

**REGALO DE MTA TIENDA FIT
PARA QUE EMPIECES TU TRANSFORMACION DE
CUERPO ESTILO STREET WORKOUT
CALISTENIA.**

STREET WORKOUT CALISTENIA

ARTE EN MOVIMIENTO

CREDITOS PARA

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.

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 preguntarás 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)

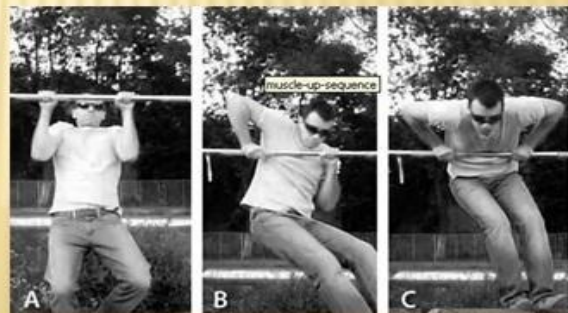
COMO EJERCITARSE EN ESTE DEPORTE

- ✓ Hoy en día existen varias páginas donde te explican que es la calistenia, para que sirve, 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



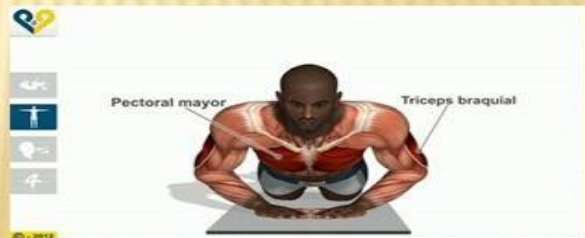
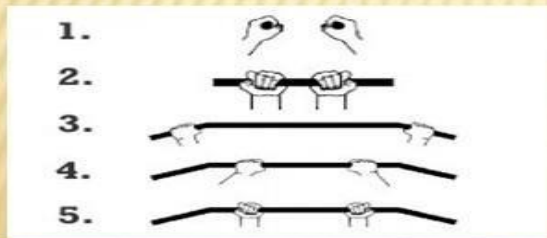
HAND STAND Y PLACHE PERFECTA



MUSCLE UP 360 Y LAGARTIJA UNA MANO



DOMINADAS Y FLEXIONES



The man who has no imagination, has no wings.

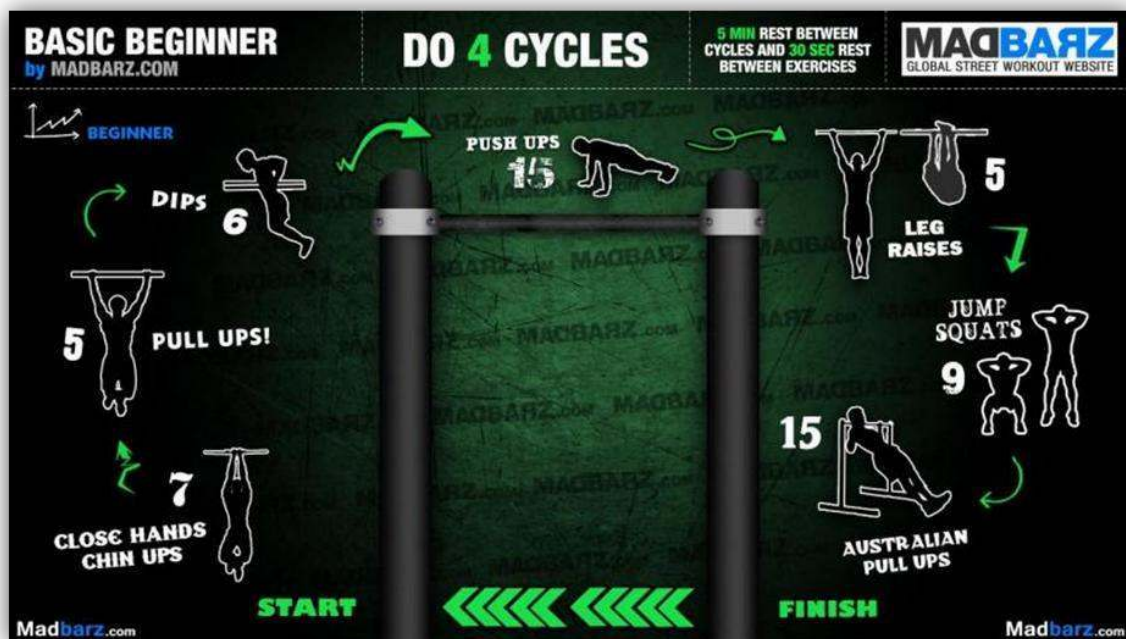
EXPLICACION DE LAS RUTINAS DE ENTRENAMIENTO

La 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 iras 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 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

The diagram illustrates a chest workout routine on a black background with two vertical bars. The flow is as follows:

- START** (indicated by a green arrow pointing right)
- DECLINE PUSH UPS** (8 reps)
- CLOSE HANDS PUSH UPS** (10 reps)
- WIDE PUSH UPS** (10 reps)
- REGULAR PUSH UPS** (10 reps)
- DIPS** (5 reps)
- INCLINE PUSH UPS** (15 reps)
- 20 SEC PUSH UP HOLD**
- FINISH** (indicated by a green arrow pointing left)

Green arrows indicate the sequence of exercises. A green double arrow at the bottom points from the START to the FINISH.

HOME - ABS
 by MADBARZ.COM

DO 4 CYCLES

3 MIN REST BETWEEN CYCLES AND 1 MIN REST BETWEEN EXERCISES

MADBARZ
 GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

The diagram illustrates an abdominal workout routine on a dark red background with two vertical bars. The flow is as follows:

- START** (indicated by a red arrow pointing right)
- PLANK** (25 SEC)
- 20 SEC MOUNTAIN CLIMBERS**
- KNEE RAISES** (8 reps)
- SIDE PLANK** (20 SEC)
- HALF BURPEES** (7 reps)
- CRUNCHES** (15 reps)
- FINISH** (indicated by a red arrow pointing left)

Red arrows indicate the sequence of exercises. A red double arrow at the bottom points from the START to the FINISH.

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

Madbarz.com

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

6 LEG RAISES

8 HANGING OBLIQUE RAISES

3 LEG RAISES

GO DOWN CONTROLLED AND SLOW

8 KNEE RAISES

20 HALF BURPEES

START

FINISH

Madbarz.com

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

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

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

SQUATS 8

PUSH UPS 8

PULL UPS 2

DIPS ON CHAIR 12

30 SEC WALL SIT

3 CHIN UPS

3 LEG REISES

DECLINE 7 PUSH UPS

START

FINISH

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

INCLINE PUSH UPS 15

INCLINED CHIN UPS 10

5 NEGATIVE CHIN UPS

5 PULL UPS

10 PUSH UPS

HINDU PUSH UPS 8

START

FINISH

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

MACBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

LEVEL MEDIUM

The diagram illustrates a chest workout circuit. It starts with 'REGULAR PUSH UPS!' (16 reps) at the bottom left, followed by 'PSEUDO PUSH UPS' (8 reps) and 'DIPS!' (9 reps). A red arrow points from 'DIPS!' to 'DIAMOND PUSH UPS!' (5 reps) at the top center. From there, a red arrow points to 'DECLINE PUSH UPS!' (9 reps) at the top right, then to 'DIPS ON STRAIGHT BAR' (6 reps) at the bottom right. A red arrow points from 'DIPS ON STRAIGHT BAR' back to 'REGULAR PUSH UPS!'. The circuit is marked with 'START' and 'FINISH' at the bottom. Red arrows indicate the flow between exercises. The background features a repeating 'MACBARZ.COM' watermark.

16 REGULAR PUSH UPS!

8 PSEUDO PUSH UPS

9 DIPS!

5 DIAMOND PUSH UPS!

9 DECLINE PUSH UPS!

6 DIPS ON STRAIGHT BAR

START FINISH

Madbarz.com

HOME - ABS
by MADBARZ.COM

DO 4 CYCLES
3 MIN REST BETWEEN CYCLES AND MINIMUM REST BETWEEN EXERCISES

MACBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

MEDIUM

The diagram illustrates an abdominal workout circuit. It starts with 'TOE TOUCHES' (15 reps) at the top left, followed by 'CRUNCHES' (35 reps) at the top center. A green arrow points from 'CRUNCHES' to 'WINDSHIELD WIPERS' (10 reps) at the top right. From there, a green arrow points to '8 LEG REISES' (8 reps) at the middle right, then to '30sec V-HOLD' (30 seconds) at the bottom right. A green arrow points from '30sec V-HOLD' to '20 HALF BURPEES' (20 reps) at the bottom left. From '20 HALF BURPEES', a green arrow points to 'SCISSOR CRUNCHES' (40 seconds) at the middle left, then to 'CRISS CROSS CRUNCHES' (30 reps) at the top left. A green arrow points from 'CRISS CROSS CRUNCHES' back to 'TOE TOUCHES'. The circuit is marked with 'START' and 'FINISH' at the bottom. Green arrows indicate the flow between exercises. The background features a repeating 'MACBARZ.COM' watermark.

15 TOE TOUCHES

35 CRUNCHES

10 WINDSHIELD WIPERS

8 LEG REISES

30sec V-HOLD

20 HALF BURPEES

40 SEC SCISSOR CRUNCHES

30 CRISS CROSS CRUNCHES

START FINISH

Madbarz.com

RUTINA DE PECHO Y ABDOMEN ESTILO BAR BROTHER PARA INTERMEDIOS

ABS ROUTINE
by LAZAR NOVOVIC
ON PULL UP BAR

DO 5 CYCLES

1 MIN REST BETWEEN CYCLES AND MINIMUM REST BETWEEN EXERCISES

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

10
LEG RAISES TO BAR

10
STRAIGHT LEG IN AND OUTS

10
LEG RAISES 90 DEGREE

10
FRONT LEVER RAISES

30
KNEE RAISES

15 SEC
90 DEGREE LEGS HOLD

START

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

10
WINDSHIELD WIPERS

20
CRUNCHES

10
FULL LEG RAISES

10
EACH SIDE
HANGING OBLIQUE RAISES

10
KNEE RAISES

20
CRUNCHES

10
HANGING LEG RAISES

START

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

MACBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

LEVEL MEDIUM

The diagram shows a circular path of exercises around a pull-up bar. The exercises and their counts are:

- 12 TYPEWRITER PULL UPS!** (Top Left)
- 15 DIPS !!** (Bottom Left)
- 15 DECLINE PUSH UPS** (Top Center)
- 20 AUSTRALIAN PULL UPS** (Top Right)
- 8 KOREAN DIPS !** (Bottom Right)
- 25 SEC L-SIT!** (Bottom Right)

START and **FINISH** arrows indicate the direction of the routine.

Madbarz.com

BACK ROUTINE
by RANJIT BHACHU

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

MACBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

The diagram shows a sequence of exercises around a pull-up bar. The exercises and their counts are:

- 5 Wide grip behind neck Pull ups!** (Top Left)
- 5 Closest hands you can behind neck pull ups!** (Top Center)
- 5 Shoulder width behind neck Pull ups!** (Top Right)
- 5 TUCK FRONT LEVER PULL UPS** (Bottom Right)
- 10 WIDE PULL UPS** (Bottom Left)

START and **FINISH** arrows indicate the direction of the routine.

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
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 GODFREY 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
1 MIN WALL SIT
10 PISTOLS SQUATS 10 ON EACH LEG!

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 30 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

25 CONTRALATERAL LIMB RAISES

DECLINE PUSH UPS 12

WALL ASSISTED PUSH UPS 10

12 PULL UPS

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**

Madbarz.com

DIAMOND PULL
by MADBARZ.COM

DO 5 CYCLES

2 MIN REST BETWEEN EACH CYCLE AND 10 REST BETWEEN EXERCISES

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

MEDIUM

20
DIAMOND PUSH UPS

15
NARROW GRIP CHIN UPS

15
WIDE PULL UPS

15
NEGATIVE CHIN UPS

15
WIDE CHIN UPS

START **FINISH**

Madbarz.com

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

DECLINE PUSH UPS 20

PSEUDO PUSH UPS 20

20 DIAMOND PUSH UPS

PUSH UPS 20

50 INCLINE 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

LEGS HOLD 5 min

LEG RAISES one by one 75

V SIT-UPS 50

250 SIT-UPS!

START

FINISH

Madbarz.com

RUTINA DE CIRCUITO AZTECA Y ESPALDA TORTURA PARA AVANZADOS

AZTEC PUSH UP
by AHMED VALENTINO KERIGO

DO 3 CYCLES

5 - 6 MIN REST BETWEEN CYCLES AND 40 - 50 SEC REST BETWEEN EXERCISES

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

HARD

20 DECLINE PUSH UPS

20 DIAMOND PUSH UPS

40 CRUNCHES

15 DIPS

12 REVERSE T-BAR DIPS

5 SUPERMAN PUSH UPS

15 CLAPPING PUSH UPS

5 HANDSTAND PUSH UPS

START <<<<<< <<<<<< **FINISH**

Madbarz.com

TURTLE BACK ROUTINE
by NIK HOCEVAR

DO 2-3 CYCLES OR MORE

MINIMUM REST BETWEEN EXERCISES, 5MIN REST AFTER EACH CYCLE

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

LEVEL HARD

50 WIDE GRIP PULL UPS

100 DIAMOND PUSHUPS

50 WIDE CHIN UPS

10 muscle ups

100 DIPS!

50 CLOSE GRIP PULLUPS

50 REGULAR PULL 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

JUMP ON HIGHER PLATFORM 30

CALF RAISES 20 EACH LEG

35 SQUATS

20 EACH LEG LUNGES

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

HORIZONTAL JUMP 15

BURPEES 45

ROPE JUMP 60 SEC

VERTICAL JUMP 15

MOUNTAIN CLIMBERS 60 SEC

START **FINISH**

Madbarz.com

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

ONE ARM PUSH UPS 30

MAX PLANK 15 EACH HAND

DIPS ON STRAIGHT BAR 30

SQUAT JUMPS 30

CHIN UPS 30

LEG RAISES 30

DIAMOND PUSH UPS 30

START **FINISH**

Madbarz.com

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

10 SEC BACK LEVER HOLD

5 SEC FRONT LEVER HOLD

15 SEC BENT ARM PLANCHE HOLD

30 SEC HANDSTAND HOLD

3 VERY SLOW MUSCLE UPS

10 VERY SLOW DIPS

PULL UP HOLD 30 SEC

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) MIERCOLES (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

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 esperemos se expanda hasta el último rincón del mundo.

- [**http://www.facebook.com/Street.W.9**](http://www.facebook.com/Street.W.9)
- [**http://www.facebook.com/calisteniantofagasta**](http://www.facebook.com/calisteniantofagasta)
- [**http://www.facebook.com/THCALISTHENICSKING**](http://www.facebook.com/THCALISTHENICSKING)
- [**http://www.facebook.com/GhettoWorkoutStreetMexico**](http://www.facebook.com/GhettoWorkoutStreetMexico)
- [**http://www.facebook.com/Madbarz.1**](http://www.facebook.com/Madbarz.1)
- [**http://www.facebook.com/BarBrothersDC**](http://www.facebook.com/BarBrothersDC)
- [**http://www.madbarz.com**](http://www.madbarz.com)
- [**http://www.facebook.com/BarAthletes**](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/GhettoWorkoutStreetMexico)
- [**http://www.facebook.com/GuerrerosBarra**](http://www.facebook.com/GuerrerosBarra)
- [**http://www.facebook.com/calisteniantofagasta**](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/Street.W.9)
- [**http://www.facebook.com/THECALISTHENICKSKING**](http://www.facebook.com/THECALISTHENICKSKING)
- [**http://www.facebook.com/Madbarz.1**](http://www.facebook.com/Madbarz.1)
- [**http://www.facebook.com/BarBrothersDC**](http://www.facebook.com/BarBrothersDC)
- [**http://www.madbarz.com**](http://www.madbarz.com)
- [**http://www.facebook.com/Barstarzz**](http://www.facebook.com/Barstarzz)
- [**http://www.facebook.com/BarAthletes**](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 CALISTENICO

