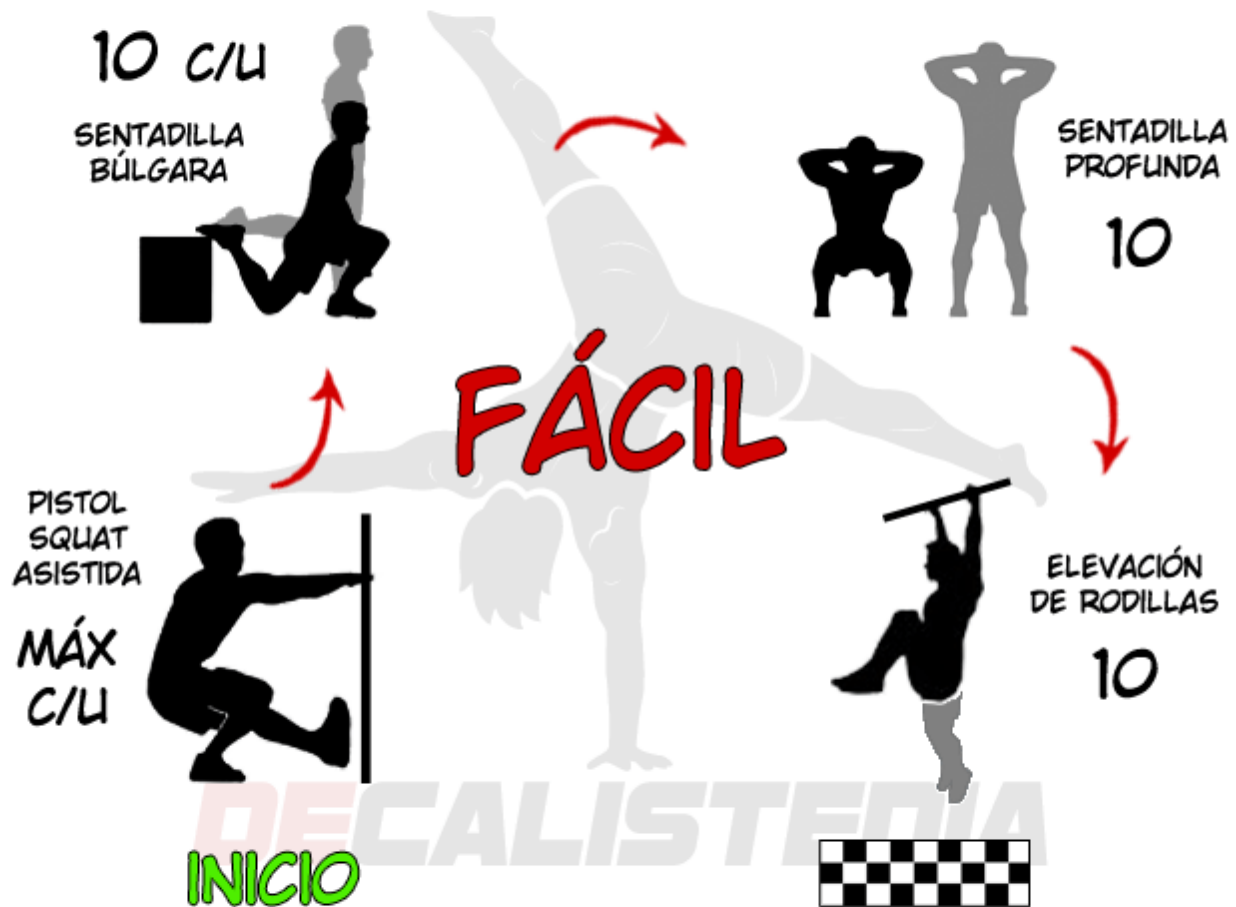
2 MIN DESCANSO
ENTRE SERIES
30 SEG DESCANSO
ENTRE EJERCICIOS

RUTINA DE LA CHINCHILLA

DECALISTENIA.BIZ

MUJERES PISTOL

OBJETIVO: PODER HACER PISTOL SQUAT



SERIES
3-5

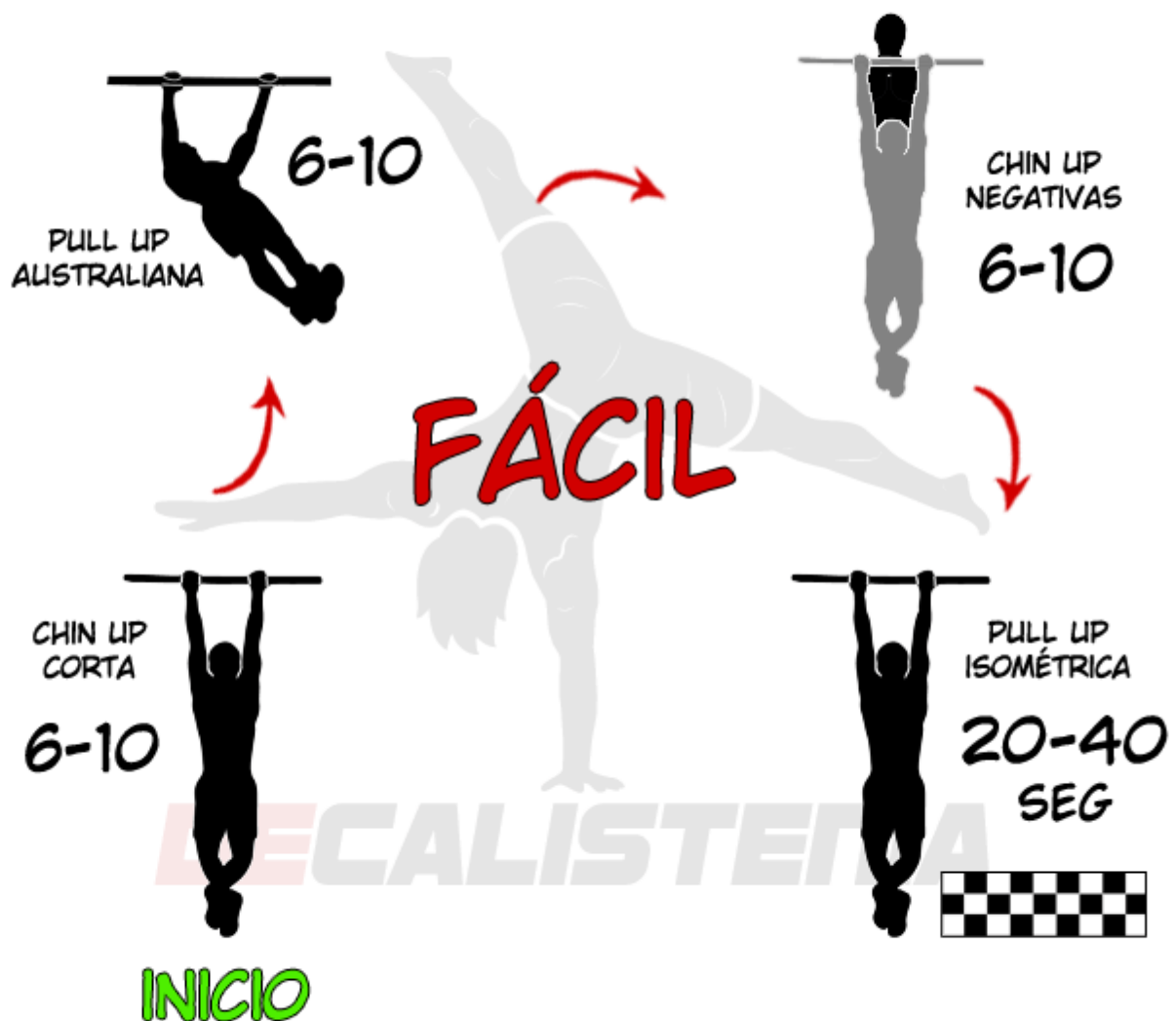
3 MIN DESCANSO
ENTRE SERIES
30 SEG DESCANSO
ENTRE EJERCICIOS

DOMINADA DE LA LECHUZA

DECALISTENIA.BIZ

MUJERES - CHIN UP / PULL UP

OBJETIVO: PODER HACER DOMINADAS



SERIES
3-5

2 MIN DESCANSO
ENTRE SERIES
30 SEG DESCANSO
ENTRE EJERCICIOS

MORENA DEL MEDITERRÁNEO

WWW.DECALISTENIA.BIZ

MUJERES - TREN INFERIOR



SERIES
4

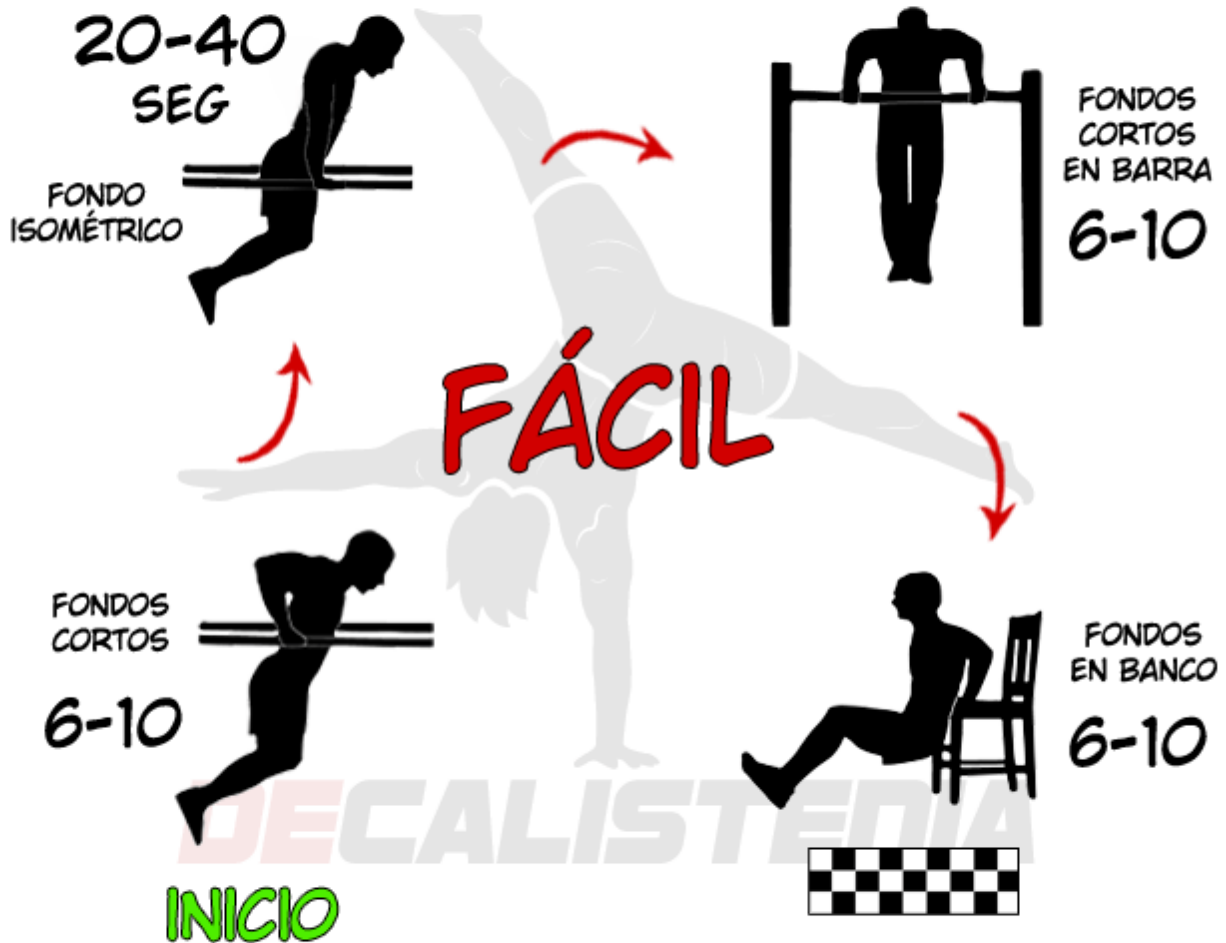
3 MIN DESCANSO
ENTRE SERIES
45 SEG DESCANSO
ENTRE EJERCICIOS

RANITA MERIDIONAL

DECALISTENIA.BIZ

MUJERES - DIPS

OBJETIVO: PODER HACER FONDOS A 90°



SERIES
3-5

3 MIN DESCANSO
ENTRE SERIES
SIN DESCANSO
ENTRE EJERCICIOS

RUTINAS FULL BODY

RUTINA DEL ZORZAL

DECALISTENIA.BIZ

FULL BODY



SERIES
3

3 MIN DESCANSO
ENTRE SERIES
45 SEG DESCANSO
ENTRE EJERCICIOS

PRINCIPIANTE BÁSICO

WWW.DECALISTENIA.BIZ

FULL BODY



SERIES
4

5 MIN DESCANSO
ENTRE SERIES
30 SEG DESCANSO
ENTRE EJERCICIOS

EL GATO MONTÉS

WWW.DECALISTENIA.BIZ

FULL BODY



SERIES
4

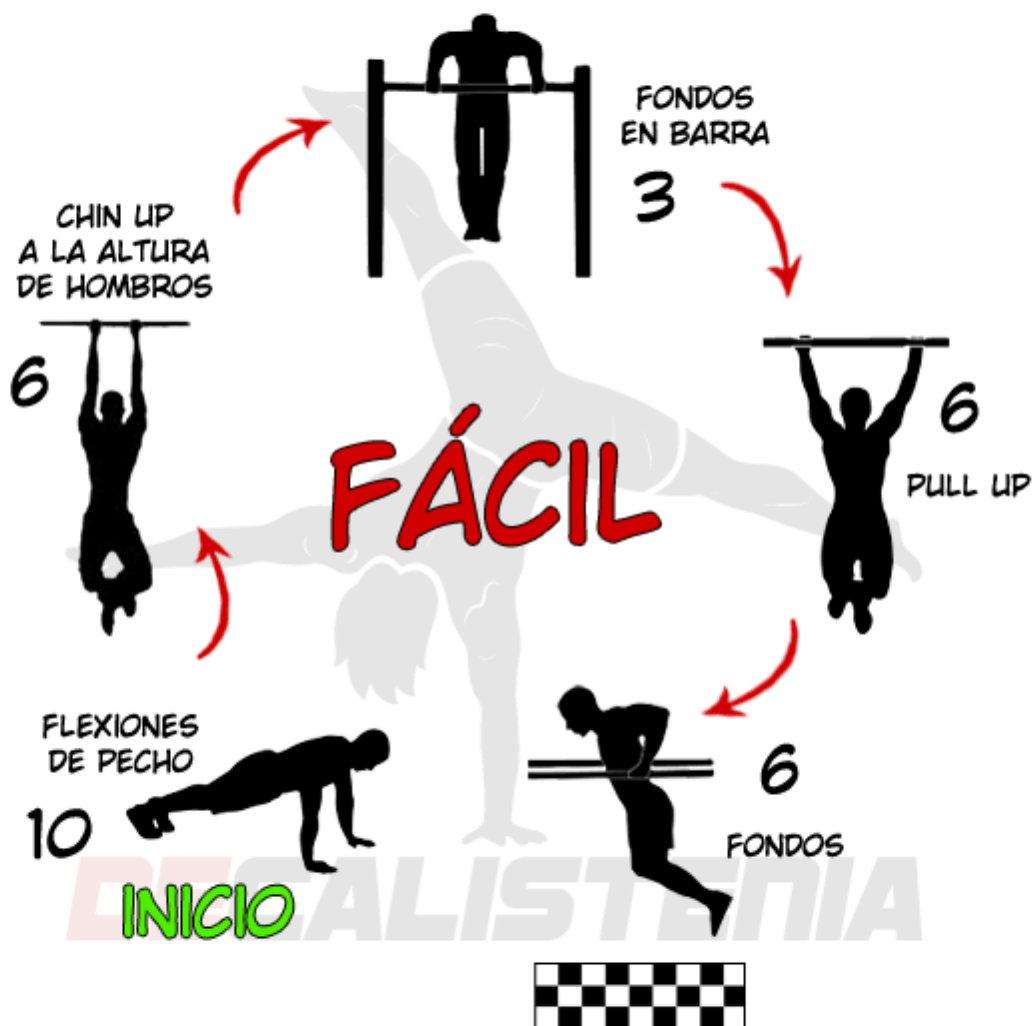
3 MIN DESCANSO
ENTRE SERIES
45 SEG DESCANSO
ENTRE EJERCICIOS

RUTINAS PARA TREN SUPERIOR DEL CUERPO

RUTINA PEZ ARQUERO

WWW.DECALISTENIA.BIZ

TREN SUPERIOR



SERIES
3

4 MIN DESCANSO
ENTRE SERIES
MÍNIMO DESCANSO
ENTRE EJERCICIOS

RUTINAS PARA HOMBROS

CACHALOTE BETA

NGSTREETWORKOUT.COM

DECALISTENIA.BIZ

HOMBROS



30
SEG
HANDSTAND
ASISTIDO

FLEXIONES
EN PICA

8



FÁCIL

10 FLEXIONES
DECLINADAS



INICIO

8

FONDOS
INCLINADOS



DECALISTENIA

SERIES

4

3 MIN DESCANSO
ENTRE SERIES
30 SEG DESCANSO
ENTRE EJERCICIOS

RUTINA DEL BÚHO REAL

WWW.DECALISTENIA.BIZ

HOMBROS



SERIES
5

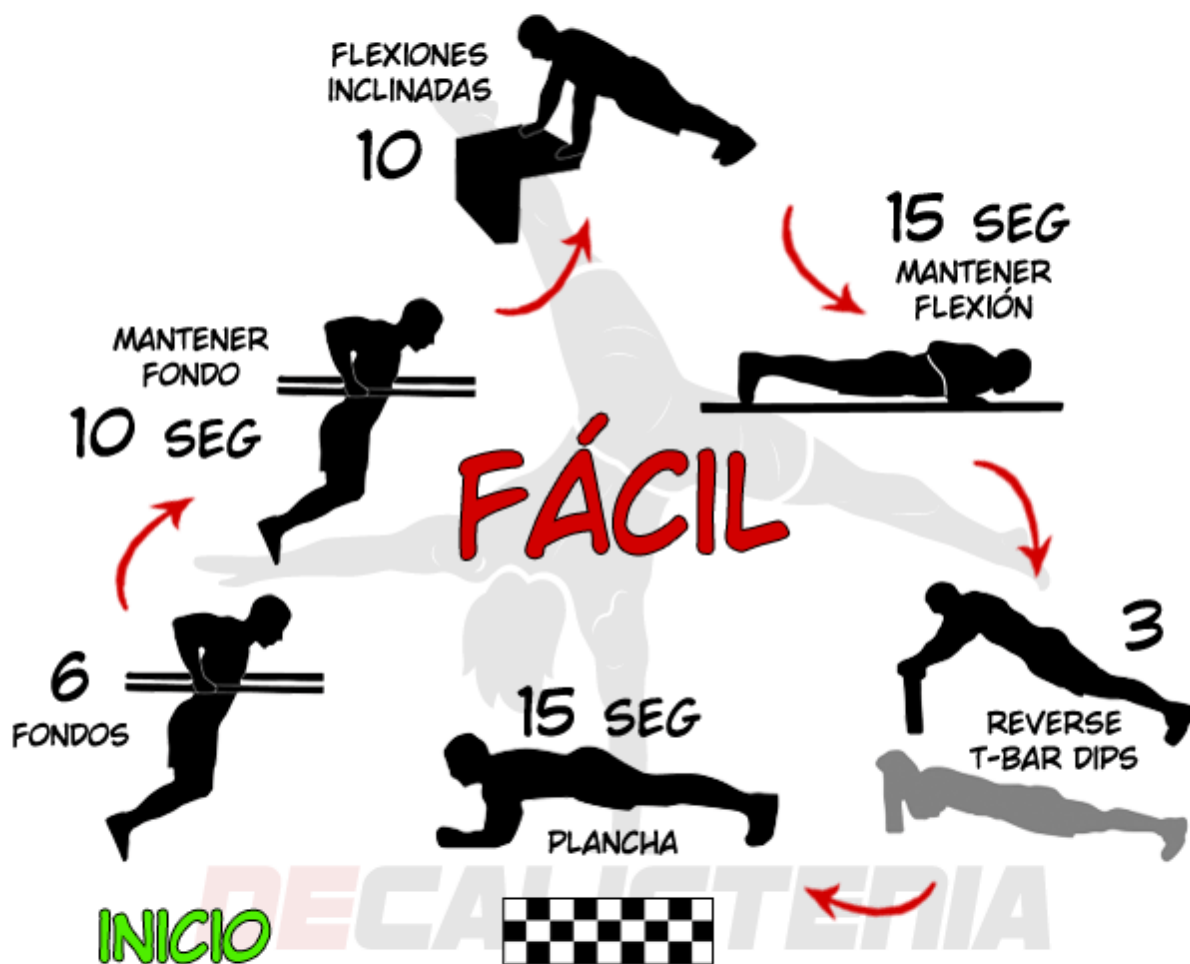
2 MIN DESCANSO
ENTRE SERIES
45 SEG DESCANSO
ENTRE EJERCICIOS

RUTINAS PARA BRAZOS

DROMEDARIO AL LÍMITE

WWW.DECALISTENIA.BIZ

TRÍCEPS



SERIES
4

4 MIN DESCANSO
ENTRE SERIES
30 SEG DESCANSO
ENTRE EJERCICIOS

BRAZOS DE CORNEJO

EDUSTENIA.COM DECALISTENIA.BIZ

BRAZOS

OBJETIVO: MÁXIMOS CICLOS EN 1 HORA



RUTINAS PARA PECHO

EL MAPACHE BOREAL

WWW.DECALISTENIA.BIZ

CARDIO - PECHO



SERIES
4

2 MIN DESCANSO
ENTRE SERIES
30 SEG DESCANSO
ENTRE EJERCICIOS

EL LAGARTO OCELADO

WWW.DECALISTENIA.BIZ

PECHO



SERIES
4

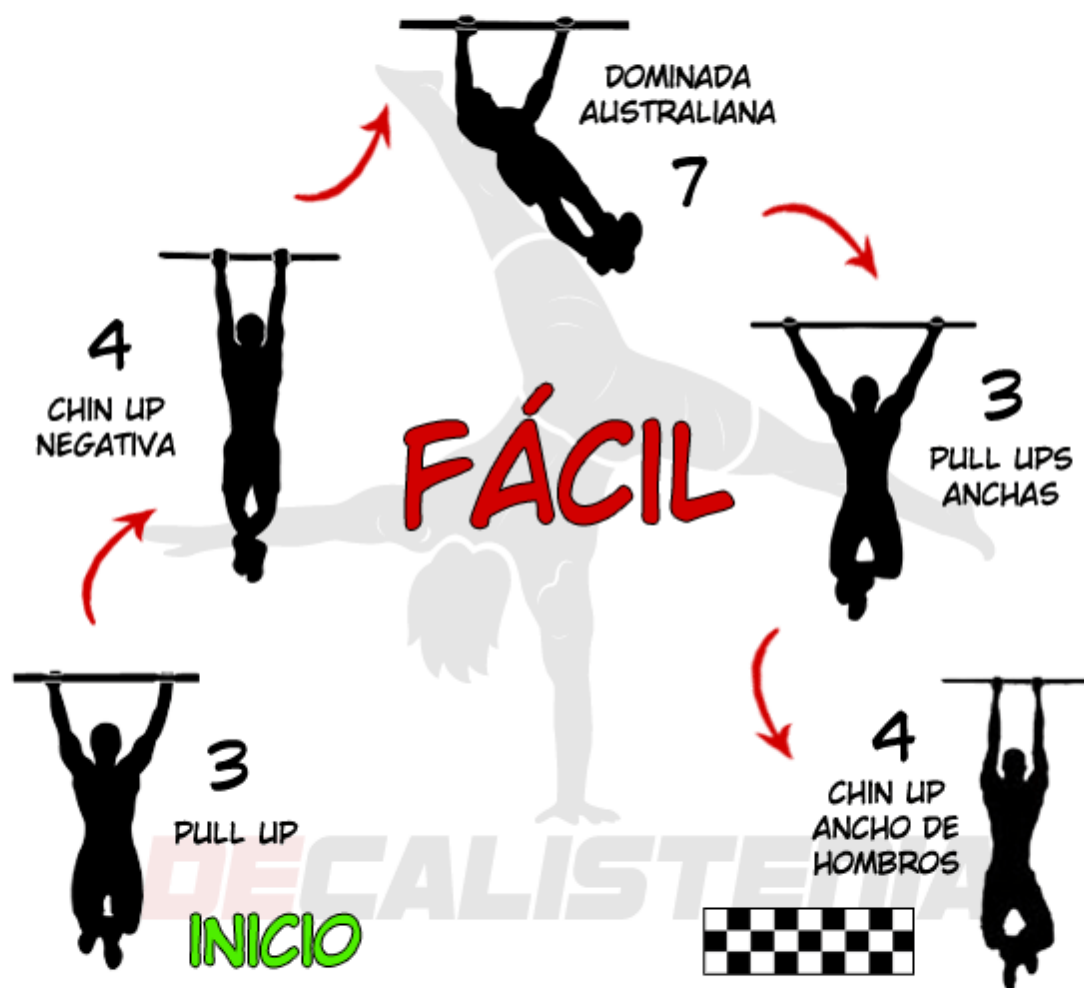
3 MIN DESCANSO
ENTRE SERIES
30 SEG DESCANSO
ENTRE EJERCICIOS

RUTINAS PARA ESPALDA

RUTINA KOALA BÁSICO

WWW.DECALISTENIA.BIZ

ESPALDA - BÍCEPS



SERIES
4

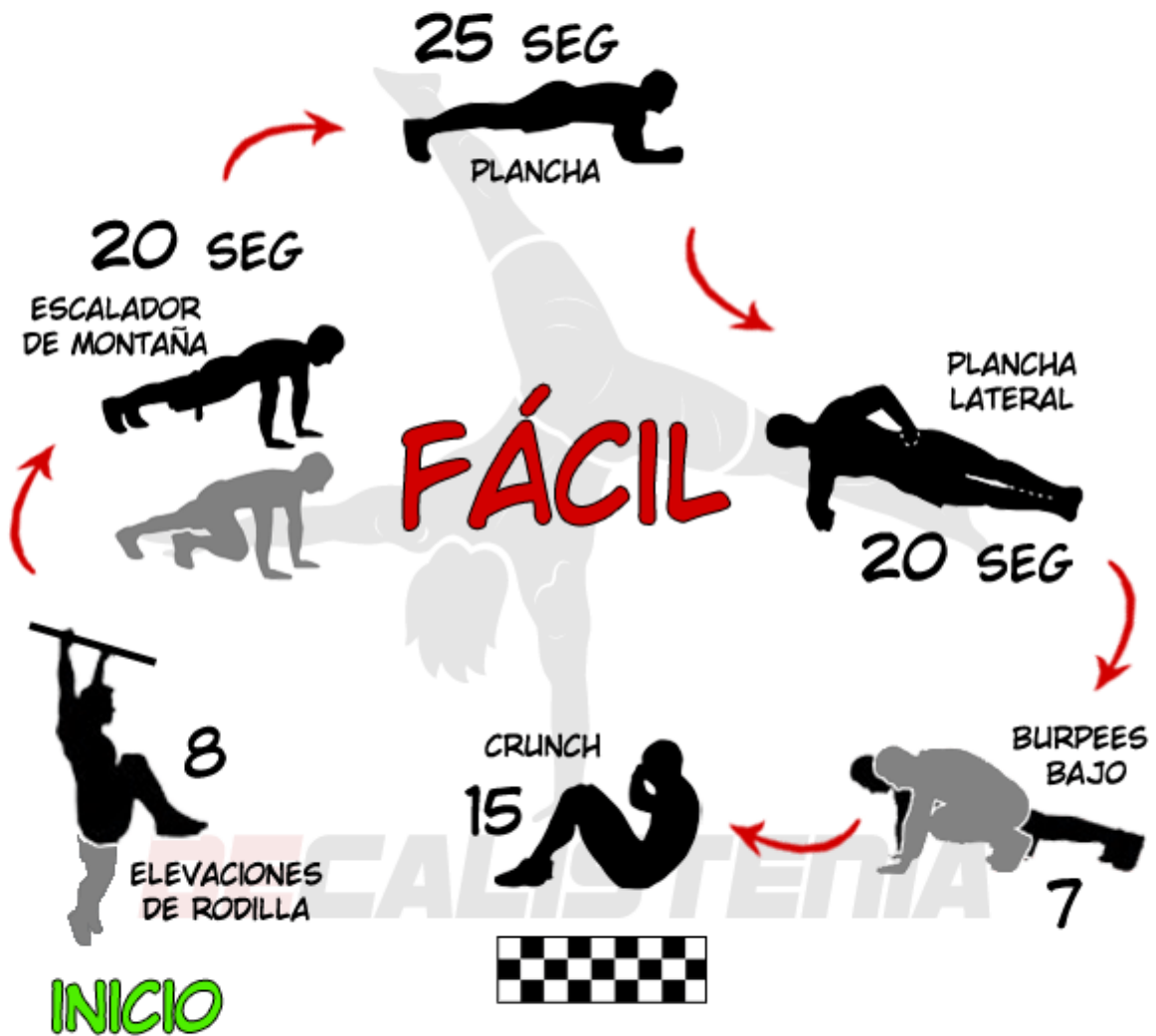
3 MIN DESCANSO
ENTRE SERIES
1 MIN DESCANSO
ENTRE EJERCICIOS

RUTINAS PARA ABDOMEN

ABS DE LA CACATÚA

WWW.DECALISTENIA.BIZ

ABDOMEN



SERIES
4

3 MIN DESCANSO
ENTRE SERIES
1 MIN DESCANSO
ENTRE EJERCICIOS

RUTINAS PARA PIERNAS

RUTINA ANTHONI

DECALISTENIA.BIZ

PIERNAS



SERIES
5

3 MIN DESCANSO
ENTRE SERIES
SIN DESCANSO
ENTRE EJERCICIOS

BOA CONSTRICTOR

WWW.DECALISTENIA.BIZ

PIERNAS



SERIES
3

3 MIN DESCANSO
ENTRE SERIES
30 SEG DESCANSO
ENTRE EJERCICIOS

EL MAMBA MANDRIL

DECALISTENIA.BIZ

PIERNAS



SERIES
4

3 MIN DESCANSO
ENTRE SERIES
30 SEG DESCANSO
ENTRE EJERCICIOS

PIERNAS DE HIEDRA

DECALISTENIA.BIZ

PIERNAS



SERIES
4

2-3 MIN DESCANSO
ENTRE SERIES
30 SEG DESCANSO
ENTRE EJERCICIOS