

Cómo hacer 100 flexiones

Si nunca has entrenado o estás pensando comenzar a hacer ejercicio, las flexiones pueden ser un buen punto de partida. Con ellas trabajarás el pecho, los brazos y hombros, pero también el tronco y los abdominales en gran medida.

Si ya tienes experiencia en esto del ejercicio, el conseguir hacer 100 flexiones seguidas será un buen reto para variar y trabajar tus músculos de forma distinta. En ambos casos este programa de 6 semanas tiene como objetivo precisamente ese: conseguir realizar 100 flexiones.

¿Qué es una flexión?

Ponte boca abajo en el suelo con las manos separadas a la anchura de hombros o un poco más. Manteniendo el cuerpo recto, baja doblando los brazos hasta tocar el suelo con el pecho. Vuelve a la posición inicial extendiendo los brazos.

El peso ha de levantarse con los brazos; no intentes usar el trasero, estómago, o la parte baja de la espalda para tirar hacia arriba. Tu cuerpo debe permanecer en línea recta desde la cabeza a los tobillos.

Flexiones alternativas

Si no eres capaz de realizar ni una sola flexión, o solamente consigues hacer 2 o 3 con esfuerzo, aún puedes seguir el programa para 100 flexiones usando una variante más fácil de este ejercicio. Hay varias opciones (haz click en los enlaces para ver imágenes):

Flexiones sobre las rodillas: En lugar de apoyarte sobre los pies, apóyate en las rodillas para realizar las flexiones. Coloca alguna toalla o cojines para evitar molestias en las rodillas. Esto reduce la resistencia en aproximadamente un 50%.

Flexiones apoyadas en banco: Apoya tus brazos en algún objeto elevado (un banco o una silla). Cuanto más alto esté el objeto, menos te costará realizarlas. El nivel más bajo de dificultad es realizar las [flexiones apoyándote en la pared](#).

Prueba inicial

Lo primero para comenzar con el programa de entrenamiento, será probar nuestro nivel actual. Para realizar la prueba, simplemente haz tantas flexiones como puedas manteniendo una buena forma. Anota esta cantidad, ya que las flexiones que hagas en las siguientes semanas dependerán del número obtenido.

Nota:

Si al hacer la prueba consigues 100 flexiones o más, quizás debas plantearte un reto más ambicioso. Prueba con las [flexiones a 1 mano](#).

Antes de comenzar con la Semana 1 del programa, puedes descansar de 4 a 5 días para recuperarte del test inicial (sobre todo en caso de que no estés acostumbrado al ejercicio).

Semana 1

El entrenamiento se repartirá en 3 días semanales. Pueden ser Lunes, Miércoles y Viernes, o bien Martes, Jueves y Sábado, o Domingo, Martes y Jueves. Los días que elijas depende de tí, pero deja al menos un día de descanso entre cada 2 sesiones.

Toma el número de flexiones que realizaste en la prueba inicial y mira la tabla. Si conseguiste 5 flexiones o menos, utiliza la columna 1. Si realizaste entre 6 y 10 repeticiones, usa la columna 2. Si pudiste hacer entre 11 y 20 utiliza la columna 3.

Si has conseguido más de 20 repeticiones en el test inicial, pasa directamente a la semana 3 del programa y elige la columna que te corresponda.

Semana 1: Elige la columna dependiendo del resultado de tu prueba inicial

| DÍA 1 | | | |
|---|-------------------|------------------|-------------------|
| DESCANSA 60 SEGUNDOS ENTRE SERIES (MÁS SI HACE FALTA) | | | |
| | hasta 5 flexiones | 6 - 10 flexiones | 11 - 20 flexiones |
| SERIE 1 | 2 | 6 | 10 |
| SERIE 2 | 3 | 6 | 12 |
| SERIE 3 | 2 | 4 | 7 |
| SERIE 4 | 2 | 4 | 7 |
| SERIE 5 | max (al menos 3) | max (al menos 5) | max (al menos 9) |
| | | | |
| DÍA 2 | | | |
| DESCANSA 90 SEGUNDOS ENTRE SERIES (MÁS SI HACE FALTA) | | | |
| SERIE 1 | 3 | 6 | 10 |
| SERIE 2 | 4 | 8 | 12 |

| | | | |
|---|------------------|-------------------|-------------------|
| SERIE 3 | 2 | 6 | 8 |
| SERIE 4 | 3 | 6 | 8 |
| SERIE 5 | max (al menos 4) | max (al menos 7) | max (al menos 12) |
| DÍA 3 | | | |
| DESCANSA 120 SEGUNDOS ENTRE SERIES (MÁS SI HACE FALTA) | | | |
| SERIE 1 | 4 | 8 | 11 |
| SERIE 2 | 5 | 10 | 15 |
| SERIE 3 | 4 | 7 | 9 |
| SERIE 4 | 4 | 7 | 9 |
| SERIE 5 | max (al menos 5) | max (al menos 10) | max (al menos 13) |

Por ejemplo: Si en el test inicial conseguiste 8 flexiones, usarás la columna 2. El primer día comienzas con la Serie 1 (6 flexiones), descansas 60 segundos, sigues por la serie 2 (6 flexiones). Descansas 60 segundos y continúas con la serie 3 (4 flexiones), 60 seg de descanso y serie 4 (4 flexiones). Descansas de nuevo y finalizas con la serie 5 haciendo tantas flexiones consecutivas como puedas (al menos 5). No te fuerces demasiado en la última serie, mantén una forma correcta.

Semana 2

Continúa utilizando la misma columna de ejercicios que usaste para la Semana 1. No tomes atajos y más bien tómate un descanso entre cada nivel si sientes que lo necesitas. Es importante también el [estar bien hidratado](#) antes de comenzar cada entrenamiento.

Semana 2: Elige la misma columna que en la semana 1

| DÍA 1 | | | |
|---|-------------------|-------------------|-------------------|
| DESCANSA 60 SEGUNDOS ENTRE SERIES (MÁS SI HACE FALTA) | | | |
| | hasta 5 flexiones | 6 - 10 flexiones | 11 - 20 flexiones |
| SERIE 1 | 4 | 9 | 14 |
| SERIE 2 | 6 | 11 | 14 |
| SERIE 3 | 4 | 8 | 10 |
| SERIE 4 | 4 | 8 | 10 |
| SERIE 5 | max (al menos 6) | max (al menos 11) | max (al menos 15) |
| | | | |
| DÍA 2 | | | |
| DESCANSA 90 SEGUNDOS ENTRE SERIES (MÁS SI HACE FALTA) | | | |
| SERIE 1 | 5 | 10 | 14 |
| SERIE 2 | 6 | 12 | 16 |
| SERIE 3 | 4 | 9 | 12 |
| SERIE 4 | 4 | 9 | 12 |
| SERIE 5 | max (al menos 7) | max (al menos 13) | max (al menos 17) |
| | | | |

| DÍA 3 | | | |
|--|-------------------|-------------------|-------------------|
| DESCANSA 120 SEGUNDOS ENTRE SERIES (MÁS SI HACE FALTA) | | | |
| SERIE 1 | 5 | 12 | 16 |
| SERIE 2 | 7 | 13 | 17 |
| SERIE 3 | 5 | 10 | 14 |
| SERIE 4 | 5 | 10 | 14 |
| SERIE 5 | max (al menos 8) | max (al menos 15) | max (al menos 20) |
| | | | |
| | | | |

Al final de la Semana 2 será hora de hacer una nueva prueba de máximos. Realiza tantas flexiones como puedas hasta que no puedas hacer más. Esfuérzate pero no vayas más allá de los límites de la buena forma. El número de repeticiones que hagas se utilizará como punto de partida para la semana 3.

Realiza esta prueba de máximo el día siguiente a tu último día de entrenamiento, de forma que aún te quede un día de descanso antes de comenzar la semana 3. También puedes dejar un día de descanso y comenzar la semana 3 un día más tarde.

Ejemplo: Terminas tu entrenamiento de la semana 2 el viernes. El sábado realizas la prueba de máximos y comienzas la semana 3 normalmente el lunes.

Ejemplo 2: Terminas tu entrenamiento de la semana 2 el viernes. El domingo realizas la prueba de máximos y en lugar de comenzar el lunes la semana 3, comienzas el martes (pasarías a trabajar martes, jueves y sábado).

Semana 3

Deberías ser ya más fuerte de lo que eras hace un par de semanas y ser capaz de completar un número considerablemente mayor de flexiones que en tu prueba inicial.

Toma el dato de la última prueba realizada al final de la Semana 2. Si conseguiste entre 16 y 20 flexiones, usa la columna 1. Si el número estaba entre 21 y 25, usa la columna 2. Si hiciste más de 25 utiliza la columna 3.

Si no pudiste conseguir las 16 flexiones, no te desanimes. Algunas personas aún no podrán realizar 16 flexiones llegadas a este punto, pero no pasa nada. Tan sólo repite de nuevo la semana anterior hasta que seas capaz de pasar al siguiente nivel.

Semana 3: Escoge la columna dependiendo de la última prueba realizada.

| DÍA 1 | | | |
|---|-------------------|-------------------|---------------------|
| DESCANSA 60 SEGUNDOS ENTRE SERIES (MÁS SI HACE FALTA) | | | |
| | 16 - 20 flexiones | 21 - 25 flexiones | más de 25 flexiones |
| SERIE 1 | 10 | 12 | 14 |
| SERIE 2 | 12 | 17 | 18 |
| SERIE 3 | 7 | 13 | 14 |
| SERIE 4 | 7 | 13 | 14 |
| SERIE 5 | max (al menos 9) | max (al menos 17) | max (al menos 20) |

| DÍA 2 | | | |
|---|-------------------|-------------------|-------------------|
| DESCANSA 90 SEGUNDOS ENTRE SERIES (MÁS SI HACE FALTA) | | | |
| SERIE 1 | 10 | 14 | 20 |
| SERIE 2 | 12 | 19 | 25 |
| SERIE 3 | 8 | 14 | 15 |
| SERIE 4 | 8 | 14 | 15 |
| SERIE 5 | max (al menos 12) | max (al menos 19) | max (al menos 25) |
| | | | |
| DÍA 3 | | | |
| DESCANSA 120 SEGUNDOS ENTRE SERIES (MÁS SI HACE FALTA) | | | |
| SERIE 1 | 11 | 16 | 22 |
| SERIE 2 | 13 | 21 | 30 |
| SERIE 3 | 9 | 15 | 20 |
| SERIE 4 | 9 | 15 | 20 |
| SERIE 5 | max (al menos 13) | max (al menos 21) | max (al menos 28) |
| | | | |
| | | | |

Adelante a la Semana 4. Ya estás a la mitad del programa.

Semana 4

En esta semana, utiliza la misma columna que para la semana 3.

Al final de la semana 4, se realizará una nueva prueba de máximos (igual que al final de la semana 2). Haz tantas repeticiones como te sean posibles y apunta ese número, te servirá para definir el punto de partida de la semana 5.

Semana 4: Escoge la misma columna que en la semana 3

| DÍA 1 | | | |
|---|-------------------|-------------------|---------------------|
| DESCANSA 60 SEGUNDOS ENTRE SERIES (MÁS SI HACE FALTA) | | | |
| | 16 - 20 flexiones | 21 - 25 flexiones | más de 25 flexiones |
| SERIE 1 | 12 | 18 | 21 |
| SERIE 2 | 14 | 22 | 25 |
| SERIE 3 | 11 | 16 | 21 |
| SERIE 4 | 10 | 16 | 21 |
| SERIE 5 | max (al menos 16) | max (al menos 25) | max (al menos 32) |
| | | | |
| DÍA 2 | | | |
| DESCANSA 90 SEGUNDOS ENTRE SERIES (MÁS SI HACE FALTA) | | | |
| SERIE 1 | 14 | 20 | 25 |
| SERIE 2 | 16 | 25 | 29 |
| SERIE 3 | 12 | 20 | 25 |
| SERIE 4 | 12 | 20 | 25 |
| SERIE 5 | max (al menos 18) | max (al menos 28) | max (al menos 36) |

| | | | |
|---|-------------------|-------------------|-------------------|
| DÍA 3 | | | |
| DESCANSA 120 SEGUNDOS ENTRE SERIES (MÁS SI HACE FALTA) | | | |
| SERIE 1 | 16 | 23 | 29 |
| SERIE 2 | 18 | 28 | 33 |
| SERIE 3 | 13 | 23 | 29 |
| SERIE 4 | 13 | 23 | 29 |
| SERIE 5 | max (al menos 20) | max (al menos 33) | max (al menos 40) |
| | | | |
| | | | |

Semana 5

Dependiendo del resultado del test de la semana 4, elige la columna correspondiente:

*Si conseguiste 31 - 35 flexiones, sigue la columna 1.

*Si conseguiste 36 - 40 flexiones, sigue la columna 2.

*Más de 40 flexiones consecutivas, sigue la columna 3.

Si conseguiste menos de 31 flexiones en tu última prueba, retrocede a la semana 3 y elige la columna correspondiente al número conseguido. No te preocupes si te sucede eso, es normal. [Persevera](#) y al final lograrás el objetivo, simplemente tardarás un poco más.

Al final de la semana, se vuelve a realizar una prueba de máximos.

Semana 5: Escoge la columna según tu última prueba

| DÍA 1 | | | |
|---|-------------------|-------------------|---------------------|
| DESCANSA 60 SEGUNDOS ENTRE SERIES (MÁS SI HACE FALTA) | | | |
| | 31 - 35 flexiones | 36 - 40 flexiones | más de 40 flexiones |
| SERIE 1 | 17 | 28 | 36 |
| SERIE 2 | 19 | 35 | 40 |
| SERIE 3 | 15 | 25 | 30 |
| SERIE 4 | 15 | 22 | 24 |
| SERIE 5 | max (al menos 20) | max (al menos 35) | max (al menos 40) |
| | | | |

| DÍA 2 DESCANSA 45 SEGUNDOS ENTRE SERIES (MÁS SI HACE FALTA) | | | |
|--|-------------------|-------------------|-------------------|
| SERIE 1 | 10 | 18 | 19 |
| SERIE 2 | 10 | 18 | 19 |
| SERIE 3 | 13 | 20 | 22 |
| SERIE 4 | 13 | 20 | 22 |
| SERIE 5 | 10 | 14 | 18 |
| SERIE 6 | 10 | 14 | 18 |
| SERIE 7 | 9 | 16 | 22 |
| SERIE 8 | max (al menos 25) | max (al menos 40) | max (al menos 45) |
| | | | |
| DÍA 3 DESCANSA 45 SEGUNDOS ENTRE SERIES (MÁS SI HACE FALTA) | | | |
| SERIE 1 | 13 | 18 | 20 |
| SERIE 2 | 13 | 18 | 20 |
| SERIE 3 | 15 | 20 | 24 |
| SERIE 4 | 15 | 20 | 24 |
| SERIE 5 | 12 | 17 | 20 |
| SERIE 6 | 12 | 17 | 20 |
| SERIE 7 | 10 | 20 | 22 |
| SERIE 8 | max (al menos 30) | max (al menos 45) | max (al menos 50) |
| | | | |

En esta semana se realiza una mayor cantidad de series, con un menor tiempo de descanso. La idea es aproximarse a nuestro objetivo de 100 flexiones haciendo más con un menor descanso.

La semana 5 puede resultar dura, y si has llegado hasta aquí estás ya bastante cerca de tu objetivo. Realiza la prueba de máximos y si puedes ejecutar más de 45 flexiones consecutivas, pasa a la semana 6. Si no puedes conseguir este número, repite la semana 5 o incluso retrocede a la 4 si el cansancio es mucho.

Semana 6

Dependiendo de los resultados de tu última prueba de máximos, continúa con la columna apropiada:

*Si conseguiste 46 - 50 flexiones, usa la columna 1

*Si conseguiste 51 - 60 flexiones, usa la columna 2

*Si conseguiste más de 60, usa la columna 3

Semana 6: Escoge la columna según tu última prueba

| DÍA 1 | | | |
|---|-------------------|-------------------|---------------------|
| DESCANSA 60 SEGUNDOS ENTRE SERIES (MÁS SI HACE FALTA) | | | |
| | 46 - 50 flexiones | 51 - 60 flexiones | más de 60 flexiones |
| SERIE 1 | 25 | 40 | 45 |
| SERIE 2 | 30 | 50 | 55 |
| SERIE 3 | 20 | 25 | 35 |
| SERIE 4 | 15 | 25 | 30 |
| SERIE 5 | max (al menos 40) | max (al menos 50) | max (al menos 55) |
| | | | |

DÍA 2

DESCANSA 45 SEGUNDOS ENTRE SERIES (MÁS SI HACE FALTA)

| | | | |
|----------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| SERIE 1 | 14 | 20 | 22 |
| SERIE 2 | 14 | 20 | 22 |
| SERIE 3 | 15 | 23 | 30 |
| SERIE 4 | 15 | 23 | 30 |
| SERIE 5 | 14 | 20 | 24 |
| SERIE 6 | 14 | 20 | 24 |
| SERIE 7 | 10 | 18 | 18 |
| SERIE 8 | 10 | 18 | 18 |
| SERIE 9 | max (al menos 44) | max (al menos 53) | max (al menos 58) |

| DÍA 3 | | | |
|--|-------------------|-------------------|-------------------|
| DESCANSA 45 SEGUNDOS ENTRE SERIES (MÁS SI HACE FALTA) | | | |
| SERIE 1 | 13 | 22 | 26 |
| SERIE 2 | 13 | 22 | 26 |
| SERIE 3 | 17 | 30 | 33 |
| SERIE 4 | 17 | 30 | 33 |
| SERIE 5 | 16 | 25 | 26 |
| SERIE 6 | 16 | 25 | 26 |
| SERIE 7 | 14 | 18 | 22 |
| SERIE 8 | 14 | 18 | 22 |
| SERIE 9 | max (al menos 50) | max (al menos 55) | max (al menos 60) |
| | | | |

Si conseguiste completar la semana 6, felicidades. Estás listo para la prueba final.

Si la semana 6 se te atragantó (a muchos le pasa), no hay problema. Sólo repite la semana , o retrocede a la 5. Un par de días de descanso extra también pueden ayudar.

Prueba final

Después de completar la última semana del programa, tómate 2 o 3 días de descanso. Come bien y mantén una buena hidratación. Trata de no realizar ningún ejercicio ni tareas que puedan robarte energía, la necesitarás para cumplir tu objetivo.

Realiza tantas flexiones como puedas sin descuidar la forma. Si has completado las 6 semanas del programa sin hacer trampas ni tomar atajos, la experiencia muestra que deberías ser lo bastante fuerte para hacer 100 flexiones consecutivas.

No te apresures y concéntrate en realizar 10 flexiones cada vez. Romper la imagen mental de las 100 flexiones en trozos más pequeños lo hará más fácil. Mantén una forma correcta y no contengas la respiración.

Si te comienzas a sentir débil o tiembles, respira 2 o 3 veces profundamente antes de recuperar la compostura y continúa.

¡Ánimo! puedes hacerlo.

En caso de que no consigas las 100, retrocede un par de semanas. No lo dejes. Estás más cerca de lo que parece.

Extraído y traducido del sitio: hundredpushups.com

Traducido por Manuel Bento Falcón "Maokoto".

Para más rutinas y consejos de entrenamiento visítanos en:

WWW.MASFUERTEQUEELHIERRO.COM