

PLAN DE 4 SEMANAS CON CLUBBELL

De cero a entrenar con técnica limpia: tres sesiones por semana, una sola maza y una progresión que cuida hombros y codos.

3 días

por semana, no consecutivos

20-30 min

por sesión, todo incluido

1 maza

de acero, 4-6 kg para la mayoría

ANTES DE EMPEZAR

Necesitas una clubbell de acero, unos dos metros libres a tu alrededor y el suelo protegido. Con eso basta.

Qué peso usar

Perfil	A una mano	A dos manos
Mujer principiante	2-4 kg	4-6 kg
Hombre principiante	4-6 kg	6-8 kg
Rehabilitación o +60	1-2 kg	3-4 kg

Con una sola maza, elige la del rango de dos manos. En los ejercicios a una mano, agárrala más cerca de la cabeza: reduces la palanca y el ejercicio se vuelve más fácil. Ante la duda, el peso ligero.

Cómo leer las sesiones

- **3 x 8:** 3 series de 8 repeticiones, 45-60 s de descanso.
- **30 s / 30 s:** 30 segundos de trabajo y 30 de descanso.
- **Por lado:** las repeticiones con cada mano.
- **A · B · A:** orden de las sesiones en la semana.

Reglas del plan

- Entrena en días no consecutivos (por ejemplo lunes, miércoles y viernes).
- Esfuerzo moderado: al terminar cada bloque deberías poder hacer 3 o 4 repeticiones más con buena técnica.
- La técnica manda. Si un movimiento se ensucia, para el intervalo aunque quede tiempo.
- Dolor articular agudo (codo, muñeca u hombro) significa parar ese ejercicio. Las agujetas musculares son normales.
- Puedes repetir cualquier semana. Cuatro semanas son un mínimo, no una carrera.

CALENTAMIENTO (5 MINUTOS, TODAS LAS SESIONES)

- **Movilidad libre de cuello, hombros, muñecas y cadera:** 2 min, sin maza
- **Rotaciones de cadera con la maza en order:** 2 x 10, a dos manos
- **Halo a dos manos:** 2 x 5 por sentido, muy lento

VUELTA A LA CALMA (2-3 MINUTOS)

- **Respiración nasal lenta:** 1 min
- **Estiramiento de dorsal y pecho en pared:** 30 s por lado

APRENDE A SOSTENERLA

Que la maza deje de ser un objeto extraño. Todo a dos manos, lento y con el agarre cerca de la cabeza si hace falta.

20 min por sesión · Orden: A · B · A · Calentamiento y vuelta a la calma en la página 2

SESIÓN A

TÉCNICA

Pullover a dos manos

3 x 6, 3 s de bajada

**BLOQUE PRINCIPAL: 30 S TRABAJO / 30 S
DESCANSO, 4 VUELTAS**

Swing a dos manos

30 s

Arm cast a dos manos

30 s

SESIÓN B

TÉCNICA

Sentadilla con la maza en order

3 x 8

**BLOQUE PRINCIPAL: 30 S TRABAJO / 30 S
DESCANSO, 4 VUELTAS**

Péndulo lateral a dos manos

30 s

Swing a dos manos

30 s

Si al final de la semana el swing y el arm cast salen sin pensar, pasa a la semana 2. Si no, repite esta.

Estructura de cada sesión

Calentamiento · 5 min

Técnica + bloque principal

Calma · 2-3 min

FOCO TÉCNICO DE LA SEMANA

- Agarra cerca de la cabeza de la maza si el swing se te escapa: menos palanca, más control.
- En el arm cast, los codos apuntan al techo cuando la maza está detrás de la cabeza.
- Respira: suelta el aire cuando la maza sube, inspira cuando baja.

☐ Sesión 1 ☐ Sesión 2 ☐ Sesión 3

CLEAN Y PRESS

Llevar la maza al hombro con las piernas y empujarla con la muñeca neutra.
Aparece el trabajo a una mano.

25 min por sesión · Orden: A · B · A · Calentamiento y vuelta a la calma en la página 2

SESIÓN A

TÉCNICA

Shoulder clean

3 x 5 por lado, pausa arriba

CIRCUITO: 40 S TRABAJO / 20 S DESCANSO, 3 VUELTAS

Swing a dos manos

40 s

Shoulder clean (alterna lado cada vuelta)

40 s

Flag press (mismo lado que el clean)

40 s

Péndulo lateral

40 s

SESIÓN B

TÉCNICA

Pullover a dos manos

2 x 8

Flag press

3 x 5 por lado

CIRCUITO: 40 S TRABAJO / 20 S DESCANSO, 3 VUELTAS

Arm cast a dos manos

40 s

Sentadilla en order

40 s

Swing a dos manos

40 s

Rotaciones de cadera

40 s

Anota cuántos swings haces en cada intervalo de 40 s: es tu referencia para la semana 4.

Estructura de cada sesión

Calentamiento · 5 min

Técnica + bloque principal

Calma · 2-3 min

FOCO TÉCNICO DE LA SEMANA

- El clean termina con la maza apoyada detrás del hombro, sin golpe. Si golpea, usa más pierna.
- En el flag press, muñeca recta y costillas abajo: el empuje no se compensa arqueando la espalda.
- Alterna de lado cada vuelta para que los dos brazos trabajen igual.

☐ Sesión 1 ☐ Sesión 2 ☐ Sesión 3

PRIMER CAST DE VERDAD

Entra el shield cast, el ejercicio que define a la clubbell. Primero a dos manos; a una mano solo si sale limpio.

25-30 min por sesión · Orden: A · B · A · Calentamiento y vuelta a la calma en la página 2

SESIÓN A

TÉCNICA

Shield cast

3 x 8 por lado, a dos manos

FUERZA

Clean + press

3 x 5 por lado, 60 s de descanso

CIRCUITO: 40 S TRABAJO / 20 S DESCANSO, 3 VUELTAS

Swing a dos manos

40 s

Péndulo lateral

40 s

Arm cast

40 s

Sentadilla en order

40 s

SESIÓN B

TÉCNICA

Shield cast

3 x 6 por lado (a una mano si el de dos manos sale limpio)

FUERZA

Zancada atrás con flag press

3 x 6 por lado

FINAL

Swing a dos manos

5 x 30 s / 30 s

Si el codo protesta en el shield cast, afloja el agarre en la bajada y deja que el tríceps se flexione del todo.

Estructura de cada sesión

Calentamiento · 5 min

Técnica + bloque principal

Calma · 2-3 min

FOCO TÉCNICO DE LA SEMANA

- Shield cast: la cabeza no se mueve. Si necesitas apartarla, la maza va demasiado lejos del cuerpo.
- La recuperación del cast la hace el dorsal (tira del codo hacia abajo), no el bíceps.
- Pasa a una mano solo si tres series a dos manos salen limpias.

☐ Sesión 1 ☐ Sesión 2 ☐ Sesión 3

ENCADENA

Alternar hombros con el gamma cast y unir movimientos en un primer flow.
Cierra con el test de la semana 2.

30 min por sesión · Orden: **A · B · Test** · Calentamiento y vuelta a la calma en la página 2

SESIÓN A

TÉCNICA

Gamma cast

3 x 10 (alternos, total)

FUERZA

Zancada atrás con flag press

3 x 6 por lado

MINI-FLOW: 2 MIN SEGUIDOS, 1 MIN DE DESCANSO, 3 VECES

Swing → shoulder clean → flag press → bajar a order

cambia de lado cada 4 repeticiones

SESIÓN B

TÉCNICA

Shield cast a una mano

3 x 6 por lado

CIRCUITO: 40 S TRABAJO / 20 S DESCANSO, 4 VUELTAS

Swing a dos manos

40 s

Gamma cast

40 s

Péndulo lateral

40 s

Sentadilla en order

40 s

SESIÓN DE TEST

REPITE LA SESIÓN A DE LA SEMANA 2

Mismo circuito, mismo peso

cuenta los swings de cada intervalo y compáralos con tu anotación

Si has mejorado y la técnica aguanta hasta el final, estás lista o listo para el mill y para subir un escalón de peso en los ejercicios a dos manos.

FOCO TÉCNICO DE LA SEMANA

- Gamma cast: agarre suelto en la bajada. Apretar aquí es lo que castiga el codo.
- En el mini-flow, cada movimiento termina antes de empezar el siguiente. Primero limpio, luego fluido.
- En el test, mismo peso y mismos tiempos que en la semana 2 para que la comparación valga.

CLAVES DE TÉCNICA

Una frase por ejercicio para tener en la cabeza mientras entrenas. Cada ficha completa, con pasos y errores, está en la web.

Swing a dos manos

La cadera empuja, los brazos solo guían. Bisagra, no sentadilla.

clubbells.es/ejercicios/swing-a-dos-manos/

Péndulo lateral

Frena la maza a la altura de los ojos. El tronco no gira con ella.

clubbells.es/ejercicios/pendulo-lateral/

Arm cast

Codos arriba en la bajada, hombros lejos de las orejas.

clubbells.es/ejercicios/arm-cast/

Shoulder clean

Las piernas suben la maza al hombro. Recíbela suave, sin golpe.

clubbells.es/ejercicios/shoulder-clean/

Flag press

Muñeca neutra y glúteo apretado. No arquees la espalda.

clubbells.es/ejercicios/flag-press/

Shield cast

Cabeza quieta. La maza pasa pegada al cuerpo y el dorsal la recupera.

clubbells.es/ejercicios/shield-cast/

Gamma cast

Agarre suelto en la bajada y tríceps flexionado del todo. Así cuidas el codo.

clubbells.es/ejercicios/gamma-cast/

Pullover y halo

Lentos y controlados: son movilidad, no fuerza.

Errores que más se repiten

- **Tirar con los brazos en el swing.** La maza sube porque la cadera empuja.
- **Agarre de muerte en los casts.** Es la causa más habitual del dolor de codo.
- **Encoger los hombros.** Abajo y lejos de las orejas, siempre.
- **Subir de peso antes de tiempo.** Termina la semana 4 con buena técnica antes de cambiar de maza.

HOJA DE REGISTRO

Apunta cada sesión. En la semana 2 y en el test final, anota los swings de cada intervalo de 40 s.

Semana	Sesión	Fecha	Peso	Swings / 40 s	Sensaciones (técnica, molestias, energía)
1	A				
1	B				
1	A				
2	A				
2	B				
2	A				
3	A				
3	B				
3	A				
4	A				
4	B				
4	Test				

Y DESPUÉS, ¿QUÉ?

Si el test final ha salido mejor que en la semana 2 y la técnica aguanta, tienes tres caminos. Se pueden combinar.

- **Más peso.** Repite la semana 4 con un escalón más en los ejercicios a dos manos.
- **El mill.** El círculo completo alrededor de la cabeza: clubbells.es/ejercicios/mill/
- **Dos mazas ligeras.** Para trabajar dobles y coordinación.

AVISO DE SALUD

Este plan es orientativo y no sustituye la valoración de un profesional. Si tienes una lesión de hombro, codo o muñeca, o vienes de una operación, consulta con un fisioterapeuta antes de empezar. Para ante cualquier dolor articular agudo.

Más en Clubbells.es

- Qué peso de clubbell elegir: clubbells.es/que-peso-de-clubbell-elegir/
- Todos los ejercicios por nivel: clubbells.es/ejercicios/
- Errores que duelen y cómo evitarlos: clubbells.es/seguridad-y-errores/
- Las mejores clubbells: clubbells.es/mejores-clubbells/