

**REGALO DE *KHRISYSBAR* PARA QUE EMPIECES
TU TRANSFORMACION DE CUERPO ESTILO
STREET WORKOUT CALISTENIA.**





STREET WORKOUT CALISTENIA

ARTE EN MOVIMIENTO KHRISYS

Por: Khrisys Bars

www.cuerpocalistenia.blogspot.mx

Copyright © 2013 by Street Wrokout Calistenia Khrisys. All rights reserved.

Esta guía básica de entrenamiento calistenia ha sido creada sin ánimo de lucro, son de libre distribución, puede Imprimirlos, pasarlos a otras personas y distribuirlos, ateniéndose a las condiciones siguientes.

- ✓ Esta mini guía es gratuita, por lo que está prohibida su venta.
- ✓ No se puede cobrar por esta mini guía de entrenamiento básico directa o indirectamente, ni darlos o repartirlos en la prestación de servicios y/o ventas.
- ✓ Las fotos presentadas aquí fueron tomadas de algunos grupos de Facebook, con el fin de difundir este deporte y al mismo tipo a sus integrantes, para que sirvan de inspiración al lector y se anime a practicar este deporte.
- ✓ Está prohibida la modificación del presente documento.
- ✓ Toda la información de este libro son de distribución gratuita, está prohibida su venta.

Esta guía ha sido creada por Khrisys Bars, aplicando conocimientos básicos de libros de calistenia y experiencia propia.

El sitio oficial para la descarga y distribución de esta guía básica de entrenamiento calistenia es

www.cuerpocalistenia.blogspot.mx

Agradecimientos

- A mis amigos **Gerado y Beto** con los que comparto algunos entrenamientos y pláticas sobre la calistenia y que hoy en día esta disciplina se ha vuelto parte de mi vida.
- Al gran maestro de este deporte **HannibalForKing** que aunque no tengo la fortuna de conocerlo en persona, con sus videos me inspira a ser mejor cada día en este ámbito **calistenico**.
- Y por último les quiero agradecer a todos los grupos de calistenia que existen, en especial al grupo **STREET WORKOUT LATINO**, así mismo a su administrador **LALO ANDRES** y a todos sus integrantes ya que gracias a sus videos, sus artículos y todo su conocimiento, hoy puedo escribir esta guía de entrenamiento básica con el fin de difundir este deporte a nivel mundial.

- LA MEJOR FRASE PARA PRACTICAR ESTE DEPORTE

** SUDA LA VIDA Y TRANSPIRA LA MUERTE **

GCC

INTRODUCCIÓN

El ***Street Workout o arte en movimiento*** es un libro en el que vas encontrar un nuevo estilo de vida que transformara tu cuerpo físicamente. Te preguntaras pero ***¿Qué es? ¿De qué se trata? ¿Qué objetivos tiene? ¿Quién puede practicarlo?*** Y en esta introducción responderé todo esto.

El ***Street Workout*** es un sistema de entrenamiento físico, basado en movimientos de peso corporal al estilo Spartano.

Consiste en realizar de forma natural, pero también metódica, los movimientos básicos para lo que ha sido concebido el hombre a través de su evolución.

El ***Street Workout*** divide la práctica del ejercicio físico en 10 movimientos naturales como: Correr, caminar, saltar, trepar, cargar, lanzar, defenderse, nadar, equilibrarse y moverse. Y en movimientos funcionales tales como Flexiones, sentadillas, dominadas, cardio, HIIT y muchos más.

El objetivo principal de este deporte es desarrollar toda la capacidad del hombre de forma íntegra y completa, a través de la práctica física y de no solo tratar de potenciar todas sus cualidades como la fuerza y resistencia, sino también la de crear arte con su cuerpo y al mismo tiempo desarrollar músculos en parte superior e inferior del mismo.

Lo que conseguirás al practicar calistenia desde un punto de vista físico, es que lograras desarrollar tu cuerpo de forma equilibrada y funcional, permaneciendo fuerte y resistente. Además tu cuerpo se adaptara a cualquier tipo de situación que requiera de cierto esfuerzo.

En definitiva el ***Street Workout*** te ofrece la posibilidad de alcanzar la salud, un cuerpo increíble, movimientos excepcionales y en consecuencia un estilo de vida diferente.

La calistenia no está pensada para personas que quieran ser fisicoculturistas o tener un cuerpo con mucho volumen, sino más bien de tener un cuerpo atlético (Fitness), ganar masa muscular de forma natural, competir en torneos internacionales y llegar a tener un cuerpo estético.

Este método puede practicarse en parques, gimnasios, oficinas y sobre todo al aire libre, y todo ello con solo utilizar tu cuerpo y una barra colgante y en algunos casos en cardio una cuerda de cuero.

ACTITUD CONSTANCIA Y DISCIPLINA

QUE ES STREET WORKOUT CALISTENIA

EL STREET WORKOUT O TAMBIEN CONOCIDO COMO CALISTENIA es un tipo de ejercicio que trabaja movimientos repetitivos para tonificar grupos musculares utilizando solamente el peso de tu cuerpo. Viene del griego **KALLO (belleza)** y **STHENOS (fortaleza)**. Puede ser practicada en cualquier lugar sin requerir equipo sofisticado y costoso. Es una excelente alternativa para aquellas personas que no cuentan con una membrecía de un gimnasio o que no desean inscribirse a uno, para los que prefieren pasar más tiempo al aire libre y ejercitarse en parques o en su hogar.

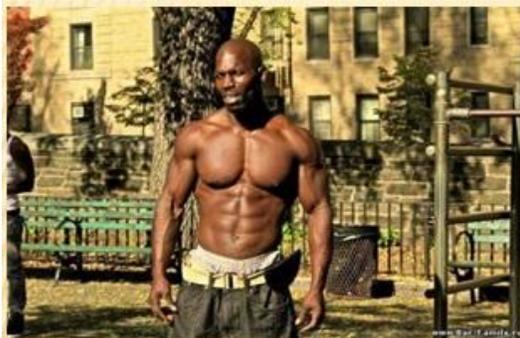
EN QUE CONSISTE

Una rutina de **Calistenia** generalmente consiste en el conjunto de ejercicios diseñados para fortalecer el núcleo del cuerpo o un área en específico. El constante uso de abdominales, barras y lagartijas fortalece los grupo básicos. Es una combinación entre entrenamiento de fuerza y entrenamiento cardiovascular, porque eleva el ritmo cardiaco considerablemente pero es más un ejercicio de posturas y resistencia que de potencia.

Recientemente, se ha vuelto muy popular por su simplicidad. Dentro de las Fuerzas Armadas de Estados Unidos han adoptado esta disciplina a su rutina de acondicionamiento físico para los reclutas. La **Calistenia** ofrece la gran capacidad de maximizar tu potencial en alineamiento correcto y postura. Evita lesiones ya que no se complementa con brincos ni saltos como otros ejercicios populares hoy en día.

De hecho **la Calistenia** es recomendada para aquellas personas que deseen tonificar, tener mejor resistencia, aumentar masa muscular y marcar el cuerpo. No tiene límites de edad ni de fuerza, porque no requiere impacto.

EJEMPLOS DE CUERPOS ENTRENADOS CON CALISTENIA



COMO COMENZO ESTE DEPORTE

El **Street Workout** es un movimiento que tiene sus orígenes en Estados Unidos, sobre todo en la ciudad de *Nueva York*, con grupos como **Bartendaz** y **Barstarzz**. A partir de la difusión de sus vídeos por Internet, se extendió rápidamente al resto del mundo. Y esto se dio a través de un video de YouTube visto por millones de personas sobre una persona que tenía bastante fuerza en las barras de un parque y hacía movimientos casi imposibles para el ser humano y es hombre es **HANNIBAL FOR KING** considerado el rey de este deporte.

GRUPOS CONSOLIDADOS EN ESTE DEPORTE

- ✓ BARSTARZZ
- ✓ MADBARZ
- ✓ CALISTHENIA KING
- ✓ BAR BROTHER
- ✓ STREET WORKOUT CALISTHENIC
- ✓ GUERREROS BARRAS
- ✓ GHETTO STREET WORKOUT MEXICO
- ✓ CALISTENIA ANTOFAGASTA
- ✓ BAR ATHLETES
- ✓ BAR RISAN
- ✓ BAR TENDAZ
- ✓ Y MUCHOS MÁS LOS PUEDES ENCONTRAR EN ESTA PÁGINA.
- ✓ [HTTP://WWW.MADBARZ.COM/TEAMS.HTML](http://www.madbarz.com/teams.html)

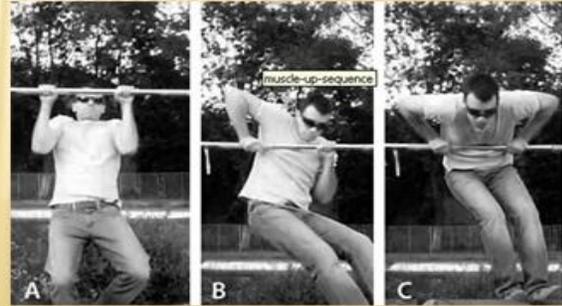
COMO EJERCITARSE EN ESTE DEPORTE

- ✓ Hoy en día existen varias páginas donde te explican que es la calistenia, para que sirva, los beneficios que te ofrece y lo más importante como poder empezar a realizar dicha disciplina.
- ✓ Te enseñan ejercicios básicos para ganar fuerza
- ✓ Te enseñan ejercicios intermedios para aumentar masa muscular
- ✓ Te enseñan ejercicios avanzados donde combinas fuerza, resistencia y agilidad para ser todo tipo de ejercicios.
- ✓ Y la ventaja de este deporte que no tienes que comprar nada de equipo, lo puedes hacer en tu casa, en la calle, en el parque o donde tú te sientas más cómodo al aire libre.
- ✓ Otra ventaja de este deporte es que solo te ejercitas con tu propio peso corporal y es mucho más difícil que te lesiones, además de que tu cuerpo se tonifica al cien por ciento, generas bastante fuerza y aprendes ejercicios que mucha gente consideraría imposibles de realizar.
- ✓ Por ultimo te diría que este deporte se está haciendo muy popular y que hoy en día lo puedes hacer por varias razones entre ellas, evitar la obesidad, crear y tonificar tus músculos y lo más importante sentirte bien a la hora de hacer ejercicio.

ESTOS SON ALGUNOS EJERCICIOS QUE PODRAS REALIZAR SI PRACTICAS CALISTENIA

- ❖ Bandera humana
- ❖ Muscle Up conocido como el imposible.
 - ❖ Front Lever
 - ❖ Back Lever
 - ❖ Hands Stand
 - ❖ Planche Perfecta
 - ❖ Muscle Up 180 y 360
 - ❖ Lagartijas a una mano
- ❖ Dominadas con todos los agarres
- ❖ 60 tipos de flexiones (lagartijas)
- ❖ Los mejores ejercicios para abdomen
- ❖ Los mejores ejercicios para Pecho, Tríceps, bíceps y pierna
- ❖ y por último la combinación de todos en barra estilo ***STREET WORKOUT.***

BANDERA HUMANA Y MUSCLE UP



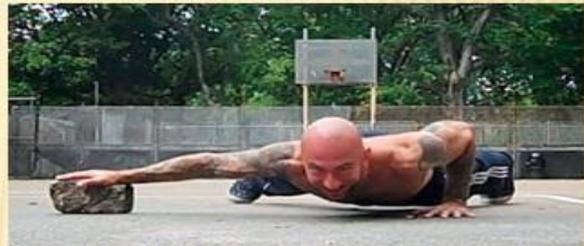
FRONT LEVER Y BACK LEVER



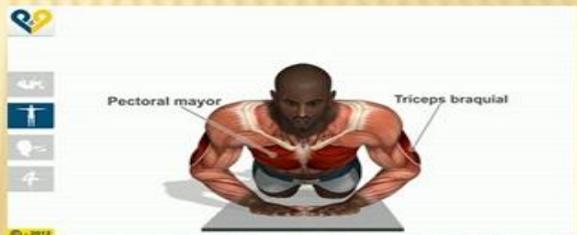
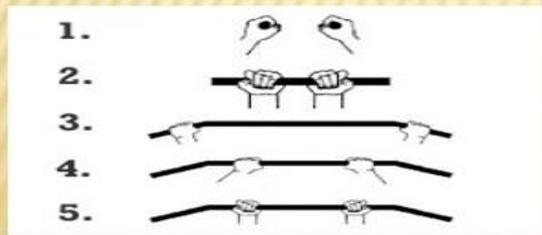
HAND STAND Y PLACHE PERFECTA



MUSCLE UP 360 Y LAGARTIJA UNA MANO



DOMINADAS Y FLEXIONES



EXPLICACION DE LAS RUTINAS DE ENTRENAMIENTO

Las rutinas de entrenamiento están divididas por niveles **Principiantes, Intermedios y Avanzados** y también por músculos (**pecho, abdomen, tríceps, bíceps, espalda, pierna y hombro**) y algunas hay de cuerpo completo que son generalmente para los principiantes para adquirir fuerza.

En la parte de arriba de la rutina se encuentra la información de cómo realizar cada rutina pero esta en inglés, pero no se preocupen aquí la explicación en español.

- ✓ Donde dice **DO 4 CYCLES** son las series que se tienen que realizar en este caso son 4 series por las repeticiones que te marque cada ejercicio.
- ✓ En la parte izquierda te marca la parte del cuerpo que estarás trabajando por ejemplo **CHEST** es pecho.
- ✓ En la parte derecha te marca el tiempo que tendrás esperar entre cada ciclo (**serie**) y también entre cada ejercicio.
- ✓ Un ejemplo sería que empieces hacer el primer ejercicio que te marca la rutina, cuando lo hallas terminado esperas **30 segundos** y después haces el otro y así sucesivamente hasta acabar todos los ejercicios, una vez terminado el último ejercicio estarás terminando el primer **CICLO(serie)** esperarás **3 minutos de descanso** y así hasta que termines tus **4 ciclos o series**.
- ✓ En caso de no puedas completar las repeticiones que te marca la rutina, **NO TE PREOCUPES**, haz las repeticiones que puedas, y poco a poco irás ganando fuerza para terminar todas las repeticiones.
- ✓ Una vez obtenida la fuerza en las rutinas de principiantes, podrás pasar a las de intermedio y más adelante las avanzadas.
- ✓ Recuerda que este deporte te ayudara a cambiar tu cuerpo, ganar mucha fuerza y resistencia, pero sobre todo te ayudara a realizar ejercicios como la **Bandera Humana y el Muscle Up**, por supuesto todo esto lo vas a ganar con **PACIENCIA, DISCIPLINA Y CONSTANCIA EN TUS EJERCICIOS**.
- ✓ Aquí abajo se encuentra la rutina de ejemplo de esta explicación.

EJEMPLO DE RUTINA BASICA DE CALISTENIA



DO 4 CYCLES; Significa hacer 4 series

BASIC BEGINNER; Significa ejercicios básicos (cuerpo completo)

5 MIN REST BETWEEN CYCLES AND 30 SEC REST BETWEEN EXERCISES; Significa el tiempo de descanso en este caso son 5 minutos entre cada *CICLO (serie)* y 30 segundos entre cada ejercicio.

Nota importante: La fotos de estas rutinas fueron tomadas de la página de **MADBARZ.COM**, **CON LA UNICA INTENCION DE DAR A CONOCER LA CALISTENIA, SIN NINGUN FIN DE LUCRO**, para más información sobre estas rutinas les recomiendo visitar su página **WWW.MADBARZ.COM** donde encontraras: Entrevistas, foros, rutinas, equipos de calistenia, nutrición y muchas cosas más, es una excelente página para los que se están adentrando en este mundo de las barras.

RUTINA DE PECHO Y ABDOMEN PARA PRINCIPIANTES

CHEST ROUTINE
by MADBARZ.COM

DO 4 CYCLES

3 MIN REST BETWEEN EACH CYCLE AND 30 SEC REST BETWEEN EXERCISES

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

BEGINNER

DECLINE PUSH UPS 8

REGULAR PUSH UPS 10

DIPS 5

CLOSE HANDS PUSH UPS 10

INCLINE PUSH UPS 15

WIDE PUSH UPS 10

20 SEC PUSH UP HOLD

START **FINISH**

Madbarz.com

HOME - ABS
by MADBARZ.COM

DO 4 CYCLES

3 MIN REST BETWEEN CYCLES AND 1 MIN REST BETWEEN EXERCISES

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

BEGINNER

PLANK 25 SEC

SIDE PLANK 20 SEC

HALF BURPEES 7

20 SEC MOUNTAIN CLIMBERS

CRUNCHES 15

KNEE RAISES 8

START **FINISH**

Madbarz.com

RUTINA DE HOMBRO Y TRICEPS PARA PRINCIPIANTES

SHOULDER ROUTINE
by MADBARZ.COM

DO 5 CYCLES

2 MIN REST BETWEEN EACH CYCLE AND 45 SEC REST BETWEEN EXERCISES

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

BEGINNER

PUSH UPS 6

DECLINE PUSH UPS 4

DIPS 6

AUSTRALIAN PULL UP 10

HINDU PUSH UPS 8

PIKE PUSH UPS 8

15 SEC SIDE PLANK

START

FINISH

Madbarz.com

TRICEPS LIMIT
by MADBARZ.COM

DO 4 CYCLES

4 MIN REST BETWEEN CYCLES AND 30 SEC REST BETWEEN EXERCISES

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

BEGINNER

10 INCLINE PUSH UPS

10 SEC DIP HOLD

DIPS 6

15 SEC PUSH UP HOLD

REVERSE T-BAR DIPS 3

15 SEC PLANK

START

FINISH

Madbarz.com

RUTINA DE ESPALDA, BICEPS Y ABDOMEN EN BARRA PARA PRINCIPIANTES

BACK - BICEPS
by MADBARZ.COM

DO 4 CYCLES

3 MIN REST BETWEEN CYCLES AND 1 MIN REST BETWEEN EXERCISES

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

BEGINNER

4 NEGATIVE CHIN UPS

7 INCLINE CHIN UPS

3 WIDE PULL UPS

3 PULL UPS

4 SHOULDER WIDTH CHIN UPS

START FINISH

ABS - IN PARK
by MADBARZ.COM

DO 5 CYCLES

2 MIN REST BETWEEN EACH CYCLE AND 30 SEC REST BETWEEN EXERCISES

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

BEGINNER

3 LEG RAISES

6 LEG RAISES

8 HANGING OBLIQUE RAISES

3 KNEE RAISES

20 HALF BURPEES

GO DOWN CONTROLLED AND SLOW

ABS in park

START FINISH

RUTINA DE PIERNA Y CARDIO PARA PRINCIPIANTES

LEG ROUTINE
by MADBARZ.COM

DO 4 CYCLES

3 MIN REST BETWEEN EACH CYCLE AND 45 SEC REST BETWEEN EXERCISES

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

BEGINNER

12 CALF RAISES EACH LEG

10 LUNGES EACH LEG

10 SQUAT JUMPS

10 LATELAR LUNGES WALK EACH LEG

10 SQUATS

20 SEC DUCK WALK

IT'S LEG DAY

START **FINISH**

Madbarz.com

FRESH AIR ROUTINE
by MADBARZ.COM

DO 4 CYCLES

3 MIN REST BETWEEN EACH CYCLE AND 45 SEC REST BETWEEN EXERCISES

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

BEGINNER

RUN 100 meter

20 sec PUSH UP HOLD

RUN 100 meter

10 MILITARY PUSH UPS

JUMPING JACKS 30 SEC

RUN 100 METER

10 MILITARY PUSH UPS

LET'S GET IT !!

START **FINISH**

Madbarz.com

RUTINA DE CUERPO COMPLETO, DOMINADAS Y FLEXIONES PARA PRINCIPIANTES

HOME - FULL BODY
by MADBARZ.COM

DO 3 CYCLES

4 MIN REST BETWEEN CYCLES AND 1 MIN REST BETWEEN EXERCISES

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

BEGINNER

START

8 SQUATS

12 DIPS ON CHAIR

30 SEC WALL SIT

3 CHIN UPS

FINISH

8 PUSH UPS

2 PULL UPS

3 LEG REISES

7 DECLINE PUSH UPS

Madbarz.com

PULL - PUSH
by MADBARZ.COM

DO 5 CYCLES

4 MIN REST BETWEEN CYCLES AND 30 SEC REST BETWEEN EXERCISES

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

BEGINNER

START

15 INCLINE PUSH UPS

5 PULL UPS

10 PUSH UPS

FINISH

10 INCLINED CHIN UPS

5 NEGATIVE CHIN UPS

8 HINDU PUSH UPS

Madbarz.com

RUTINA DE PECHO Y ABDOMEN EN CASA PARA INTERMEDIOS

CHEST ADDICT
by MADBARZ.COM

DO 4 CYCLES OR MORE
MINIMUM REST BETWEEN EXERCISES, 3MIN REST EACH CYCLE

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

LEVEL MEDIUM

The diagram shows a circular sequence of exercises around a central barbell. Red arrows indicate the flow from the 'START' point to the 'FINISH' point. The exercises are: 16 Regular Push Ups (START), 8 Pseudo Push Ups, 9 Dips!, 5 Diamond Push Ups!, 9 Decline Push Ups!, and 6 Dips on Straight Bar (FINISH).

9 DIPS!

8 PSEUDO PUSH UPS

REGULAR PUSH UPS! 16

DIAMOND PUSH UPS! 5

DECLINE PUSH UPS! 9

6 DIPS ON STRAIGHT BAR

START FINISH

Madbarz.com Madbarz.com

HOME - ABS
by MADBARZ.COM

DO 4 CYCLES

3 MIN REST BETWEEN CYCLES AND MINIMUM REST BETWEEN EXERCISES

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

MEDIUM

The diagram shows a circular sequence of exercises around a central barbell. Green arrows indicate the flow from the 'START' point to the 'FINISH' point. The exercises are: 20 Half Burpees (START), 40 Sec Scissor Crunches, 30 Criss Cross Crunches, 15 Toe Touches, 35 Crunches, 10 Windshield Wipers, 8 Leg Raises, and 30 Sec V-Hold (FINISH).

TOE TOUCHES 15

35 CRUNCHES

WINDSHIELD WIPERS 10

8 LEG RAISES

30sec V-HOLD

CRISS CROSS CRUNCHES 30

40 SEC SCISSOR CRUNCHES

20 HALF BURPEES

START FINISH

Madbarz.com Madbarz.com

RUTINA DE PECHO Y ABDOMEN ESTILO BAR BROTHER PARA INTERMEDIOS

ABS ROUTINE ON PULL UP BAR
by LAZAR NOVOVIC

DO 5 CYCLES

1 MIN REST BETWEEN CYCLES AND **MINIMUM** REST BETWEEN EXERCISES

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

MEDIUM

10 LEG RAISES TO BAR

10 STRAIGHT LEG IN AND OUTS

10 LEG RAISES 90 DEGREE

START

10 FRONT LEVER RAISES

30 KNEE RAISES

15 SEC 90 DEGREE LEGS HOLD

FINISH

Madbarz.com

PARK ABS ROUTINE
by MADBARZ.COM

DO 4 CYCLES

3 MIN REST BETWEEN EACH CYCLE AND **MINIMUM** REST BETWEEN EXERCISES

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

MEDIUM

10 WINDSHIELD WIPERS

20 CRUNCHES

10 FULL LEG RAISES

START

10 HANGING OBLIQUE RAISES (EACH SIDE)

10 KNEE RAISES

20 CRUNCHES

10 HANGING LEG RAISES

FINISH

Madbarz.com

RUTINA DE HOMBRO Y ESPALDA PARA INTERMEDIOS

SHOULDER ROUTINE
by MADBARZ.COM

DO 4 CYCLES
MINIMUM REST BETWEEN EXERCISES, 3 MIN REST AFTER EACH CYCLE

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

LEVEL MEDIUM

12 TYPEWRITER PULL UPS!

15 DIPS II

15 DECLINE PUSH UPS

20 AUSTRALIAN PULL UPS

8 KOREAN DIPS!

L-SIT! 25 SEC

START FINISH

Madbarz.com Madbarz.com

BACK ROUTINE
by RANJIT BHACHU

DO THIS ROUTINE 3 TIMES
GIVE A TOTAL OF 90 REPS AND 30 SECONDS HOLD

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

10 WIDE PULL UPS

5 WIDE GRIP BEHIND NECK PULL UPS!

5 CLOSEST HANDS YOU CAN BEHIND NECK PULL UPS!

5 SHOULDER WIDTH BEHIND NECK PULL UPS!

5 TUCK FRONT LEVER PULL UPS

...straight into a tuck hold of 10 seconds or front lever!

START FINISH

Madbarz.com Madbarz.com

RUTINA DE TRICEPS Y PIERNA PARA INTERMEDIOS

TRICEPS ROUTINE
by MADBARZ.COM

DO 3-4 CYCLES

3 MIN REST BETWEEN CYCLES AND MINIMUM REST BETWEEN EXERCISES

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

MEDIUM

15 DIPS ON STRAIGHT BAR

15 DIAMOND PUSH UPS

15 DIPS

20 CLOSE HANDS PUSH UPS

9 REVERSE T-BAR DIPS

10 CLAPPING PUSH UPS

10 KOREAN DIPS

START FINISH

Madbarz.com

MECKANIMAL LEG ROUTINE
by GODFROY ALI

DO 5 CYCLES

MINIMUM REST BETWEEN CYCLES AND EXERCISES

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

MEDIUM

10 HAMSTRING LEVERS

15 PYRAMID CALF RAISES (15, 14, 13... 3, 2, 1) (120 TOTAL)

20 SQUAT JUMPS

20 LUNGES WALK

10 PISTOLS SQUATS 10 ON EACH LEG!

1 MIN WALL SIT

START FINISH

Madbarz.com

RUTINA DE CARDIO Y TRAPECIOS PARA INTERMEDIOS

THE BURNER
by MADBARZ.COM

DO 5 CYCLES

4MIN REST BETWEEN EACH CYCLE AND 20 SEC REST BETWEEN EXERCISES

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

MEDIUM

25 BURPEES

MAX PLANK

JUMPING JACKS 2 MIN

50 M RUN INCLINE HILL

100 M RUN

JUMPING JACKS 2 MIN

30 SEC MOUNTAIN CLIMBERS

START **FINISH**

Madbarz.com

TRAPEZIUS ROUTINE
by MADBARZ.COM

DO 5 CYCLES

2 MIN REST BETWEEN EACH CYCLE AND 45 SEC REST BETWEEN EXERCISES

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

MEDIUM

15 HINDU PUSH UPS

CONTRALATERAL LIMB RAISES 25

DECLINE PUSH UPS 12

12 PULL UPS

WALL ASSISTED PUSH UPS 10

15 PIKE PUSH UPS

START **FINISH**

Madbarz.com

RUTINA DE ESPALDA, BICEPS Y DOMINADAS PARA INTERMEDIOS

BICEPS - BACK ROUTINE by MADBARZ.COM

DO 3-4 CYCLES

3 MIN REST BETWEEN CYCLES AND MINIMUM REST BETWEEN EXERCISES

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

MEDIUM

10 L-SIT CHIN UPS

25 INCLINED CHIN UPS

12 WIDE GRIP PULL UPS

15 NARROW GRIP PULL UPS

15 CHIN UPS

15 NEGATIVE CHIN UPS

START **FINISH**

DIAMOND PULL by MADBARZ.COM

DO 5 CYCLES

2 MIN REST BETWEEN EACH CYCLE AND NO REST BETWEEN EXERCISES

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

MEDIUM

20 DIAMOND PUSH UPS

15 NARROW GRIP CHIN UPS

15 WIDE GRIP PULL UPS

15 NEGATIVE CHIN UPS

15 PULL UPS

15 WIDE CHIN UPS

START **FINISH**

RUTINA DE PECHO Y ABDOMEN PARA AVANZADOS

PUSH UP ROUTINE
by MADBARZ.COM

DO 3 CYCLES

3 MIN REST BETWEEN EACH CYCLE AND 30 SEC REST BETWEEN EXERCISES

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

HARD

35 SEC PUSH UP HOLD

15 CLAP PUSH UPS

20 DECLINE PUSH UPS

20 PSEUDO PUSH UPS

50 INCLINE PUSH UPS

20 PUSH UPS

20 DIAMOND PUSH UPS

START **FINISH**

Madbarz.com

ABS - 8 PACK!
by PETAR BRUNO BASIC

DO 2 CYCLES

7 MIN REST BETWEEN CYCLES AND 1 MIN REST BETWEEN EXERCISES

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

HARD

30 L-SIT LEG RAISES

50 SIDE PLANK HIP RAISES

25 DRAGON FLAG

5 min LEGS HOLD

75 LEG RAISES one by one

50 V SIT-UPS

250 SIT-UPS!

START **FINISH**

Madbarz.com

RUTINA DE HOMBRO Y PIERNAPARA AVANZADOS

SHOULDER DEMOLITION
by LUIS RODRIGUES

DO 5 CYCLES

2 MIN REST BETWEEN EACH CYCLE AND MINIMUM REST BETWEEN EXERCISES

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

HARD

10 PIKE PRESSES ELEVATED FEET

HINDU PUSH UPS 10

HANDSTAND HOLD 1min

DECLINE PUSH UPS PLYO 15

10 HANDSTAND PUSH UPS

START **FINISH**

Madbarz.com

CAN'T WALK
by MADBARZ.COM

DO 4 CYCLES

3MIN REST BETWEEN EACH CYCLE AND 30 SEC REST BETWEEN EXERCISES

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

HARD

20 EACH LEG BULGARIAN SPLIT SQUATS

15 EACH LEG PISTOL SQUATS

SQUAT JUMPS 25

SQUATS 35

JUMP ON HIGHER PLATFORM 30

20 EACH LEG LUNGES

CALF RAISES 20 EACH LEG

START **FINISH**

Madbarz.com

RUTINA DE CARDIO Y FUERZA PARA AVANZADOS

INSANE CARDIO ROUTINE
by MADBARZ.COM

DO 10 CYCLES

30 SEC REST BETWEEN CYCLES AND NO REST BETWEEN EXERCISES

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

HARD

JUMPING JACKS 60 sec

15 VERTICAL JUMP

60 SEC MOUNTAIN CLIMBERS

HORIZONTAL JUMP 15

45 BURPEES

60 SEC ROPE JUMP

START **FINISH**

30.000
by MADBARZ.COM

DO 3 CYCLES

3 MIN REST BETWEEN EACH CYCLE AND NO REST BETWEEN EXERCISES

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

HARD

30 ONE ARM PUSH UPS

15 EACH HAND

MAX PLANK

30 LEG RAISES

30 DIAMOND PUSH UPS

DIPS ON STRAIGHT BAR 30

30 SQUAT JUMPS

30 CHIN UPS

START **FINISH**

MAX PLANK IS YOUR REST MADBARZ

RUTINA DE CONTROL, EQUILIBRIO Y CUERPO COMPLETO PARA AVANZADOS

STRENGTH CONTROL
by JORDAN HILL

DO 3 CYCLES

NO REST BETWEEN EACH CYCLE AND 30 SEC REST BETWEEN EXERCISES

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

HARD

7 SEC HUMAN FLAG HOLD

5 SEC FRONT LEVER HOLD

10 SEC BACK LEVER HOLD

15 SEC BENT ARM PLANCHE HOLD

30 SEC HANDSTAND HOLD

3 VERY SLOW MUSCLE UPS

10 VERY SLOW DIPS

30 SEC PULL UP HOLD (chin above bar)

START **FINISH**

Madbarz.com

UPPER BODY ROUTINE
by DUSAN DJOLEVIC

DO 10 CYCLES

1 MIN REST BETWEEN CYCLES AND 30 SEC REST BETWEEN EXERCISES

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

HARD

15 DIPS!

20 DIAMOND PUSH UPS

25 SITUPS

7 MUSCLE UPS

30 SEC PLANK

START **FINISH**

Madbarz.com

RUTINA DE FUERZA EXPLOSIVA Y MAX REPETICIONES PARA AVANZADOS

PIECE OF CAKE
by MADBARZ.COM

DO 4 CYCLES

3 MIN REST BETWEEN EACH CYCLE AND 30 SEC REST BETWEEN EXERCISES

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

HARD

18 CLAPPING PULL UPS

2 MIN WALL SIT

1 MIN PLANK

20 CLAP PUSH UPS

45 SQUAT JUMPS

30 DIAMOND PUSH UPS

30 DIPS ON STRAIGHT BAR

25 LEG RAISES

GO GO GO

START **FINISH**

Madbarz.com

MAX REP HELL
by KYLE HARTZENBERG

TRICEPS AND CORE

DO 5 CYCLES

1 MIN REST BETWEEN CYCLES AND NO REST BETWEEN EXERCISES

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

HARD

MAX LEG RAISES

MAX DIAMOND PUSH UPS

MAX WINDSHIELD WIPERS

MAX REVERSE T-BAR DIPS

MAX PLANK

MAX DIPS

START **FINISH**

Madbarz.com

RECOMENDACIONES SOBRE LAS RUTINAS DE ENTRENAMIENTO

Como se darán la cuenta hay bastantes rutinas de todos los niveles y para músculos específicos, cabe aclarar que estas rutinas son tomadas de la página de **MADBARZ.COM** con la intención de difundir los ejercicios de este hermoso deporte que es la calistenia.

Las rutinas están separadas por músculos y cada uno de ustedes las tendrán que adaptar a sus días y horarios que tengan libres, cabe señalar que cada músculo debe descansar por lo menos 48 horas para que se recupere en su totalidad.

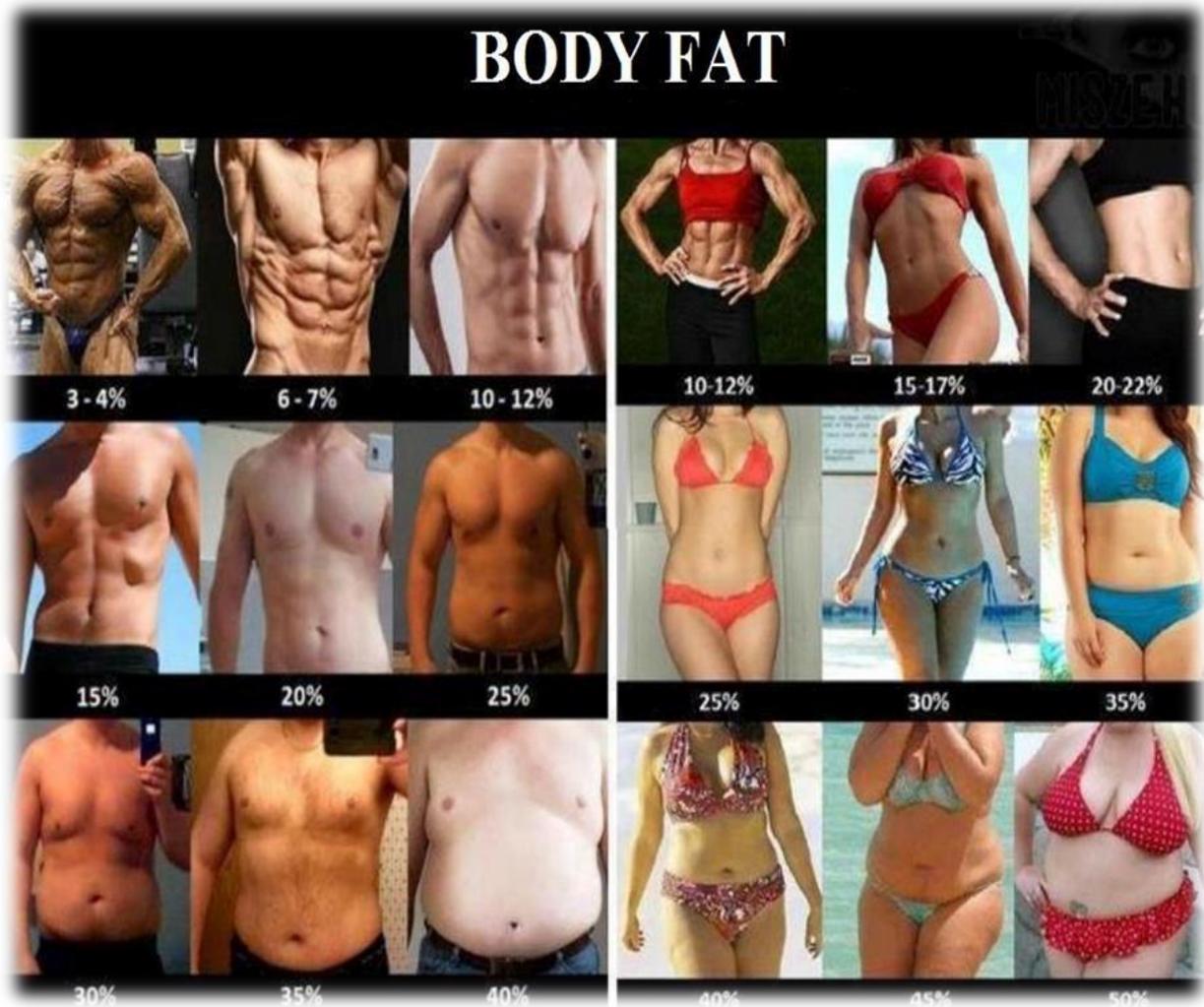
Un ejemplo sería que **los LUNES (pecho y abdomen) MARTES (bíceps y cardio) MIÉRCOLES (pierna y abdomen) JUEVES (espalda y cardio) y VIERNES (tríceps hombro y abdomen) Sábado y Domingo descansan**. Esto solo es un ejemplo, ustedes lo adaptan como mejor se acomode su cuerpo y los días que puedan hacer ejercicio.

Recuerden que la alimentación es muy importante ya que de ella depende los resultados de su cuerpo, no es necesario seguir una dieta, solo traten de comer saludablemente y coman mucha proteína, eviten la coca cola, mejor solo hidrátense con bastante agua.

Y bueno esperemos que este deporte se convierta en un estilo de vida para ti.

MUESTRA TU CUERPO COMO MUESTRAS TÚ VIDA

¿QUE PORCENTAJE DE GRASA TIENES?



DERECHOS DE INFORMACION

Las fotos puestas en este libro fueron tomadas de páginas como **MADBARZ**, **STREET WORKOUT CALITHENIC**, **BAR BROTHER**, **GHETTO STREET WORKOUT MEXICO**, **CALISTHENIA KINGZ**, con el fin de dar a conocer este hermoso deporte que se está expandiendo a nivel mundial sin fines de lucro.

Aquí están los creadores de esta información que esperamos se expanda hasta el último rincón del mundo.

- <http://www.facebook.com/Street.W.9>
- <http://www.facebook.com/calisteniantofagasta>
- <http://www.facebook.com/THECALISTHENICSKING>
- <http://www.facebook.com/GhettoWorkoutStreetMexico>
- <http://www.facebook.com/Madbarz.1>
- <http://www.facebook.com/BarBrothersDC>
- <http://www.madbarz.com>
- <http://www.facebook.com/BarAthletes>

******* RECUERDEN *******

Si quieren saber más sobre rutinas, alimentación, tutoriales, foros, entrevistas, ejercicios, concursos, opiniones y demás no se olviden de visitar estas páginas y sus respectivos videos tanto en **YouTube como Facebook.**

ESTAS PAGINAS ESTAN EN ESPAÑOL AL IGUAL QUE SUS VIDEOS Y TUTORIALES SE LAS RECOMIENDO MUCHO.

- <http://www.facebook.com/GhettoWorkoutStreetMexico>
- <http://www.facebook.com/GuerrerosBarra>
- <http://www.facebook.com/calisteniantofagasta>

ESTAS PAGINAS ESTAN EN OTRO IDIOMA PERO TRADUCIENDO SUS PAGINAS LA INFORMACION ESTA MUY BIEN AL IGUAL QUE SUS VIDEOS

- <http://www.facebook.com/Street.W.9>
- <http://www.facebook.com/THECALISTHENICKING>
- <http://www.facebook.com/Madbarz.1>
- <http://www.facebook.com/BarBrothersDC>
- <http://www.madbarz.com>
- <http://www.facebook.com/Barstarzz>
- <http://www.facebook.com/BarAthletes>

THE KHRISYS PARKER

Y si ya te tomaste el tiempo para leer esta guía, ahora levante y ponte **ENTRENAR** y lo más importante se creativo a la hora de realizar tus ejercicios, que las barras sean un estilo de vida y no una obligación.

BIENVENIDO A MI MUNDO CALISTENIO

