

Guía de inicio

Reto Dominadas · 6 semanas

Bienvenido

Soy Rubén. Bombero en activo y jugador de fútbol en competición federada. Para mí las dominadas no son un ejercicio más: fueron una de las pruebas que tuve que reventar para entrar en el cuerpo, y desde entonces llevo años entrenándolas y afinando qué funciona de verdad y qué es perder el tiempo. Este reto es justo eso: lo que mejor me ha funcionado, ordenado en seis semanas para que lo apliques tú.

Qué vas a conseguir en 6 semanas

Preparando la oposición aprendí algo que no se me ha olvidado: para subir tus dominadas no hace falta matarse cada día, hace falta un método y ser constante. Eso es lo que tienes aquí. Cada uno parte de un nivel distinto —por eso el reto se adapta a tres niveles— y en seis semanas vas a mejorar tu fuerza de tracción y tu número de dominadas desde tu punto de partida. Sin humo: lo real.

Cómo está montado todo

Tienes cuatro piezas trabajando para ti:

- **La app** — tu cuaderno de entreno: test inicial, plan día a día, marcar cada serie, progreso, rachas, ranking y logros.
- **El aula** — los vídeos y los PDFs: técnica, calentamiento y hábitos.
- **El grupo de Telegram** — la gente del reto, para apoyarse y resolver dudas.
- **El directo semanal** — una vez por semana, en vivo, conmigo.

Cómo entrar

- **A la app:** entra en reto.rubfitpro.com, escribe tu email y te llega un enlace (o un código) para acceder. La primera vez puede caer en Spam; márcalo como «no es spam» y listo.
- **Al grupo de Telegram:** al empezar el reto recibirás el enlace de invitación al grupo privado.
- **A los directos:** cada jueves a las 20:00, en directo. El enlace para conectarte lo tendrás en el grupo.

Tu semana

- Lunes, miércoles y viernes: sesión de entreno (la abres en la app).
- Jueves a las 20:00: directo en vivo.
- Fin de semana: descanso activo y movilidad.

La fuerza se construye descansando. Una de las cosas que más gente hace mal es entrenar dominadas todos los días: el músculo crece entre sesión y sesión, no machacándolo sin parar.

Cómo sacarle el máximo (lo que mejor me ha funcionado)

- Haz el test inicial el primer día. Es tu punto de partida; sin él vas a ciegas.
- Marca cada serie en la app. Lo que se mide, mejora.
- Sé constante antes que intenso. Tres días bien hechos valen más que seis a lo loco. Esto, en la oposición, marcó la diferencia.
- Calienta siempre (tienes el vídeo y el PDF para ello).
- Sube tu progreso al grupo. Contarlo tira de ti y anima a los demás.

Normas del grupo

- Respeto y buen rollo: aquí nadie se ríe de nadie.
- Comparte tu progreso; animas y te animan.
- Las dudas, al grupo o al directo (así aprendemos todos), no por privado.

- Nada de spam ni de vender cosas.
- Lo que se habla en el grupo, se queda en el grupo.

Antes de empezar

Este reto es contenido educativo y general, no una pauta médica ni individualizada. Si tienes una lesión, molestia o cualquier duda de salud, consúltalo con un profesional antes de empezar.

Escucha a tu cuerpo: un dolor articular agudo no es normal; para y revísalo.

Nos vemos en la primera dominada. Vamos a por ello.