GUÍA GRATIS · PLAN DE 4 SEMANAS

SACA TU TRX DEL ARMARIO

El plan paso a paso para volver a entrenar en casa o al aire libre, sin depender de un gimnasio.



by

DANI ELIES · MÉTODO TRX

ANTES DE EMPEZAR

¡HOLA! SOY DANI



Si tienes un TRX guardado en el armario cogiendo polvo... **a mí también me pasó.**

Cuando llegó la pandemia y cerraron los gimnasios, lo desempolvé. Y descubrí que no necesitaba máquinas ni entrenos eternos: **una herramienta sencilla, poco tiempo y un plan claro.**

Esta guía es ese plan. Sígueme 4 semanas.

+200
personas acompañadas

22 AÑOS
entrenando fuerza

COACH
formado en coaching y PNL

EL PROBLEMA (Y LA SOLUCIÓN)

¿POR QUÉ TU TRX SIGUE EN EL ARMARIO?

FALTA DE TIEMPO

Crees que necesitas entrenar mucho rato para notar algo.

Prioriza y agéndalo. No te falta tiempo, te falta agenda. Ponle día y hora, como una cita contigo. Con 4 minutos ya cuenta.

FALTA DE MOTIVACIÓN

Empiezas con ganas, pero a las pocas semanas lo dejas.

Cambia cómo te ves. No esperes a tener ganas: empieza y las ganas llegan. Pasa de «tengo que entrenar» a «soy una persona que se cuida».

FALTA DE MÉTODO

No sabes qué ejercicios hacer ni en qué orden.

Sigue un plan que suba poco a poco. Se llama sobrecarga progresiva y en esta guía te enseño cómo hacerlo, semana a semana.

LO BÁSICO

LAS 3 CLAVES PARA SACARLE PARTIDO

1 ENTRENA DONDE QUIERAS

En una puerta de casa, en un parque o al aire libre.
Cuanto más fácil te lo pongas, más constante serás.

2 JUEGA CON LA INCLINACIÓN

Cuanto más inclinas el cuerpo, más intensidad. Con un paso adelante o atrás adaptas cualquier ejercicio a tu nivel.

3 TENSIÓN Y CORE ACTIVO

Mantén las cintas tensas y el abdomen firme todo el movimiento: así trabajas todo el cuerpo a la vez.

EVÍTALOS DESDE EL PRIMER DÍA

LOS 3 ERRORES MÁS COMUNES

✕ PONERTE MUY HORIZONTAL EL PRIMER DÍA

Empieza más vertical. La inclinación llega sola, semana a semana.

✕ ARQUEAR LA ESPALDA SIN DARTE CUENTA

Cuerpo como una tabla, de las orejas a los talones.

✕ DEJAR QUE LAS CINTAS SE AFLOJEN

Cintas siempre tensas. Si se aflojan, da un pequeño paso.

TUS ENTRENOS

TUS 4 RUTINAS FULL BODY

Toca cada imagen para abrir la rutina. Solo tienes que darle al play y copiar lo que hago.

⏳ 20 s de trabajo | ⏸ 10 s de descanso | 🔁 8 rondas | ⏱️ 4 minutos



RUTINA 1

Full body · 4 min



RUTINA 2

Full body · 4 min



RUTINA 3

Full body · 4 min



RUTINA 4

Full body · 4 min

¿No se abre el vídeo? Sal de la guía y baja un poco en la página de recursos donde la descargaste: ahí tienes las 4 rutinas.

LA CLAVE PARA NO ESTANCARTE

SOBRECARGA PROGRESIVA

Suena técnico, pero es muy sencillo: **tu cuerpo se acostumbra a lo que le pides.** Si siempre haces lo mismo, deja de mejorar. Por eso, cada semana le pedimos un poquito más.

MÁS TIEMPO

De 4 a 8 y luego a 12 minutos.

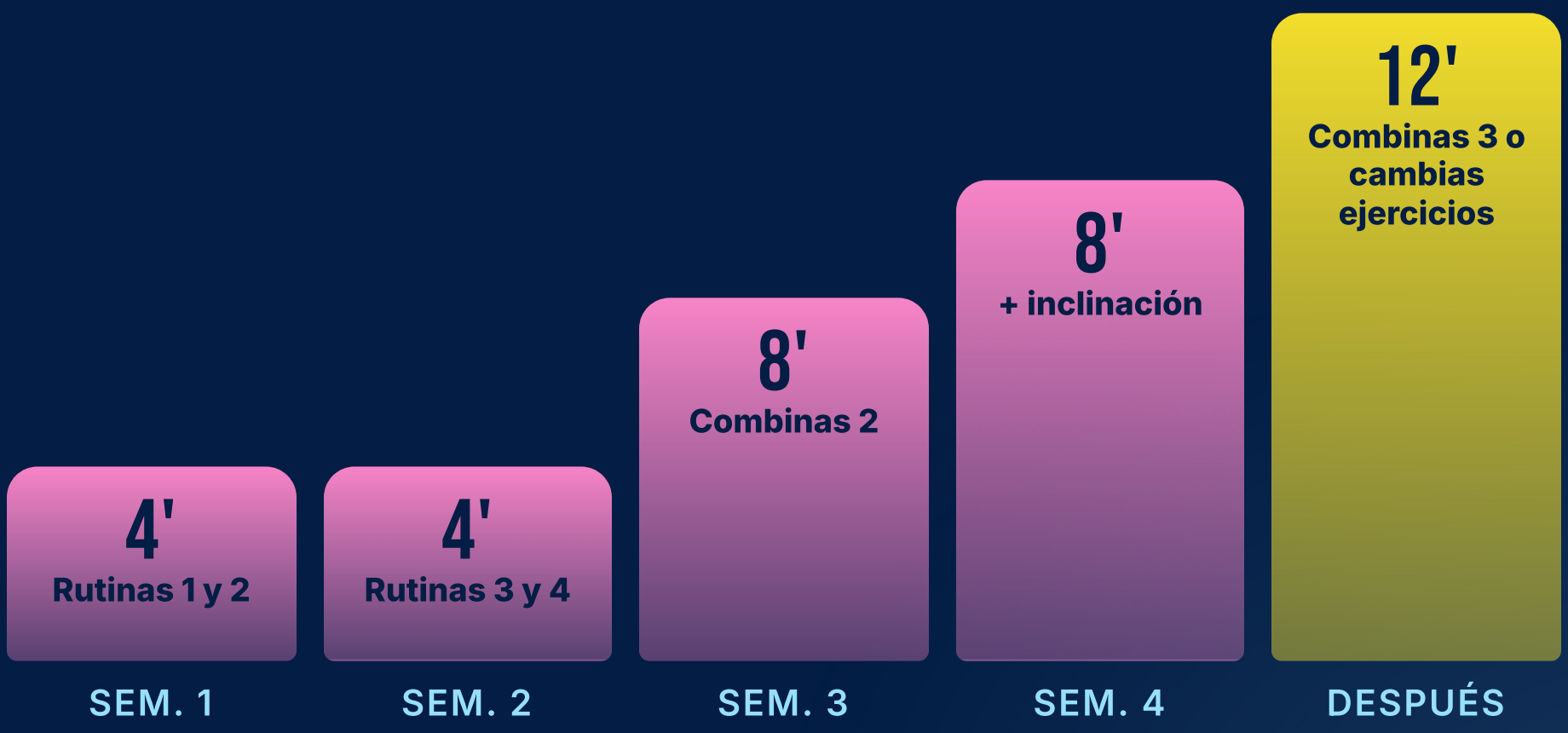
MÁS INCLINACIÓN

Un pequeño paso y el ejercicio cuesta más.

OTROS EJERCICIOS

Más difíciles, con la guía de los mejores ejercicios.

ASÍ SUBE TU PLAN



TU PLAN · 2 DÍAS POR SEMANA

APRENDE Y CREA EL HÁBITO

SEMANA 1 · APRENDE

4 MIN

Una rutina por día. La primera ronda es para aprender el movimiento.

LUNES
RUTINA 1
4 minutos

JUEVES
RUTINA 2
4 minutos

SEMANA 2 · CREA EL HÁBITO

4 MIN

Descubre las dos rutinas que te faltan. Céntrate en la técnica.

LUNES
RUTINA 3
4 minutos

JUEVES
RUTINA 4
4 minutos

💡 Si te va mejor otro día, cámbialo. Lo importante es que lo agendes y lo cumplas.

TU PLAN · 2 DÍAS POR SEMANA

COMBINA Y SUBE EL NIVEL

SEMANA 3 · COMBINA

8 MIN

Doblas el tiempo: dos rutinas seguidas, con 1 minuto de descanso entre ellas.

LUNES
1 + 2
8 minutos

JUEVES
3 + 4
8 minutos

SEMANA 4 · SUBE EL NIVEL

8 MIN

Nuevas combinaciones e **inclínate un poco más** que la semana anterior.

LUNES
1 + 4
8 minutos

JUEVES
2 + 3
8 minutos

CUANDO TERMINES LAS 4 SEMANAS

Y DESPUÉS... SIGUE AVANZANDO

Elige cómo quieres seguir. Las dos opciones funcionan:

A COMBINA 3 RUTINAS

Tres rutinas seguidas, con 1 minuto de descanso entre ellas: **12 minutos de entreno.** Por ejemplo, el lunes 4 + 1 + 2 y el jueves 3 + 2 + 4.

B CAMBIA LOS EJERCICIOS

Usa la guía **«Los mejores ejercicios TRX»**: sustituye un ejercicio por otro de tu nivel cuando te resulte fácil, y tu cuerpo seguirá progresando.

💡 En cualquiera de las dos, **inclínate un poco más** cada semana. La constancia vence siempre a la intensidad.

HAS DADO
EL PRIMER PASO

Ahora tu TRX ya no está en el armario. Cuatro minutos hoy valen más que una hora que nunca llega.



Nos vemos entrenando

DANI ELIES · MÉTODO TRX