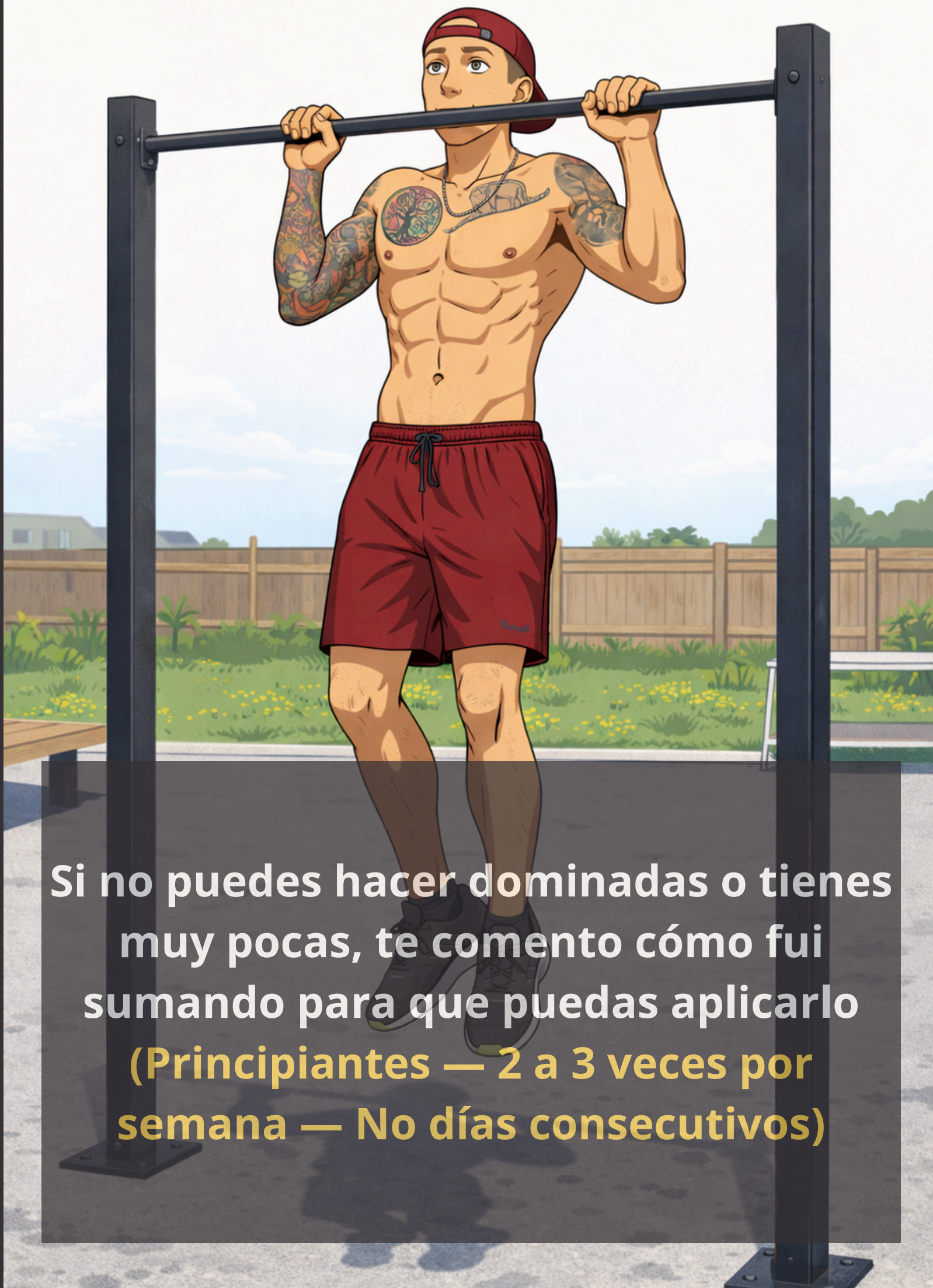


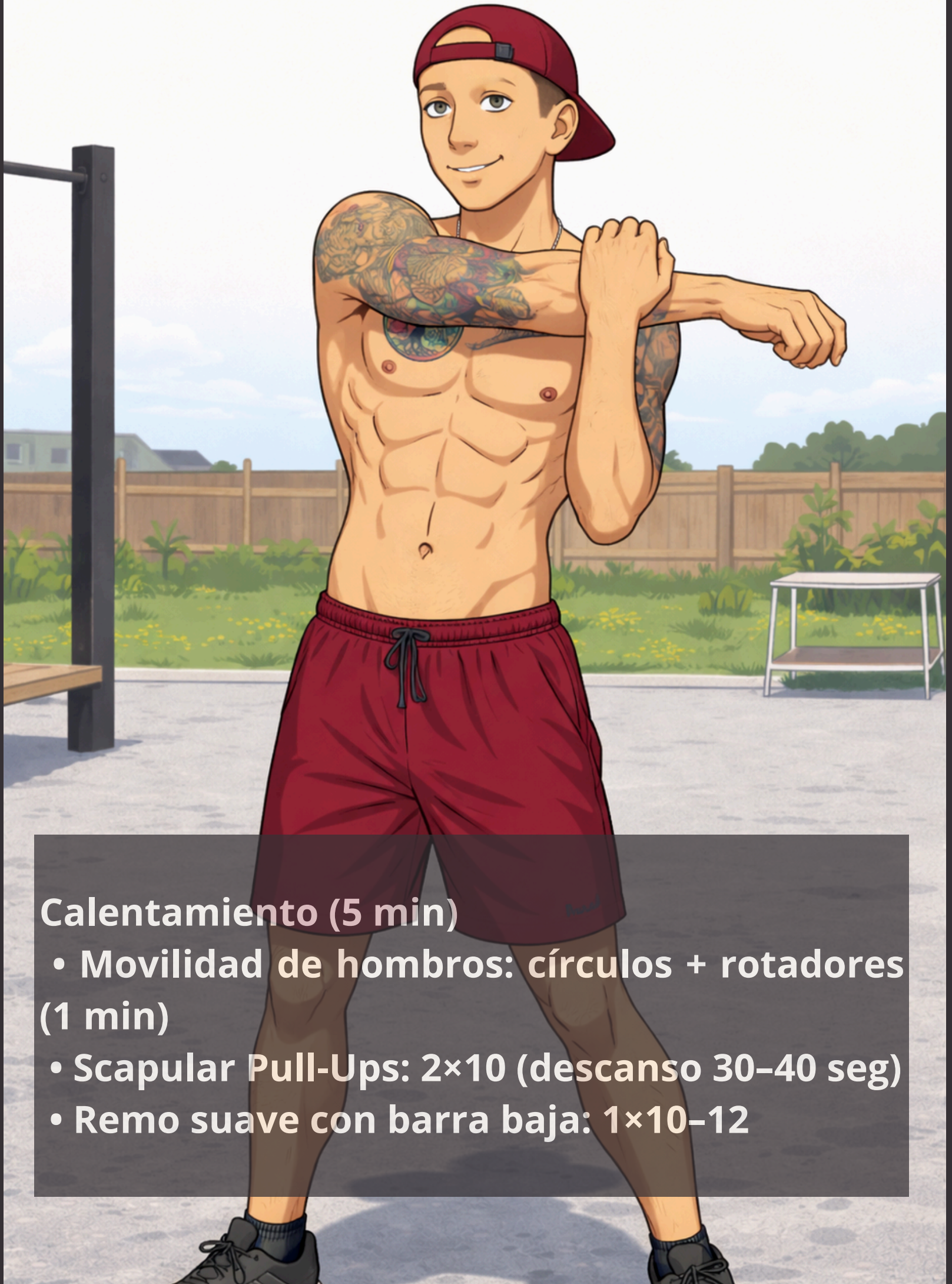
¿CÓMO HACER TUS PRIMERAS DOMINADAS?



Si no puedes hacer dominadas o tienes
muy pocas, te comento cómo fui
sumando para que puedas aplicarlo
**(Principiantes — 2 a 3 veces por
semana — No días consecutivos)**



CALENTAMIENTO (5 min)

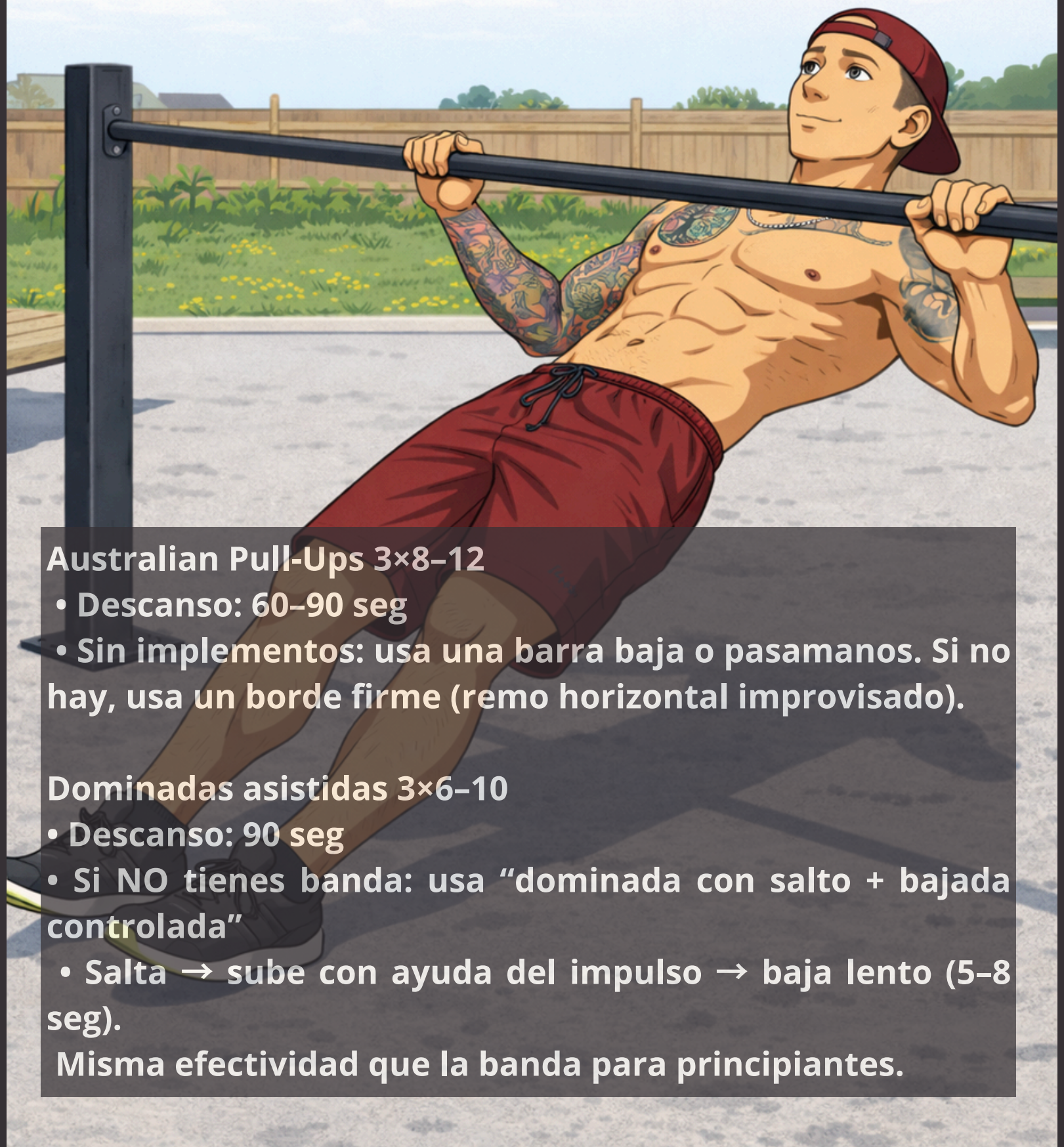


Calentamiento (5 min)

- Movilidad de hombros: círculos + rotadores (1 min)
- Scapular Pull-Ups: 2×10 (descanso 30–40 seg)
- Remo suave con barra baja: 1×10–12



FUERZA BASE



Australian Pull-Ups 3×8–12

- Descanso: 60–90 seg
- Sin implementos: usa una barra baja o pasamanos. Si no hay, usa un borde firme (remo horizontal improvisado).

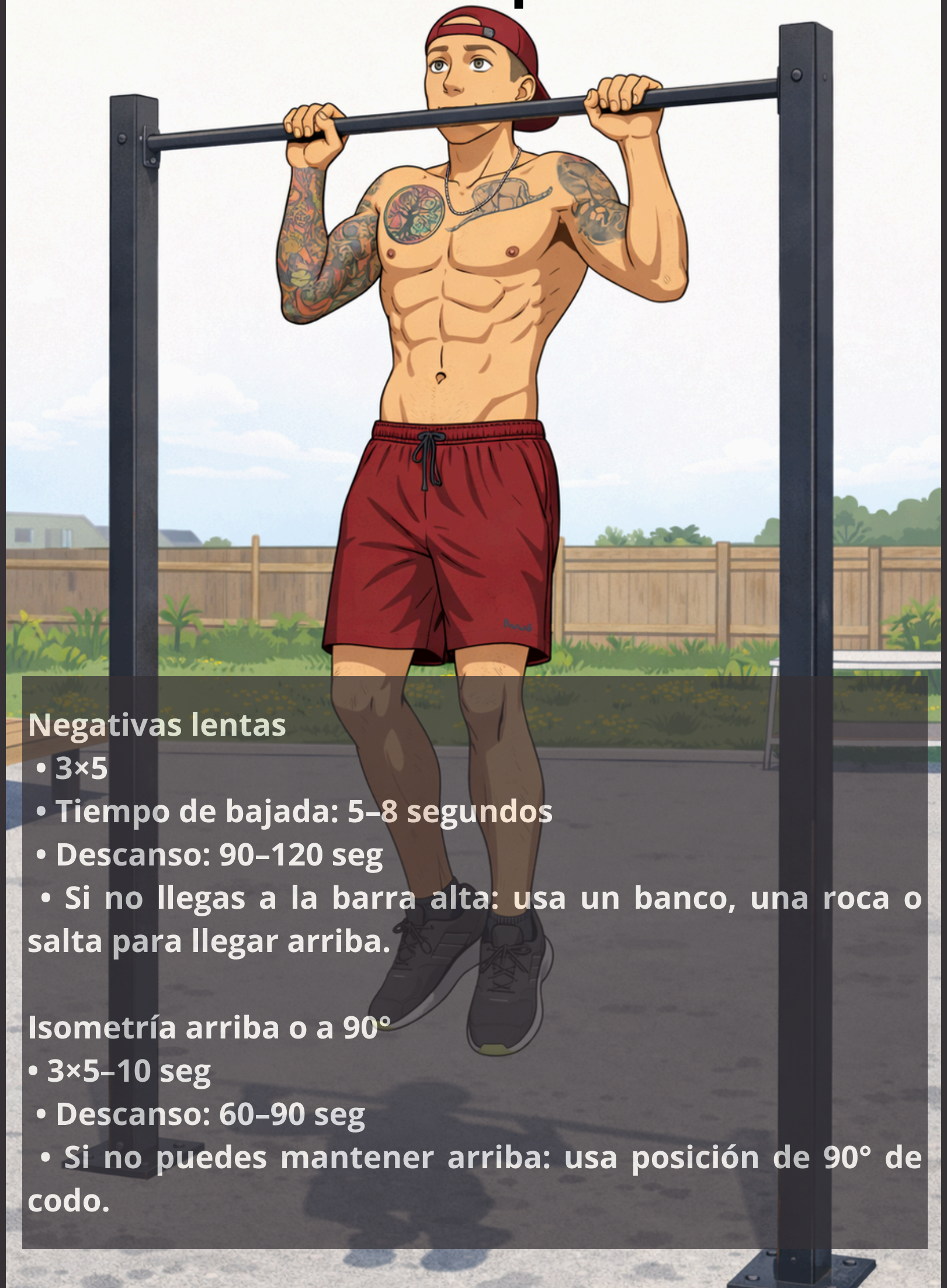
Dominadas asistidas 3×6–10

- Descanso: 90 seg
- Si NO tienes banda: usa “dominada con salto + bajada controlada”
- Salta → sube con ayuda del impulso → baja lento (5–8 seg).

Misma efectividad que la banda para principiantes.



Fuerza específica



Negativas lentas

- 3×5
- Tiempo de bajada: 5–8 segundos
- Descanso: 90–120 seg
- Si no llegas a la barra alta: usa un banco, una roca o salta para llegar arriba.

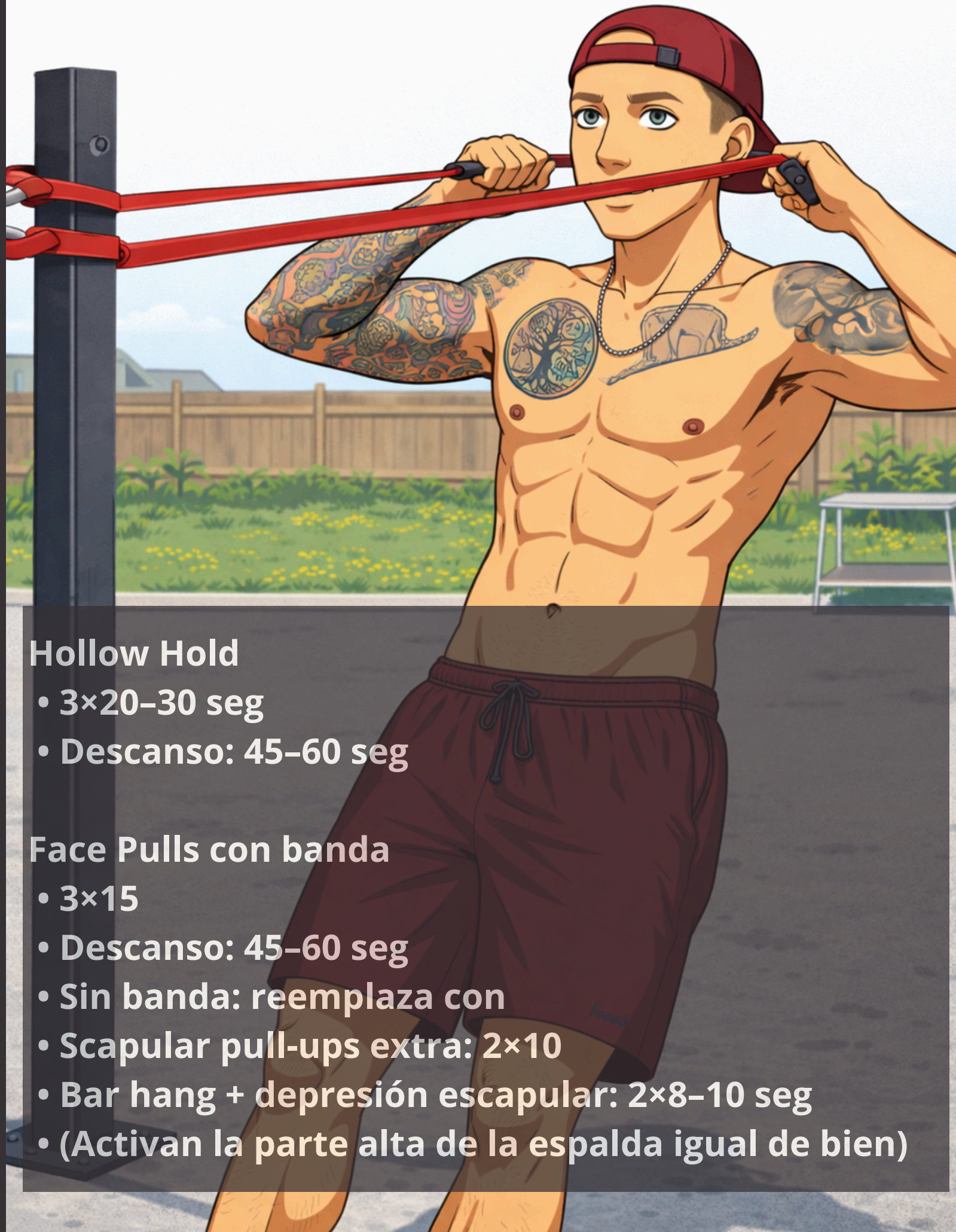
Isometría arriba o a 90°

- 3×5–10 seg
- Descanso: 60–90 seg
- Si no puedes mantener arriba: usa posición de 90° de codo.



CORE + ESTABILIDAD

(evita balanceos)



Hollow Hold

- 3×20–30 seg
- Descanso: 45–60 seg

Face Pulls con banda

- 3×15
- Descanso: 45–60 seg
- Sin banda: reemplaza con
- Scapular pull-ups extra: 2×10
- Bar hang + depresión escapular: 2×8–10 seg
- (Activan la parte alta de la espalda igual de bien)



PROGRESIONES SEMANA A SEMANA

Semanas 1-2

- Técnica primero.
- Negativas de 5 seg.
- Isometrías cortas (5-7 seg).

Semanas 3-4

- Si usas banda: cambia a una más suave.
- Si no tienes banda: salta cada vez menos, baja más lento.
- Aumenta reps de australian.

Semanas 5-6

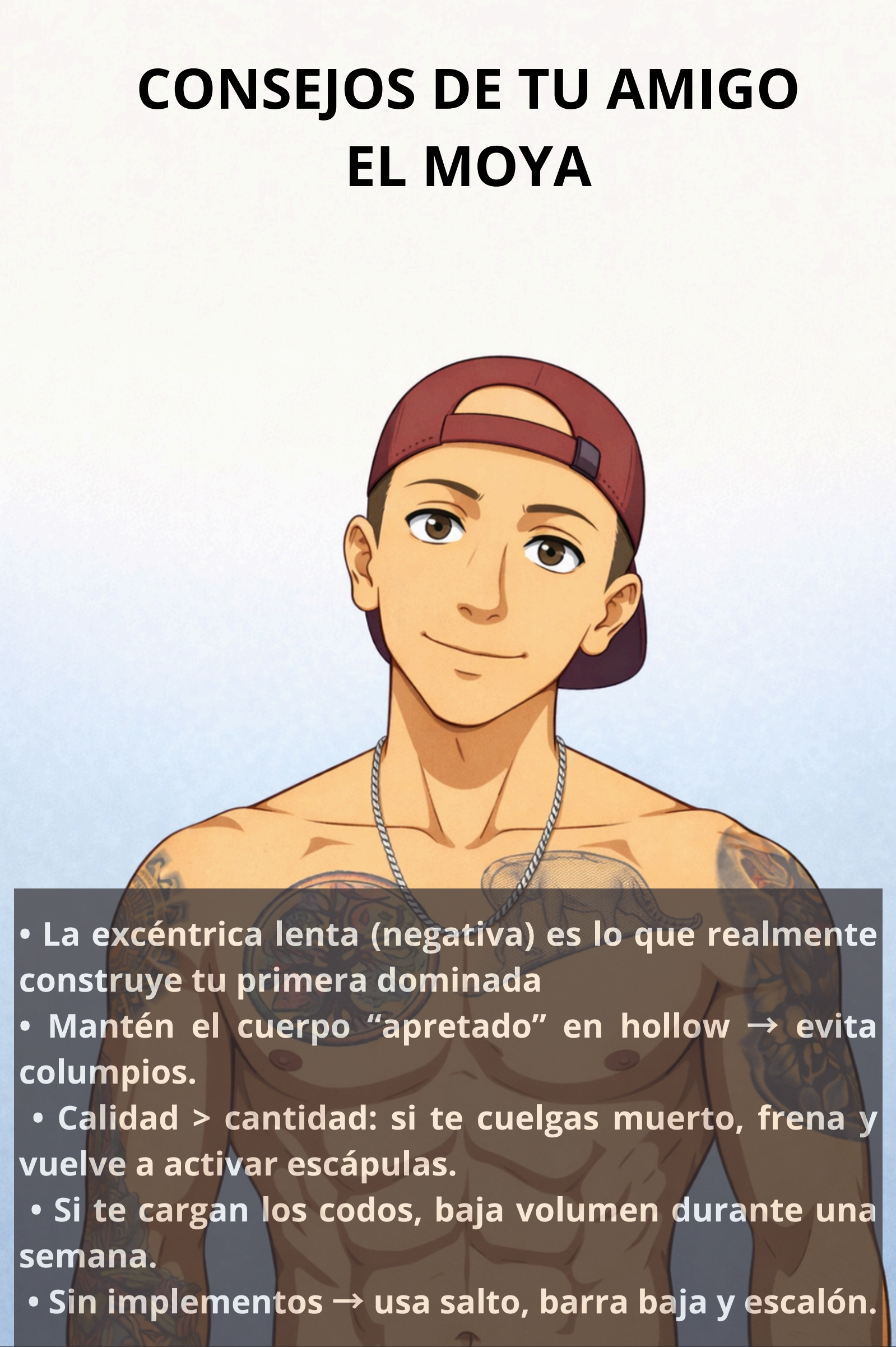
- Antes de empezar: 1 intento de dominada (solo uno, estando fresco).
- Mantén el resto igual.

Semanas 7-8

- Ya deberías sacar 1-3 dominadas limpias.
- Haz 2 intentos por sesión y luego sigue con negativas.



CONSEJOS DE TU AMIGO EL MOYA

- 
- An illustration of a young man with a muscular build, wearing a red baseball cap backwards and a silver chain necklace. He has extensive tattoos on his arms and chest. The background is a light blue gradient.
- La excéntrica lenta (negativa) es lo que realmente construye tu primera dominada
 - Mantén el cuerpo “apretado” en hollow → evita columpios.
 - Calidad > cantidad: si te cuelgas muerto, frena y vuelve a activar escápulas.
 - Si te cargan los codos, baja volumen durante una semana.
 - Sin implementos → usa salto, barra baja y escalón.

