

SKILL MAP

Planche / Front Lever / Handstand / Muscle-Up

La guía para saber qué entrenar según tu nivel. Una prioridad, un criterio de entrada y una decisión clara para tu siguiente sesión.

GUÍA GRATUITA · EDICIÓN 1.5

Por Ferny SW. No es una promesa de conseguir una skill en un plazo fijo: es un mapa para dejar de improvisar.

Cómo usar este mapa

Elige una skill, ubica tu nivel y prioriza lo específico. Si trabajas dos, evalúalas por separado. Si estás entre niveles, empieza por el inferior.

Los criterios de entrada y las dos exposiciones sólidas son reglas prácticas del sistema, no puntos de corte científicos universales. Dos exposiciones en el rango alto habilitan un test: no obligan a consolidar la siguiente variante. Las tres sesiones base y D opcional distribuyen práctica y volumen; más frecuencia por sí sola no garantiza más progreso. Ocho semanas son un bloque de trabajo, no un plazo garantizado para conseguir una skill.

PLANCHE

Principiante

Entrada mínima: 8 fondos estrictos, 10 flexiones estrictas y 10 s de planche lean con buena proyección y control. No se exige tuck planche sólida.

PRIORIDAD: Lean, tuck, preparación de muñeca/escápula y fuerza base.

Intermedio

Encaja aquí si controlas advanced tuck alrededor de 6-10 s de forma repetible, tienes una tuck sólida, buena proyección de hombros y toleras trabajo dinámico específico. El press to handstand no es requisito.

PRIORIDAD: Progresiones de planche, presses/negativas y dinámica específica.

Avanzado

Encaja aquí si ya tienes una planche avanzada reproducible (straddle sólida o full con contactos/holds útiles) y puedes entrenar presses y flexiones específicas con técnica estable.

PRIORIDAD: Hold, press y flexiones específicas. XXX como marco propio de Ferny.

Cuándo probar el siguiente paso

Cuando repites el rango alto con la técnica de la tarea. Dos exposiciones sólidas habilitan un test; si la nueva variante no es limpia, vuelve y consolida.

FRONT LEVER

Principiante

Entrada mínima: 10 dominadas estrictas, 8-10 scapular pull-ups controladas y buena capacidad de retracción/activación escapular. Hollow body no es criterio de entrada.

PRIORIDAD: Tuck, fuerza de tirón y control de pelvis/escápulas.

Intermedio

Encaja aquí si controlas Advanced Tuck Front Lever aproximadamente 8-12 s con línea estable y puedes hacer dinámica específica en una regresión cercana. La progresión principal es tuck → advanced tuck → half lay; no one-leg/straddle.

PRIORIDAD: Tuck → Advanced Tuck → Half Lay. Escalera simétrica, sin one-leg/straddle obligatorios.

Avanzado

Encaja aquí si ya tienes full front lever reproducible o una half lay muy sólida y puedes realizar dinámica específica sin perder completamente la línea.

PRIORIDAD: Pull-ups y touch específicos; holds como soporte. No sacrifiques palanca para convertirlo en un row recogido.

Cuándo probar el siguiente paso

Cuando repites el rango alto con la técnica de la tarea. Dos exposiciones sólidas habilitan un test; si la nueva variante no es limpia, vuelve y consolida.

HANDSTAND

Principiante

Entrada mínima: 4 Pike Push-Ups con técnica razonable, poder escalar a la pared hasta handstand asistido con control y saber realizar aproximadamente la patada de entrada. No se exige hold libre.

PRIORIDAD: Pared, bail seguro, heel/toe pulls y entradas controladas.

Intermedio

Entrada: poder mantener aproximadamente 10-15 s de handstand libre de forma razonablemente consistente; no basta un récord aislado.

PRIORIDAD: Consistencia, línea, entradas y pequeñas variaciones de forma.

Avanzado

Encaja aquí si el handstand libre es sólido y repetible y ya puedes dedicar el trabajo principal a figuras/shapes y presses. El one-arm no es objetivo central.

PRIORIDAD: Shapes, presses y entradas/control. One-arm no es el objetivo central.

Cuándo probar el siguiente paso

Cuando repites el rango alto con la técnica de la tarea. Dos exposiciones sólidas habilitan un test; si la nueva variante no es limpia, vuelve y consolida.

MUSCLE-UP

Principiante

Entrada mínima: 8 dominadas estrictas, 8 fondos estrictos y 1-3 High Pull-Ups limpios al pecho. No se exige muscle-up completo.

PRIORIDAD: High pull, transición baja/asistida y fuerza base.

Intermedio

Encaja aquí si ya has conseguido algún muscle-up o estás muy cerca y el cuello de botella principal es altura de tirón, transición o limpieza.

PRIORIDAD: Altura de tirón, transición frecuente y limpieza.

Avanzado

Encaja aquí si haces muscle-ups estrictos, limpios y repetibles y quieres mejorar altura, potencia y calidad de transición. Lastre y combos son secundarios.

PRIORIDAD: Altura, potencia y transición. Lastre complementario, combos secundarios.

Cuándo probar el siguiente paso

Cuando repites el rango alto con la técnica de la tarea. Dos exposiciones sólidas habilitan un test; si la nueva variante no es limpia, vuelve y consolida.

Estructura tu semana

A / Skill principal

Trabajo específico primero. Después fuerza y accesorios.

B / Dinámica específica

Presses, pulls, transiciones o correcciones según la skill.

C / Skill + fuerza

Otra exposición de calidad, ajustada a lo que ya recuperas.

D / Opcional

Técnica ligera, sin convertirla en una cuarta sesión dura.

Autorregulación

Skills: corta antes de perder la técnica. Fuerza/accesorios: normalmente ~1-3 RIR según ejercicio y fatiga. Llegar al fallo no es obligatorio para ganar fuerza.

La frecuencia distribuye práctica y volumen. No hay descarga fija en semana 4; ajusta por rendimiento, técnica y recuperación. La semana 8 puede integrar tests sin dejar de entrenar.

Diagnóstico rápido

¿Cumples los criterios de entrada? Si no, baja de nivel o construye la base.

¿La técnica se mantiene? Si se rompe, reduce dificultad, volumen o fatiga.

¿Repites la calidad en dos exposiciones? Úsalo para decidir un test, no como una ley universal.

¿Sabes qué variable progresas? Palanca, rango, repeticiones, segundos, carga o calidad: una cada vez.

¿Tu sesión tiene una prioridad clara? Los accesorios deben apoyarla.

Cinco errores que evitar

Cambiar la rutina cada semana. Entrenar siempre al máximo. Copiar el nivel de alguien de redes. Confundir un accesorio con la prioridad. Subir varias variables a la vez.

Una microsemana

Lunes

Skill principal → fuerza específica → accesorio.

Miércoles

Dinámica específica → back-off técnico → fuerza base.

Viernes

Skill principal → volumen moderado → core/movilidad.

Domingo / opcional

Técnica ligera si recuperas bien.

Es un ejemplo de jerarquía, no una rutina universal ni una dosis adicional que sumar al programa. Termina cuando ya no puedes entrenar la prioridad con calidad.

Tu siguiente paso

Skill principal: _____

Nivel: _____

Progresión: _____

Variable que mejorar: _____

Qué dejarás de cambiar: _____

De mapa a programa

El Skill Map orienta tu prioridad. F-Method la convierte en un bloque completo con sesiones, progresiones, descansos y criterios de ajuste.

Individual / 39 €

1 skill y 1 ruta según tu nivel, con ebook completo.

Duo / 69 €

2 skills distintas, niveles independientes y 2 ebooks. Ahorro real: 9 € frente a dos individuales.

Complete / 119 €

Las 4 skills, cada una con su nivel. Ahorro real: 37 € frente a cuatro individuales.

Pago único. Sistema autoguiado. No es coaching personalizado ni garantiza conseguir la skill en ocho semanas.

F-Method Coaching

Para programación individual, feedback técnico y seguimiento de tu caso.

Tu objetivo. Tu nivel.

Consulta F-Method

entrenaconferry.com/f-method



Escanea o abre el enlace para consultar las rutas disponibles.

Criterio y seguridad

Este mapa es general y no sustituye evaluación individual. Si aparece dolor articular agudo, inestabilidad o pérdida de control, detén esa variante. Usa salida segura en pino y adapta progresivamente la carga.

© 2026 Ferny SW. Puedes compartir el enlace gratuito; no vender este documento.