

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

SEGUIMIENTO

Ampliación de actividad física presencial

PLANIFICACIÓN

Estructura de planificación no lineal, segmentada en sesiones de entrenamiento libres de objetivo.

OBJETIVOS

Específicos independientes en cada sesión de entrenamiento

OBSERVACIONES

Estiramientos dinámicos durante la sesión, estiramientos finales de todos los grupos musculares.

SESIONES DE ENTRENAMIENTO



SESIÓN I

EJERCICIOS	SERIES	REPS.	DESC.	OBS.	TÉCNICA
Movilidad articular - Estiram. Activación	1	2 MINUTOS			
Flexión con rodillas en apoyo + superman	3	45 SEGUNDOS			VIDEO
Trabajo abdominal	1	TABATA		Ejercicios libres con un buen orden y secuencia técnica	

OPCIÓN I		15 MINUTOS	MÁXIMAS SERIES POSIBLES
OPCIÓN II		20 MINUTOS	MÁXIMAS SERIES POSIBLES
OPCIÓN III		25 MINUTOS	MÁXIMAS SERIES POSIBLES

**REALIZAR DENTRO DEL TIEMPO INDICADO MÁXIMAS SERIES DE LOS 5 EJERCICIOS DE FORMA CONSECUTIVA.
EL DESCANSO ES LIBRE DURANTE EL TIEMPO QUE ESCOJAS, UTILÍZALO PARA ESTIRAR DE FORMA DINÁMICA O PARA HIDRATARTE.
ESTIRAMIENTOS AL FINALIZAR LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.**

EJERCICIOS	SERIES	REPS.	DESC.	OBS.	TÉCNICA
Sentadilla	MÁX.	20		Posibilidad de incluir peso en barra o mancuernas Mínimo peso de 6KG en total	
Reverse lunge / Zancada atrás alterna	MÁX.	20		Posibilidad de incluir peso en barra o mancuernas Mínimo peso de 6KG en total	VÍDEO
Sentadilla con salto	MÁX.	20			VÍDEO
Zancadas alternas con salto	MÁX.	20			VÍDEO
Jumping Jacks	MÁX.	20			VÍDEO



SESIÓN II

EJERCICIOS	SERIES	REPS.	DESC.	OBS.	TÉCNICA
Movilidad articular - Estiram. Activación	1	2 MINUTOS			
Apoyos a una pierna con pequeño salto vertical	2	45 SEGUNDOS		2 series cada pierna	
Trabajo abdominal	1	TABATA		Ejercicios libres con un buen orden y secuencia técnica	
Wall angel	1	2 MINUTOS		Posibilidad de coger peso en manos 0,5-1-2KG	VÍDEO

OPCIÓN I		2 MINUTOS	8 SERIES
OPCIÓN II		3 MINUTOS	12 SERIES
OPCIÓN III		4 MINUTOS	16 SERIES

LOS MINUTOS SON LOS INDICADOS PARA LA EJECUCIÓN DE CADA EJERCICIO. EL DESCANSO SE REALIZA CON LA SERIE DE EJERCICIOS COMPLETADA, ES DECIR, SERIES 4-8-12, NUNCA DEBERÁ SOBREPASAR EL MINUTO DE DURACIÓN. ESTIRAMIENTOS AL FINALIZAR LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.

EJERCICIOS	SERIES	REPS.	DESC.	OBS.	TÉCNICA
Plio push-up				Ejecución del ejercicio con rodillas en apoyo	VÍDEO
Snatch dumbbell				Realizar con mancuerna desde 4Kg en adelante	VÍDEO
Wall ball				En caso de no tener un balón medicinal o similar, podemos hacer una sentadilla "normal" con un Press vertical de hombro.	VÍDEO
Curl bíceps con rodillas apoyadas				Rodillas en apoyo y buena técnica de alineación muñecas-hombro	VÍDEO



SESIÓN III

EJERCICIOS	SERIES	REPS.	DESC.	OBS.	TÉCNICA
Movilidad articular - Estiram. Activación	1	2 MINUTOS			
Movilidad rotación+estabilizadores	4	10	15"	Series a cada lado en rotación	VÍDEO
Sentadillas con aguante isométrico	10	3	10"	Aguantar la sentadilla en 90° durante tres segundos, realizar tres repeticiones y descansar diez segundos. Repetir diez veces esta serie.	
Trabajo abdominal	1	4 MINUTOS		Ejercicios libres con un buen orden y secuencia técnica	
Burpees	3	10		Pies fuera de anchura de caderas en el salto La flexión se puede hacer con rodillas en el suelo apoyadas	VÍDEO

OPCIÓN I ||

CARRERA DE 600 METROS (Rectángulo de césped del bulevar frente a la clínica)

OPCIÓN II ||

CARRERA DE 1000 METROS (Rectángulo de césped del bulevar frente a la clínica + recorrido por detrás de los rosales donde el BBVA)

OPCIÓN III ||

CARRERA DE 1600 METROS (Rectángulo completo del Bulevar de punta a punta, desde la torre hasta la competencia)

OPCIÓN IV ||

CARRERA DE 1500 METROS ANTES DE INICIAR SESIÓN (DESPUÉS DEL CALENTAMIENTO) + CARRERA DE 1500 METROS AL FINALIZARLA.

ENTRENAMIENTO A TIEMPO CORRIDO, HAY QUE FINALIZAR LAS REPETICIONES COMPLETAS DE CADA EJERCICIO PARA PODER PROGRESAR AL SIGUIENTE. EL DESCANSO SE PUEDE ESCOGER EN CUALQUIER MOMENTO, RECOMIENDO REALIZAR SERIES PARA COMPLETAS TODAS LAS REPETICIONES.

EJEMPLO: 10 SERIES DE 10 REPETICIONES PARA COMPLETAR LAS 100. 10 SERIES DE 20 REPS. PARA LAS SENTADILLAS. EL ABDOMEN DEBE CONTARSE POR REPETICIONES ÚNICAS, SI LLEVAMOS UN RITMO CONTINUO EQUIVALE A 5 MINUTOS DE TRABAJO ESTIRAMIENTOS AL FINALIZAR LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.

EJERCICIOS	SERIES	REPS.	DESC.	OBS.	TÉCNICA
Push up / Flexiones	1	100			
Sentadillas	1	200		Opción de realizar con barra/mancuernas/ketlebell mínimo 4KG	
Abdomen	1	300			
Carrera	1	A ESCOGER		Mirar opciones	



SESIÓN IV

EJERCICIOS	SERIES	REPS.	DESC.	OBS.	TÉCNICA
Movilidad articular - Estiram. Activación	1	2 MINUTOS			
Movilidad rotación+estabilizadores	4	10	15"	Series a cada lado en rotación	VÍDEO
Sentadillas con aguante isométrico	10	3	10"	Aguantar la sentadilla en 90° durante tres segundos, realizar tres repeticiones y descansar diez segundos. Repetir diez veces esta serie.	

OPCIÓN I ||

EN EL PRIMER BLOQUE REALIZAR 10 SERIES

OPCIÓN II ||

EN EL PRIMER BLOQUE REALIZAR 15 SERIES

OPCIÓN III ||

EN EL PRIMER BLOQUE REALIZAR 15 SERIES Y ENTRE AMBOS 1600 METROS DE CARRERA (Rectángulo completo del Bulevar de punta a punta, desde la torre hasta la competencia)

OPCIÓN IV ||

EN EL PRIMER BLOQUE REALIZAR 20 SERIES Y EN EL SEGUNDO BLOQUE REALIZAR DOS VECES EL TABATA POR CADA EJERCICIO

PRIMER BLOQUE DE ENTRENAMIENTO TIPO EMOM (EVERY MINUTE ON A MINUTE), SERIES DE UN MINUTO DE DURACIÓN PARA REALIZAR 5 REPS DEL PRIMER EJERCICIO + 10 DEL SEGUNDO + 5 DEL TERCERO, EL TIEMPO QUE RESTA HASTA QUE ACABE EL MINUTO ES EL DESCANSO. SIENDO EL NÚMERO DE SERIES EL TIEMPO TOTAL DE TRABAJO 10 SERIES = 10 MINUTOS Ó 15 SERIES = 15 MINUTOS.

SEGUNDO BLOQUE DE ENTRENAMIENTO EN TIEMPO TABATA (8 RONDAS DE 20 SEGUNDOS DE TRABAJO + 10 DE DESCANSO)

ESTIRAMIENTOS AL FINALIZAR LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.

EMOM 1'

EJERCICIOS	SERIES	REPS.	DESC.	OBS.	TÉCNICA
Press pectoral con barra	10	5		Barra cargada entre 10-40KG Hacerlo sobre el step con la cabeza apoyada	VÍDEO
Bench dips tríceps	10	10		Técnica de alienación correcta, manos en apoyo a anchura de hombros, codos "se cierran" durante el ejercicio, glúteos y espalda pegadas al banco	VÍDEO
Elevación lateral de hombro con mancuernas	10	5		Peso en mancuernas de entre 2-10Kg de cada lado De pie, rodillas "semiflex", mentón arriba en todo momento Codos por encima de muñecas durante las elevaciones	VÍDEO

TABATA CADA EJERCICIO

EJERCICIOS	SERIES	REPS.	DESC.	OBS.	TÉCNICA
Box Jump	8	20"	10"	Posibilidad de saltar sobre Step/Cajón/Máquina de Pilates Antes de saltar realizar una media sentadilla y un buen apoyo amortiguando la caída sobre el step. ¡PARA BAJAR NO SALTAR! Bajo pies uno a uno.	VÍDEO
Ejercicio abdominal a elegir + plancha isométrica	8	20"	10"	10" de ejercicio abdominal a elegir en cada serie + 10 segundos de plancha abdominal isométrica	
Press francés con mancuernas	8	20"	10"	Peso de mancuernas entre 3-10KG cada una Codos encima de hombros, bajar el peso hacia las orejas. No abrir los codos ni al bajar ni al subir el peso. Abdomen 100% conectado y cabeza apoyada en step	VÍDEO