

Jason Statham

Entrenamiento de PUESTA A PUNTO

6 semanas, 6 días a la semana



Su plan para ponerse en forma se basa en 3 pilares básicos.

1) **Sus reglas preferidas**

Hay dos normas esenciales:

A) **Nada de repetir**

**"Todos los días la combinación de ejercicios es diferente. Hay ejercicios que se repiten a lo largo de las 6 semanas, pero siempre combinados de manera distinta. Así es más interesante".**

B) **Toma nota de todo**

**"Apunta todas las actividades que te sirvan para poder aumentar la intensidad. Si quieres ser más rápido, más fuerte y estar más sano, tienes que documentar tus progresos. Avanzar es el objetivo primordial. Si tienes constancia de todo lo que haces, verás cuándo te has quedado corto".**

## 2) El entrenamiento

Statham entrena 6 veces a la semana con Logan Hood, su entrenador personal. Los sábados los dedican a correr una hora por caminos de tierra, mientras que los otros cinco días los pasan en "87Eleven", una empresa de especialistas de cine ubicada en un almacén que queda bastante cerca del aeropuerto de Los Ángeles. **Los especialistas entrenan allí con máquinas de gimnasio sencillas.**

El entrenamiento tiene tres fases:

### Fase 1

#### **Calentamiento de 10 minutos**

Una máquina de remar desgasta poco y **activa los principales grupos de músculos**, pero cualquier aparato para gimnasia cardiovascular sirve. Esta es la parte fácil.

### Fase 2

#### **Alrededor de 10 minutos a intensidad media**

#### **Aquí se introduce la variedad.**

Un día hace 3 repeticiones de todo tipo de levantamientos.

Otro día utiliza kettlebells (pesas rusas):

Realiza 15 sentadillas con una kettlebell sujeta en la mano y el brazo pegado al cuerpo. Luego se balancea la pesa como si fuera un palo de golf 15 veces con cada mano.

Se sigue con 15 repeticiones de levantamientos de kettlebell con las dos manos por encima de la cabeza.



Otros de sus ejercicios favoritos son las pirámides de flexiones y los levantamientos en la barra fija. 10 sets que realiza progresando desde una repetición a 10 y desde 10 a una.

### Fase 3

#### Entrenamiento de intervalos

Es la fase final y la más sacrificada. **El objetivo es encontrar el equilibrio para entrenar todo el cuerpo**, así que conviene elegir 6 ejercicios básicos y darlo todo (aquí encontrarás los circuitos preferidos de Statham). Haz un circuito de 6 ejercicios 5 veces. Descansa 10 segundos entre ejercicios y ten en cuenta el límite de tus fuerzas.

#### Los ejercicios

Elige 6 ejercicios entre los 12 que figuran a continuación para crear tu entrenamiento. **En cada sesión tienes que variar la combinación**, pero completarla siempre 5 veces.

##### Pelotas fuera

Coge un balón medicinal de goma de 9 kilos, **levántalo por encima de tu cabeza y lánzalo al suelo** con todas tus fuerzas. Completa 20 repeticiones.

##### Trepa por la cuerda

Sube por una cuerda colgada del techo 7 metros y medio **utilizando sólo los brazos**, no las piernas. Intenta hacerlo 5 veces. Fíjate en cuantos movimientos de brazos necesitas e intenta ir reduciendo el número estirando los brazos cada vez más.

##### Barra fija

Salta desde una barra fija a otra más alta. Este ejercicio activa los hombros y la espalda. **Sube con energía y baja despacio**. Repite 8 veces.

##### Latigazos

Ata 7 metros y medio de cuerda pesada a un objeto bien seguro. Con las dos manos, levántala sobre tu cabeza y **lánzala contra el suelo con un latigazo fuerte**. Repite 20 veces.

### **Levantamiento sencillo**

Realiza press de banca, sentadillas o peso muerto **con una carga ligera**. Haz 20 repeticiones.

### **Levantamiento de rodillas**

Cuélgate de una barra fija, dobla las rodillas, **levántalas hacia el pecho** y bájalas. Repite 20 veces.

### **Saltos de rana**

Con los pies separados a la distancia de los hombros, agáchate, echa las piernas hacia atrás y haz una flexión. Luego, recoge las piernas de nuevo y, desde esa posición, **salta hacia arriba todo lo alto que puedas**. Repite 20 veces.

### **Gatear**

**Ponte a cuatro patas boca abajo** y recorre una pista de baloncesto a lo largo yendo y viniendo tres veces.

### **Paseo de granjero**

Coge una pesa rusa grande en cada mano, **con los brazos a los lados**. Recorre el gimnasio a lo largo yendo y viniendo 3 veces.

### **Sentadillas frontales**

Sujeta una barra de pesas con los brazos estirados delante de tus hombros. Flexiona las rodillas y las caderas **hasta que los muslos estén paralelos al suelo y vuelve a subir**. Repite 20 veces. Statham hace 5 tandas levantando su peso multiplicado por 1,25.

### **Tirar de la cuerda**

Ata discos de 10 o 20 kilos a una cuerda de 15 metros de larga. **Tira de la cuerda hasta que las pesas lleguen a ti.** Repite 5 veces.

### **Sube y baja con peso**

Sujeta **una mancuerna en cada mano** y súbete y bájate de la banca. Repite 20 veces.

### 3) **La dieta**

Statham considera que **alimentarse de manera inteligente es decisivo.** En general, su dieta se ha ajustado a las siguientes normas:

#### **Norma 1**

Apunta todo lo que pase por tu garganta, incluso el agua (bebe 5 litros al día). **"Si lo apuntas todo resulta muy difícil salirte del plan"**, explica.

#### **Norma 2**

**Nada de azúcares ni de harinas refinadas, y no valen excepciones.** Nada de pan, nada de pasta, nada de dulces. Nada de zumos de frutas ni de alcohol. **"Eso es lo más difícil"**, reconoce. Por las noches, toma de postre un yogur natural con fruta fresca.

#### **Norma 3**

Reparte las calorías. Statham hace 6 comidas pequeñas al día. Los alimentos que consume no son ninguna sorpresa: claras de huevo, verduras, carnes magras, pescado, frutos secos y batidos proteicos. **Jamás supera las 2.000 calorías diarias.**