

Día 1 - Rutina de calistenia:

1. Flexiones de pecho - 3x15
2. Dominadas - 3x10
3. Fondos en paralelas - 3x12
4. Plancha - 3x30 segundos
5. Sentadillas - 3x20

Día 2 - Rutina de calistenia:

1. Flexiones diamante - 3x12
2. Remo con barra horizontal - 3x15
3. Handstand push-ups - 3x10
4. Abdominales en barra - 3x15
5. Lunge - 3x12 (cada pierna)

Día 3 - Rutina de calistenia:

1. Muscle-ups - 3x8
2. Fondos en anillas - 3x10
3. Pistol squats - 3x8 (cada pierna)
4. Plancha lateral - 3x30 segundos (cada lado)
5. Flexiones con apoyo - 3x15

Día 4 - Rutina de calistenia:

1. Flexiones con palmada - 3x12
2. Dominadas con agarre supino - 3x10
3. Dips entre bancos - 3x12
4. Abdominales colgantes - 3x15
5. Sentadillas pistolero - 3x8 (cada pierna)

Día 5 - Rutina de calistenia:

1. Flexiones en diamante con piernas elevadas - 3x12
2. Dominadas con agarre amplio - 3x10
3. Plancha lean - 3x15 segundos
4. Elevaciones de rodillas en barra - 3x15
5. Saltos de rana - 3x20