

RESTICOACH

GRATIS

LAS 8 ESTACIONES

Un consejo técnico por estación y el error que más tiempo cuesta en cada una. Lo que repito en cada entreno.

POR JOSE RESTITUTO · COACH CERTIFICADO HYROX · +63 CARRERAS · 6 MUNDIALES

ESTACIONES 1 A 4

TÉCNICA QUE AHORRA TIEMPO

No necesitas más fuerza para ir más rápido en las estaciones: necesitas perder menos energía. Revisa los pesos oficiales de tu categoría antes de entrenarlas.

01

SKIERG · 1000 M

Tira con la cadera y el tronco, no solo con los brazos. Bisagra corta y ritmo constante: es la primera estación y no se gana aquí.

Error típico: Reventarlo con la adrenalina de la salida.

02

SLED PUSH · 50 M

Cuerpo inclinado, brazos firmes y pasos cortos y rápidos. Mantén el trineo en movimiento: arrancar desde parado cuesta el doble.

Error típico: Pararse a mitad de tramo a descansar.

03

SLED PULL · 50 M

Base ancha, cadera atrás y mano sobre mano con la cuerda. Usa las piernas y el peso del cuerpo, no solo los brazos.

Error típico: Tirar de pie y recto, solo con espalda y bíceps.

04

BURPEE BROAD JUMP · 80 M

Salto moderado y constante, no máximo. Encuentra un ritmo que puedas mantener 80 metros y respira en cada repetición.

Error típico: Saltos enormes al principio y caminar al final.

ESTACIONES 5 A 8

LA SEGUNDA MITAD

Aquí llegas cansado. La técnica es lo primero que se rompe, así que entrénala también con fatiga.

05

REMO · 1000 M

Piernas, tronco y brazos, en ese orden. Paladas largas a un ritmo de 24–28 por minuto. Úsalo para ordenar la respiración sin perder ritmo.

Error típico: Muchas paladas cortas tirando solo de brazos.

06

FARMERS CARRY · 200 M

Hombros atrás, agarre firme y pasos cortos y rápidos. Cada vez que sueltas las pesas pierdes segundos al recogerlas.

Error típico: Soltar sin plan cuando el agarre empieza a quemar.

07

SANDBAG LUNGES · 100 M

Saco estable sobre los hombros, tronco alto y rodilla al suelo en cada zancada. Divide en bloques y no te pares entre ellos.

Error típico: Zancadas largas que funden las piernas antes del último kilómetro.

08

WALL BALLS · 100

Decide tus bloques antes de la carrera (por ejemplo 5×20) y respeta la pausa. Sentadilla completa y lanza con las piernas.

Error típico: Ir a fallo en el primer bloque y luego hacer series de 5.

EL SIGUIENTE PASO

¿QUIERES QUE TE PROGRAME YO?

Esta guía es una muestra de cómo trabajo. En los planes recibes cada semana tu programación ajustada a tu nivel, a tu calendario de carreras y a cómo vas respondiendo, con seguimiento por WhatsApp.

BASE

49 €/mes

Programación semanal para competir con cabeza.

RACE

79 €/mes

3 niveles: principiante, intermedio y avanzado. Estrategia de carrera incluida.

1:1

195 €/mes

100% individual. Acceso directo 24/7 conmigo. Solo 15 plazas.

RESTICOACH.COM/PLANES

PIONERO EN ESPAÑA DESDE 2021 · +63 CARRERAS · 6 MUNDIALES · +10 PODIOS INTERNACIONALES