

Rutina en casa sin material

Solo con tu peso corporal. Tres bloques más core, para hacer en el salón y sin comprar nada. Imprímela y táchala.

Cómo se hace, en cuatro líneas

1. **Tres o cuatro días a la semana**, en días alternos si puedes.
2. **Cada bloque, entero y seguido**: haces todos sus ejercicios uno detrás de otro y eso es una vuelta. Cuatro vueltas y pasas al siguiente bloque.
3. **Sin descanso entre ejercicios**; entre vueltas, de 30 segundos a 1 minuto.
4. **La técnica manda**. En cuanto se rompe, se para la vuelta aunque queden repeticiones.

Antes de empezar • calentamiento

Ejercicio	Repeticiones	Vueltas
Estiramientos dinámicos	10 rotaciones	2
Crunch isométrico apretando los puños	20-30 segundos	
Plancha frontal	20-30 segundos	
Puente bilateral de glúteo	10 repeticiones	

El calentamiento no es opcional aunque entrenes en casa: son los primeros minutos los que peor se llevan un músculo frío.

Bloque 1 • base

Ejercicio	Repeticiones	Vueltas
Sentadilla	10	4
Levantamiento de cadera a una pierna	15 por pierna	
Plancha	15 segundos	

Bloque 2 • una pierna y empuje

Ejercicio	Repeticiones	Vueltas
Sentadilla a una pierna	10 por pierna	4
Zancada	10 por pierna	
Fondos en el suelo	10	

Bloque 3 • salto y control

Ejercicio	Repeticiones	Vueltas
Sentadilla con salto	10	4
Zancada con equilibrio	10 por pierna	
Alrededor del mundo	10	

La caída del salto importa más que la altura: rodilla alineada con el pie y sin ruido al aterrizar.

Core • al final de la sesión

Ejercicio	Tiempo o repeticiones	Vueltas
Plancha frontal	30 segundos	4
Plancha lateral	20 segundos por lado	
Dead bug	5 por lado	

Cuando se te quede corta

Hazla más difícil sin material

- **Más lento al bajar.** Tres segundos de bajada en la sentadilla cambian el ejercicio entero.
- **Para abajo.** Un segundo de pausa en el punto más bajo, sin rebote.
- **A una pierna.** Todo lo que hagas a dos piernas tiene versión a una.
- **Menos apoyo.** Fondos con los pies elevados, plancha levantando un brazo.
- **Más vueltas antes que más repeticiones.** Series de cuarenta repeticiones dejan de entrenar fuerza.

Qué falta aquí

- **Carga externa.** Sin peso, llega un punto en el que esta rutina deja de estimular. Ahí toca gimnasio o gomas.
- **Velocidad y sprint.** Esto es fuerza; correr se entrena corriendo.
- **El balón.** Complementa tus entrenamientos, no los sustituye.
- **Tus números.** Sin medir salto y asimetrías vas a ciegas.

Una semana de ejemplo

Día	Qué haces
Lunes	Rutina completa
Martes	Descanso o balón
Miércoles	Rutina completa
Jueves	Descanso o balón
Viernes	Rutina completa
Sábado	Opcional: cuarta sesión, o solo el bloque de core
Domingo	Partido o descanso. Después, 15-20 minutos de movilidad

¿Quieres dos semanas completas, con vídeos y progresión?

Te damos el Pack Mini Élite: dos semanas de entrenamiento para futbolistas, gratis. Solo pedimos tu nombre y tu correo. Sin dirección, sin tarjeta y sin pagar nada.

living4football.club/pack-mini-elite