

# PROGRAMA SINERGIA

LO MEJOR DE AMBOS MUNDOS



**AHORA JUNTOS**

# PROGRAMA SINERGIA

## Desencadenado y Efecto\*Kettlebell, ahora juntos

### 1. Programa SINERGIA: Desencadenado + Efecto\*Kettlebell

Si has completado tanto el Programa [Desencadenado: tu cuerpo es tu gimnasio](#) como [Efecto\\*Kettlebell](#), te propongo un nuevo desafío, que une lo mejor de ambos mundos en un programa de 4 semanas. Lo he denominado **Programa Sinergia**, donde el todo es mayor que la suma de las partes.

El programa busca dos grandes objetivos:

- **Mantener el progreso logrado con ambos programas**, tanto en los niveles de los ejercicios de Desencadenado como en la fuerza y técnica con los movimientos de Efecto\*Kettlebell.
- **Enfrentar nuevos retos**. Este nuevo programa asume que ya has realizado al menos un ciclo de Desencadenado y un ciclo de Efecto\*Kettlebell, por lo que será en general más duro que cualquiera de los otros programas por separado. Calistenia + Kettlebells = Entrenamiento Efectivo y Brutal.

Antes de empezar el programa te recomiendo realizar de nuevo el test de inicio de **Desencadenado**, para establecer **tu nivel máximo** en cada ejercicio principal, ya que lo utilizaremos para modular la intensidad de los entrenamientos, usando por ejemplo niveles mayores para trabajar fuerza y menores en las semanas de entrenamiento metabólico.

Deberías estar al menos en el nivel 3-4 de todos los ejercicios de Desencadenado (2-3 si eres mujer) y en el nivel Intermedio en casi todos los entrenamientos de Efecto\*Kettlebell antes de realizar este Programa.

El **Programa Sinergia** no pretende reemplazar ninguno de los anteriores, y por eso dura “sólo” 4 semanas.

Las dos primeras semanas vienen después de las semanas más orientadas a entrenamientos por intervalos, tanto si has terminado con un ciclo de **Desencadenado** como **Efecto\*Kettlebell**. Por este motivo, el programa **Sinergia** empieza con entrenamientos anaeróbicos de fuerza la primera semana, añade ejercicios explosivos y

# PROGRAMA SINERGIA

---

## Desencadenado y Efecto\*Kettlebell, ahora juntos

balísticos la segunda, y termina con 2 semanas donde se hace énfasis en circuitos y entrenamientos de alta intensidad.

### Aclaraciones

- Dado que hay ejercicios similares en Desencadenado y Efecto\*Kettlebell, aclaro que utilizaremos los nombres indicados en cada programa. Por ejemplo cuando indique Sentadilla me referiré a la sentadilla con peso corporal de Desencadenado (en el nivel indicado) y cuando me refiera a Squat será la versión de Efecto\*Kettlebell, con el peso de la kettlebell delante del pecho.
- Podrás utilizar el peso de la kettlebell para añadir intensidad a ciertos ejercicios de Desencadenado, especialmente cuando trabajemos cuerpo inferior.
- No detallo calentamientos específicos ni de estiramiento/movilidad posterior, pero recuerda que ambos son importantes. Utiliza las ideas que detallo en cualquiera de los programas para este punto.
- No necesitas ningún equipamiento adicional al que ya tienes si has completado ambos programas.
- Para cualquier duda, o simplemente compartir tu dolor 😊, recuerda que tenemos un [grupo privado en Facebook](#).

**Espero que lo disfrutes!**

# PROGRAMA SINERGIA

---

## Desencadenado y Efecto\*Kettlebell, ahora juntos

### Semana 1 – Fuerza e hipertrofia

Para desarrollar fuerza e hipertrofia de manera equilibrada, haremos ejercicios principalmente de fuerza, pero con un rango de repeticiones intermedio y reduciendo un poco los descansos para lograr más fatiga muscular y generar mayor hipertrofia.

Esto lo lograremos utilizando supersets, que combinarán un ejercicio de kettlebells y un ejercicio corporal. Debes realizar ambos ejercicios del superset seguidos, sin descanso entre ellos.

Descansa 45 segundos entre supersets de cada dupla de ejercicios y 1 minuto entre supersets de distintos ejercicios. Si no te sientes recuperado entre supersets de distintos ejercicios, 30 segundos más.

# PROGRAMA SINERGIA

## Desencadenado y Efecto\*Kettlebell, ahora juntos

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4
<b>3 SUPERSETS</b> CLEAN&PRESS x6-8 DOMINADA x8-10	<b>3 SUPERSETS</b> SQUAT x10 LEVANTAMIENTO DE CADERA x15-20	<b>3 SUPERSETS</b> PRESS EN EL SUELO x6-8 FLEXIÓN VERTICAL x6-8	<b>3 SUPERSETS</b> DEADLIFT x10-12 DESPLANTES LATERALES x5 (por lado)
<b>3 SUPERSETS</b> ROW x6-8 FLEXIÓN x10-12	<b>3 SUPERSETS</b> DEADLIFT 1 PIERNA x10 (por lado) SENTADILLA x10-15	<b>3 SUPERSETS</b> RENEGADE ROW x5 (por lado) FLEXIÓN x10-12	<b>3 SUPERSETS</b> SQUAT EN RACK x6-8 SENTADILLA BÚLGARA x5 (por lado)
<b>3 SUPERSETS</b> LEVANTAMIENTO TURCO X2-3 (por lado) <b>DIPS</b> x8-10	<b>3 SUPERSETS</b> RUSSIAN TWIST x10 (5 por lado) LUMBARES x10-15	<b>3 SUPERSETS</b> PUSH PRESS X6-8 DOMINADAS x8-10	<b>3 SUPERSETS</b> DESPLANTE x10 (por lado) ELEVACIÓN DE TALONES x10 (por lado)
<b>3 SUPERSETS</b> WINDMILL X4-5 (por lado) ABDOMINALES EN V x10-12	<b>3 SUPERSETS</b> LEVANTAMIENTOS TURCOS X2-3 (por lado) ABDOMINALES x10-12	<b>3 SUPERSETS</b> SWING <b>x15</b> LEVANTAMIENTO DE CADERA x15-20	<b>3 SUPERSETS</b> DEADLIFT SUMO x10 PISTOL x5 (por lado)

### Notas generales:

- Si utilizas una sola kettlebell, debes realizar los ejercicios por cada lado antes de pasar al siguiente (sin descanso entre lados ni ejercicios del mismos superset). Si utilizas niveles 4-5 de Desencadenado para flexiones, sentadilla o dominadas, también debes realizar las repeticiones por cada lado.
- Utiliza el **nivel máximo+1** en los ejercicios corporales siempre que puedes llegar al mínimo del rango de repeticiones indicado. Si no, utiliza el nivel máximo.
- En las dominadas, alterna tipos de agarre, por ejemplo prono en una serie y supino en la siguiente.

# PROGRAMA SINERGIA

---

## Desencadenado y Efecto\*Kettlebell, ahora juntos

### Notas particulares:

- Día 2-3: Idealmente realiza el levantamiento de cadera con la kettlebell apoyada sobre la cadera, sujeta con ambas manos. Ponte una toalla entre la kettlebell y tu cuerpo para no golpearte. Si te resulta muy fácil llegar a las repeticiones indicadas, utiliza una pierna de cada vez.
- Día 4: El foco en esta sesión es el trabajo de piernas/glúteos, que necesitan más resistencia. Si puedes, añade la kettlebell a los movimientos de Desencadenado (desplante, desplante lateral, sentadilla búlgara y elevación de talones). Si tienes dos kettlebells, utiliza ambas para el Deadlift y Deadlift Sumo (una en cada mano).

# PROGRAMA SINERGIA

## Desencadenado y Efecto\*Kettlebell, ahora juntos

### Semana 2 – Potencia

En esta semana volvemos a un esquema de series y repeticiones, con ejercicios corporales explosivos al principio y al final, incluyendo en el medio el entrenamiento con kettlebells, basado en movimientos balísticos.

Debes realizar todas las series de cada ejercicio antes de pasar al siguiente. Deja 45-60 segundos de descanso entre series del mismo ejercicio y 60-90 segundos entre diferentes ejercicios.

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4
FLEXIÓN ESPARTANA 3x15-20	RODILLAS A PECHO 3x10-12	FLEXIÓN CON PALMADA 3x15-20	SALTO SOBRE PLATAFORMA 3x10-12
SWING 1 MANO 3x10 (por lado)	SQUAT CON SALTO 3x10	DEAD CLEAN 3x8 (por lado)	POWER SWING 4x15
THRUSTER 3x10	DEADLIFT HIGH PULL 3x10	PUSH PRESS 4x5	RUSSIAN TWIST 4x12 (6 por lado)
DEAD CLEAN 3x8	SQUAT EN RACK 3x10	DEAD SNATCH 3x5 (por lado)	CLEAN&PUSH PRESS 4x5
SNATCH 3x10	DESPLANTE LATERAL 3x10 (5 por lado)	BURPEE&CLEAN&PRESS 3x8 (por lado)	THRUSTERS 3x10
BOMBARDERO EN PICADO 4x10	DESPLANTE CON SALTO 4x20 (10 por pierna)	PLANCHA LATERAL CON FLEXIÓN 4x10 (por lado)	BURPEE 4x15

#### Notas generales:

- Si utilizas una sola kettlebell, debes realizar los ejercicios por cada lado antes de pasar al siguiente. Si utilizas niveles 4-5 de Desencadenado para flexiones, sentadilla o dominadas, también debes realizar las repeticiones por cada lado.
- Aunque los ejercicios de Desencadenado de esta semana son variantes de los principales, y por tanto no aplica directamente el nivel, los puedes adaptar a tus capacidades. Por ejemplo, puedes hacer flexiones espartanas sobre las rodillas (o incluso sobre la pared), bombardero en picado apoyando las

# PROGRAMA SINERGIA

---

## **Desencadenado y Efecto\*Kettlebell, ahora juntos**

mano sobre sillas apoyadas contra la pared, salto sobre plataforma con una superficie a poca altura etc.



# PROGRAMA SINERGIA

## Desencadenado y Efecto\*Kettlebell, ahora juntos

### Semana 3 – Acondicionamiento y quema de grasa

Esta semana empezamos el entrenamiento metabólico, donde el objetivo es aumentar la intensidad, limitando los descansos a los momentos indicados (pero recuerda que si la técnica empieza a estropearse debes descansar 10-20 segundos antes de continuar).

Utilizaremos **dos métodos**, las ya conocidas rondas (una serie de cada ejercicio pasando sin descanso al siguiente) y un nuevo esquema, donde al principio de cada minuto realizas los ejercicios indicados, por lo que cuanto más rápido realices los ejercicios más descanso tienes hasta el principio del siguiente minuto.

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4
<b>3 RONDAS</b>  THRUSTER 1x10 SWING 1 MANO 1x15 FLEXIÓN 1x20 SENTADILLA 1x30 BURPEE 1x15 SNATCH 1x10  DESCANSO (1 min entre rondas)	<b>CADA MINUTO, POR 10 MINUTOS</b>  SWINGS 1x15 FLEXIÓN HINDÚ 1x10  DESCANSO 1 minuto  <b>CADA MINUTO, POR 10 MINUTOS</b>  SNATCH 1x4 (por lado) DOMINADA 1x4	<b>4 RONDAS</b>  SWINGS 1x10 RODILLAS A PECHO 1x15 DOMINADA 1x10 SALTOS DE CUERDA 1x100 RENEGADE ROW 1x5 (por lado) PLANCHA ABDOMINAL 1 minuto  DESCANSO (1 min entre rondas)	<b>CADA MINUTO, POR 10 MINUTOS</b>  PRESS 1x4 (por lado) ABDOMINALES 1x6  DESCANSO 1 minuto  <b>CADA MINUTO, POR 10 MINUTOS</b>  DEADLIFT HIGH PULL 1x10 FLEXIÓN VERTICAL 1x5

# PROGRAMA SINERGIA

---

## Desencadenado y Efecto\*Kettlebell, ahora juntos

### Notas generales:

- Utiliza el **nivel máximo** en los ejercicios corporales siempre que puedes llegar al número de repeticiones indicado. Si no, utiliza el nivel máximo-1.

### Notas particulares:

- Días 1 y 3: Realiza los ejercicios de kettlebell por ambos lados antes de pasar al siguiente ejercicio.
- Día 2 y 3: Alterna los agarres de la dominada en cada ronda.
- Días 2 y 4: Al inicio de cada minuto, realiza los ejercicios indicados, y descansa hasta que empiece el siguiente minuto. Por ejemplo, si completas las repeticiones indicadas de cada ejercicio en el segundo 42 del minuto actual, puedes descansar 18 segundos, hasta el inicio del siguiente minuto. Así hasta los 10 minutos, por lo que harías 10 series de cada ejercicio. Si al terminar el minuto no has completado los dos ejercicios, reduce en una repetición ambos ejercicios en las siguientes rondas. Es normal por ejemplo que en el primer minuto hagas más repeticiones que en el minuto 4, y más en el minuto 4 que en el 10.
- Día 2: Si no puedes hacer la flexión hindú sobre el suelo, apoya las manos sobre el borde de una silla a la altura de tus rodillas, manteniendo el cuerpo con un ángulo de 90°, entre el tronco y las piernas.
- Día 3: Si no tienes cuerda, reemplaza los 100 saltos por 20 burpees.

# PROGRAMA SINERGIA

## Desencadenado y Efecto\*Kettlebell, ahora juntos

### Semana 4 – Acondicionamiento y quema de grasa

Continuamos con los entrenamientos metabólicos, haciendo los dos primeros días un poco más suaves, reservando fuerzas para las últimas dos sesiones, sólo aptas para superhéroes 😊.

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4
<b>4 RONDAS</b>  SQUAT <b>1 x20</b> PASEO DEL GRANJERO <b>40 PASOS</b> FLEXIONES <b>1x15</b> DOMINADAS <b>1x10</b>	<b>3 RONDAS</b> LEVANTAMIENTO TURCO <b>1X2 (por lado)</b> WINDMILL <b>1X2 (por lado)</b>  DESCANSO <b>2 minutos</b>  <b>15-9-6</b> THRUSTERS FLEXIÓN VERTICAL SWINGS ABDOMINALES	<b>"300"</b>  <b>3 RONDAS</b>  SNATCH <b>1x5 (por lado)</b> THRUSTER <b>1x5 (por lado)</b> FLEXIÓN <b>1x10</b> HIGH PULL <b>1x5 (por lado)</b> DOMINADA <b>1x10</b> SQUAT EN RACK <b>1x5 (por lado)</b> SWING UNA MANO <b>1x5 (por lado)</b> BURPEE <b>1x10</b> CLEAN & PRESS <b>1x5 (por lado)</b> DIPS <b>1x10</b>  DESCANSO <b>(1 min entre rondas)</b>	<b>"500"</b>  <b>5 RONDAS</b>  SWING <b>1x10</b> FLEXIÓN <b>1x10</b> SQUAT <b>1x10</b> DOMINADA <b>1x10</b> SWING <b>1x10</b> BURPEE <b>1x10</b> DEADLIFT HIGH-PULL <b>1x10</b> ESCALADORES <b>1x10 (5 por lado)</b> SWING <b>1x10</b> ABDOMINALES <b>1x10</b>  DESCANSO <b>(1 min entre rondas)</b>

# PROGRAMA SINERGIA

## Desencadenado y Efecto\*Kettlebell, ahora juntos

Notas generales:

- Utiliza el **nivel máximo** en los ejercicios corporales siempre que puedes llegar al número de repeticiones indicado. Si no, utiliza el nivel máximo-1.

Notas día 1:

- En el paseo del granjero, si sólo tienes una kettlebell, da 20 pasos agarrando la kettlebell con una mano, cámbiala de mano y da otros 20 pasos con la otra mano. Puedes hacerlo en línea recta o dando vueltas a una habitación.

Notas día 2:

- Hay dos bloques diferentes, con un descanso de 2 minutos entre ellos.
- En el primer bloque, realizas levantamientos turcos (2 por lado, primero los dos por un lado y después los dos por el otro) y windmills (de la misma manera, dos por un lado, y dos por el otro). Descansa 20-30 segundos entre rondas si lo necesitas.
- El siguiente bloque incluye también 3 rondas, pero en cada ronda cambia el número de repeticiones a realizar de cada ejercicio. En la primera ronda debes hacer 15 thrusters (con cada lado si utilizas sólo una kettlebell), 15 flexiones verticales, 15 swings y 15 abdominales (en tu nivel máximo de Desencadenado). En la siguiente ronda son 9 repeticiones de cada ejercicio y en la última sólo 6. No hay tiempos prefijados de descanso, descansa cuando lo necesites, pero intentando que sea sólo el tiempo mínimo necesario para continuar con buena técnica.

Notas día 3:

- En los ejercicios con kettlebells, realiza 5 repeticiones por cada lado antes de pasar al siguiente ejercicio. En los ejercicios corporales son 10 repeticiones seguidas.

# PROGRAMA SINERGIA

---

## **Desencadenado y Efecto\*Kettlebell, ahora juntos**

Notas día 4:

- En la dominada, alterna los tipos de agarre.
- Si tu nivel máximo en flexiones o dominadas es 4 ó 5, utiliza igualmente el 3, ya que no queremos trabajar aquí ejercicios corporales unilaterales.