

Rutina de calistenia militar gratis (PDF)

Calistenia militar es el nombre que las redes sociales han dado a los circuitos con el propio peso, de muchas repeticiones y descansos cortos. Ningún ejército tiene un programa con ese nombre. Y funciona: en estudios de cuatro semanas, entrenar flexiones subió la fuerza en press de banca, y los intervalos cortos con el propio peso mejoraron la forma aeróbica tanto como correr en cinta. Lo que falta en los vídeos es la carrera, y las pruebas de ingreso en tropa y marinería incluyen 2000 metros. Esta rutina mantiene el circuito, suma un día de fuerza y una carrera a la semana, y tiene tres niveles, con un test corto para elegir el tuyo y un PDF gratis.

DURACIÓN

4 semanas, la última más suave, con retest

DÍAS Y MINUTOS

3 días a la semana, de 20 a 45 minutos

MATERIAL

Suelo, pared, una barra o una mesa firme, calzado para correr

NIVELES

3, según un test: flexiones, plancha y dominadas

Pruebas físicas de ingreso en tropa y marinería, convocatoria de 2026 (apéndice 4). Las marcas no cambian con la edad, solo entre hombres y mujeres.

Prueba	Cómo se hace	Mínimo, hombres / mujeres
Flexiones de brazos	Todas las que puedas en 2 minutos, con la barbilla tocando una almohadilla de 10 cm. Se puede descansar una vez.	9 / 5
Plancha isométrica	Sobre antebrazos y puntas de los pies, alineado de la cabeza a los talones. A la segunda corrección, se acaba.	40 s / 40 s
Circuito de agilidad-velocidad	Salida sentado, eslabon entre 7 conos a lo largo de 16 m, recoger una pelota de tenis y volver	15,4 s / 17,1 s
Carrera continua de 2000 m	Terreno llano y firme, contra el reloj	11 min 54 s / 12 min 58 s

El test de nivel

Hazlo antes de la semana 1, descansado y después de los 5 minutos de calentamiento. Pon un puño en el suelo bajo el pecho y haz una serie de flexiones tocando el puño con el pecho en cada repetición, con el cuerpo recto de la cabeza a los talones. Detente cuando se rompa la técnica: la cadera se hunde o el pecho ya no llega al puño. Descansa 3 minutos y aguanta una plancha sobre los antebrazos mientras el cuerpo siga en línea recta. Si tienes barra, haz todas las dominadas que puedas desde brazos estirados, con la barbilla por encima de la barra en cada una. Si las flexiones y la plancha marcan niveles distintos, quédate con el más bajo. Si empiezas desde cero, el nivel Principiante está pensado justo para eso.

Principiante	Menos de 10 flexiones, o una plancha de menos de 30 s.
Intermedio	De 10 a 25 flexiones y una plancha de 30 a 60 s.
Avanzado	Más de 25 flexiones, una plancha de más de 60 s y al menos 5 dominadas.

Sesión A: Circuito

Cuerpo entero, descansos cortos · 20 / 30 / 35 min

Calienta 5 minutos: marcha o trota en el sitio, haz 10 sentadillas lentas, 10 círculos de brazos hacia cada lado y unas flexiones fáciles. Después haz los seis ejercicios seguidos, de arriba abajo, sin descanso entre ellos. Eso es una ronda. Descanso entre rondas: 2 min para principiantes, 90 s para intermedio, 60 s para avanzado, y 15 s menos en la semana 3. Rondas de la semana 1 a la 4: principiantes 3, 3, 4, 2. Intermedio 3, 4, 4, 3. Avanzado 4, 5, 5, 3. Si la técnica empeora, baja el ritmo antes de parar.

Ejercicio	Principiante	Intermedio	Avanzado
Flexiones Cuerpo en línea recta, pecho al puño	8 Flexiones con las rodillas apoyadas (Knee push-up)	12 Flexiones o lagartijas (Push-up)	15 Flexiones declinadas, pies en una silla o un escalón (Decline push-up)
Sentadilla sin peso (Air squat) Talones en el suelo, rodillas en la línea de los pies	12	20	30
Abdomen Despacio, con la zona lumbar controlada todo el tiempo	6 por lado Dead bug (boca arriba, estira brazo y pierna contrarios)	15 Abdominales completos (Sit-up)	15 Abdominales en V (V-up)
Escaladores (Mountain climber) Cadera a la altura de los hombros	20 s	30 s	40 s
Zancadas hacia atrás o desplantes (Reverse lunge) Paso atrás largo, que el talón de delante no se levante	6 por lado	10 por lado	12 por lado
Plancha sobre antebrazos (Plank) Aprieta los glúteos para que la cadera no se hunda	20 s	40 s	60 s

Sesión B: Fuerza

Tirón, empuje, piernas, hombros, core · 30 / 35 / 40 min

El mismo calentamiento de 5 minutos. Haz todas las series de un ejercicio antes de pasar al siguiente, con 60 a 90 s de descanso entre series, y acaba cada serie con una o dos repeticiones todavía en reserva. Antes del primer remo bajo la mesa, arrodíllate y tira del borde con todo tu peso para comprobar que aguanta.

Ejercicio	Principiante	Intermedio	Avanzado
Tirón Pecho al borde o a la barra, baja despacio	3 x 6 Remo australiano, bajo una mesa firme o una barra baja (Australian pull-up)	3 x 4 Dominadas negativas: sube de un salto y baja en 3 a 5 s (Negative pull-up)	3 x 5 Dominadas (Pull-up)
Empuje Dos segundos al bajar, sin rebotar abajo	3 x 10 Flexiones con las rodillas apoyadas (Knee push-up)	3 x 8 Flexiones diamante, manos juntas bajo el pecho (Diamond push-up)	3 x 5 por lado Flexiones de arquero, un brazo se dobla y el otro queda estirado (Archer push-up)

Ejercicio	Principiante	Intermedio	Avanzado
Piernas Las rodillas siguen la dirección de los pies al bajar	3 x 30 s Sentadilla isométrica contra la pared (Wall sit)	3 x 6 por lado Sentadilla cosaca, piernas abiertas, bajas hacia un lado (Cossack squat)	3 x 5 por lado Sentadilla pistol hasta un cajón o una silla (Pistol squat to box)
Hombros Cadera alta, la cabeza pasa por delante de las manos	3 x 5 Flexiones pike, cadera alta (Pike push-up)	3 x 8 Flexiones pike, cadera alta (Pike push-up)	3 x 8 Flexiones pike con los pies en una silla (Elevated pike push-up)
Core Costillas abajo y zona lumbar pegada al suelo	3 x 20 s por lado Plancha lateral (Side plank)	3 x 20 s Barquita o hollow hold (Hollow body hold)	3 x 15 Barquita con balanceo (Hollow rock)

Sesión C: Carrera

Base aeróbica y después burpees · 30 / 35 / 45 min

Calienta con 5 minutos de caminata rápida. Principiantes: corre 1 min, camina 1 min, y repite. Intermedio: carrera suave, a un ritmo que te deje hablar. Avanzado: series a ritmo exigente pero sostenible, con 2 min de trote suave entre ellas. Después vienen los burpees, con 1 min de descanso entre series. Los principiantes llevan los pies atrás con un paso en vez de saltar, al entrar en la plancha y al salir de ella, y no saltan al final.

Ejercicio	Principiante	Intermedio	Avanzado
Carrera Empieza más despacio de lo que te pide el cuerpo	10 x 1 min Correr y caminar: 1 min corriendo, 1 min andando (Easy run / walk)	25 min Carrera suave (Easy run)	3 x 8 min Series a ritmo, con 2 min de trote suave entre ellas (Tempo run)
Burpee El mismo ritmo en todas las series	3 x 5	3 x 10	3 x 15

Sesión D: Retest

Flexiones, plancha, 12 minutos de carrera · 25 min

Calienta 5 minutos y repite el test de nivel: flexiones hasta el puño hasta que se rompa la técnica, 3 minutos de descanso y después la plancha. Todo el mundo hace flexiones completas, también los principiantes, porque es el número de flexiones completas lo que te sube de nivel. Descansa 5 minutos, corre todo lo que puedas durante 12 minutos en un recorrido llano y apunta la distancia. Es el test de Cooper, comparado en 1968 con mediciones en cinta del consumo máximo de oxígeno en 115 hombres de la Fuerza Aérea de Estados Unidos.

Ejercicio	Principiante	Intermedio	Avanzado
Flexiones o lagartijas (Push-up) Pecho al puño, detente cuando se rompa la técnica	máximo de repeticiones	máximo de repeticiones	máximo de repeticiones
Plancha sobre antebrazos (Plank) Detente cuando la cadera se hunda o se levante	máximo de tiempo	máximo de tiempo	máximo de tiempo

Ejercicio	Principiante	Intermedio	Avanzado
Carrera de 12 minutos, el test de Cooper Ritmo constante, y luego apunta la distancia	12 min	12 min	12 min

Semana a semana

Semana	Días	Qué cambia
Semana 1: aprender los ejercicios	Lun A · Mié B · Vie C	Circuito: 3 rondas para principiante e intermedio, 4 para avanzado. Descanso de 2 min, 90 s o 60 s entre rondas. Fuerza y carrera tal como están escritas.
Semana 2: más volumen	Lun A · Mié B · Vie C	Circuito: 1 ronda más para intermedio y avanzado. Fuerza: 1 repetición más por serie, o 5 s más en cada isométrico. Carrera: principiantes 12 intervalos, intermedio 30 min, avanzado 3 x 10 min.
Semana 3: la semana más dura	Lun A · Mié B · Vie C	Circuito: 4 rondas para principiante e intermedio, 5 para avanzado, con 15 s menos de descanso. Fuerza: una 4. ^a serie de los 2 primeros ejercicios. Carrera: principiantes 14 intervalos, intermedio 35 min, avanzado 4 x 8 min.
Semana 4: más suave, y retest	Lun A · Mié B · Vie D	Circuito: 2 rondas para principiante, 3 para los demás. Fuerza: 2 series de todo. Viernes: el retest en lugar de la carrera. Compáralo con tu primer test.

La rutina completa, los estudios y las respuestas a las dudas más comunes:

aionthecoach.com/es/rutinas/calistenia-militar-rutina

Aion Coach para iPhone arma esta rutina alrededor de tu semana y fija cada sesión siguiente según lo que registras (app en inglés): apps.apple.com/us/app/aion-coach/id6792793898

Cuándo parar. Detén la sesión si notas dolor u opresión en el pecho, sientes que te vas a desmayar o te falta el aire mucho más de lo que explica el esfuerzo, y ve al médico antes de volver a entrenar. Deja el ejercicio que te dé un dolor agudo, un dolor que cambie tu forma de moverte, o adormecimiento u hormigueo que baje por un brazo o una pierna. Si una articulación te sigue doliendo después de una semana, ve al fisioterapeuta. El dolor muscular normal uno o dos días después de las primeras sesiones, las agujetas, es lo esperable. Dolor muscular con hinchazón, rigidez que te impide doblar el brazo o la pierna, u orina oscura después de una sesión dura pueden ser rabdomiólisis por esfuerzo, que las Fuerzas Armadas de Estados Unidos registran sobre todo en reclutas, y necesitan un médico ese mismo día. Si estás embarazada, has dado a luz hace poco, tienes una enfermedad del corazón o hipertensión, o vuelves de una lesión o una operación, pide el visto bueno antes de empezar.