

Bueno anon aquí un anon que le gusta entrenar, te pasare un poco de lo que hago y algunas recomendaciones para hacer lo mejor que se pueda.

0. Calentamiento: Primero que nada anon el calentamiento siempre es importante, más aun cuando no eres muy activo físicamente o no entrenas con frecuencia, por que el calentamiento es lo que va reducir el riesgo de que te lesiones y ya te digo yo que el lesionarte en tu primera semana de entrenamiento es jodio te va a joder todo tu progreso el lesionarte, asi que primero calientas bien y luego haces lo que tengas que hacer; yo te recomiendo este video para que calientes: <https://youtu.be/JObWJ0ztKVA>

1. Entrenamiento de fuerza: Bueno anon aqui yo te recomendaria 2 rutinas El diablo Bodyweight 666 y Star Bodyweight, la verdad es que son rutinas pensadas para novatos totales y sigue un plan total body en cual entrenas 3 días a la semana y los demás descansas, si tienes dudas de cual programa seguir pues yo la verdad me decantaria por el Star Bodyweight, pero como ya dije los dos estan bien, pero el Star Bodyweight sigue incluyendo los jalones verticales + las dominadas y te desbloquea el front lever asi que bueno cosa mia.

2. Entrenamiento de movilidad: Vas a necesitar una buena movilidad en todo tu cuerpo si quieres dar patadas medias o altas, además de darle salud a tus articulaciones y no moverte como un robot, y mira que no te recomiendo el no entrenar la movilidad por que si no no vas a conseguir estar suelto y al pelear el estar rigido y no moverte bien te va limitar en el como te mueves, como das los golpes, como esquivas, como te desplazas, como bloqueas tienes que adaptarte a las circunstancias y actuar en consecuencia a ellas. Volviendo al tema te recomiendo que hagas estas 3 rutinas 1 cada día y intercambiando entre ellas cada que lo hagas. Rutina 1: [https://youtu.be/wcq\\_G7LODsE](https://youtu.be/wcq_G7LODsE) Rutina 2: <https://youtu.be/w-jakF4JHA4> Rutina 3: <https://youtu.be/aMjTp149r1A>

3. Entrenamiento Marcial: Aqui la verdad es que es muy difícil el poder ayudar con este tema de la defensa personal, prepararse para una pelea es muy difícil por no decir imposible, digo esto por que en una pelea real la verdad es que es muy distinto a pelear en un ring o hacer sparring uno nunca sabe lo que puede pasar, por lo cual yo no creo que uno deba de creer que por saber Boxeo, Muay Thai, Karate do Shotokan, Jeet Kune do, Ju Do, Kung fu etc, vaya a ganar la pelea más bien creo que aumenta las posibilidades de ganar una pelea hipotetica más no tienes el cien por ciento de que vés a ganar; dicho esto algunos canales de youtube que recomendaria serian: 1. Jaime Ortiz canal dedicado a la practica del Jeet Kune do el estilo que creo y practicaba Bruce lee [https://youtube.com/channel/UCF\\_XtzCfswmchtgKcXp4JJCg](https://youtube.com/channel/UCF_XtzCfswmchtgKcXp4JJCg) 2. Elinhas Arts canal dedicado a preservar y enseñar artes marciales en las que se encuentran el Kung fu, Karate do Shotokan y el tai chi <https://youtube.com/channel/UCdKY0XgFED1DJiCUeL4nWZA>. La verdad es que en este apartado no puedo hacer mucho pero espero que te sirva de utilidad.

Algunas recomendaciones y respuestas: ¿Voy a ganar masa muscular con este entrenamiento de fuerza? R: Depende de tu alimentacion y descanso asi muy resumido. Pero no quiero ganar musculo ¿que puedo hacer? Mira con cualquier entrenamiento de fuerza sea el que sea vas a ganar musculo quieras o no, y no el comer menos no te va a beneficiar en nada. ¿Es malo tener musculo? R: Depende como sea tu cuerpo u o objetivos, digamos en este caso para pelear, el tener más masa ciertamente te va a ayudar a que tus golpes tengan más fuerza y por ende van a doler más, pero tambien al tener más masa implica más desgaste energetico por lo tanto vas a cansarte con más facilidad por que tienes que mover más masa, ¿es eso malo? pues depende cada quien, como cada quien use sus debilidades y fortalezas. Al final

uno con el entrenamiento y la experiencia se va a dar cuenta de sus carencias y fortalezas por lo tanto dependera de cada uno el ver que es mejor para uno mismo.

Ahora disculpa por el mucho texto, pero la verdad es que no estoy muy centrado ahora mismo que digamos, y despues no voy a tener tiempo para escribir asi que, es lo que hay. Para acabar me gustaria agregar algunas cositas como el que antes de realizar cualquier ejercicio, busques y examines el como realizar correctamente la tecnica de lo contrario podria lesionarte, Tambien recuerda enfriar despues de entrenar es tan necesario como el calentar

<https://youtu.be/5RgiY6XoKeY> y centrate en hacer todo con una buena tecnica. Calidad antes que cantidad, ya para finalizar me gustaria decir que necesitas una buena razón para hacer todo esto, de lo contrario lo dejaras a la semana, no quiero que te rindas por que en una semana no viste cambios en ti o por tonterias, recuerda motivarte ve peliculas, animes, lee manga o cualquier cosa que te impulse a seguir adelante, en el disfrutar y el esforzarse esta el camino del equilibrio; trata de llenar de valor lo que haces para que tenga un sentido creo que eso seria todo, de nuevo perdon por extenderme mucho (y meter cosas inecesarias) la verdad es que estoy agotadisimo asi que pues bueno es lo que hay, suerte anon y suerte a todos gracias por leerme espero ver sus progresos más adelante, ¡Hasta luego y mucha suerte!.