

ENTRENAMIENTO PERSONAL N^o 1

Aplicado a NACHO SANCHIS SALA

(02 de Mayo de 2013)

· **Descripción básica:** Nacho es un hombre de 44 años de edad, aparentemente sano, sin alteraciones ni patologías físicas, fisiológicas y/o psicológicas a tener en cuenta a la hora de diseñar este programa de entrenamiento.

| OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO |
|--|
| Objetivos generales |
| <ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la Resistencia general. - Mejorar la capacidad cardio-respiratoria. - Mejorar el tono muscular general. - Mejorar la Coordinación general. - Disminuir el porcentaje graso corporal. |
| Objetivos específicos |
| <ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la Resistencia cardiovascular y muscular; - Mejorar el tono muscular, principalmente del tren inferior, del cinturón pélvico y la musculatura escápulo-humeral. - Mejorar la Coordinación inter e intramuscular. - Acelerar la combustión de las reservas de lípidos para disminuir el % graso. |
| Objetivos operativos |
| <ul style="list-style-type: none"> - Mantener la F.C. de trabajo dentro de la zona anaeróbica. - Completar las series propuestas, así como el número de repeticiones marcadas. - Coordinar, en la medida de lo posible, la secuencia de movimientos implicados en cada ejercicio. |

ZONAS DE ENTRENAMIENTO

- **F.C.M.** = 177 p./min. (según fórmula de *Guellish et al.*, 2008).
- **Zona de entrenamiento aeróbico:** entre 115 y 151 p./min. (65% / 85% F.C.M.).
- **Zona de entrenamiento anaeróbico:** entre 152 y 169 p./min. (85% / 95% F.C.M.).

EL ENTRENAMIENTO

- **Sistema:** entrenamiento interválico.
- **Intensidad de trabajo:** alta en progresión ascendente.
- **Pausas:** de 90" a 3' (combinadas pasivas y dinámicas).
- **Material a utilizar:** tarima de madera, colchoneta, mancuernas (un par de 1'5 y otro de 2 Kgs.), 2 sillas, un pulsómetro y un cronómetro.

CALENTAMIENTO PREVIO

A realizar en 4 fases:

- **1. Fase articular:** movimientos variados (flexión, extensión, circunducción...) de las principales articulaciones (tobillos, rodillas, hombros...).
- **2. Fase cardiovascular:** 10 ciclos de Carrera Continua en "8" (usando 2 sillas para marcar una distancia de unos 15 m.).
- **3. Fase muscular:** estiramientos progresivos de los principales grupos musculares implicados en el entrenamiento (Gemelos, Isquiotibiales, Cuádriceps...).
- **4. Fase de impacto:** ciclos varios con ejercicios de Coordinación (*skipping*, carrera lateral, combinados...), Agilidad (descenso del centro de gravedad, saltos, cambios de ritmo...) y Velocidad (*sprints*, básicamente).

INTERVALO 1

- **Descripción del ejercicio:** subidas a la tarima a una pierna, con elevación en *skipping* de la otra, con ligera torsión y contacto con ambas manos con la rodilla alzada.

- **Progresión:** repeticiones alternando piernas en el siguiente orden:

- 2 reps. alzando pierna dcha.
- 2 reps. " " izqda.
- 4 reps. alzando pierna dcha.
- 4 reps. " " izqda.
- 6 reps. alzando pierna dcha.
- 6 reps. " " izqda.
- 8 reps. alzando pierna dcha.
- 8 reps. " " izqda.
- 10 reps. alzando pierna dcha.
- 10 reps. " " izqda.

- **Pausa:** 90" distribuidos de la siguiente manera:

- 30" de descanso pasivo.
- 60" de descanso dinámico: encogimientos de tronco (Rectos del Abdomen).

INTERVALO 2

- **Descripción del ejercicio:** subidas a la tarima a una pierna, con extensión de cadera en la otra (mayor implicación de los Glúteos) y elevaciones laterales simultáneas (Deltoides)

con mancuernas de 1'5 Kgs.

- **Progresión:** repeticiones alternando piernas en el siguiente orden:

- 2 reps. con extensión cadera dcha. y elevación lateral;
- 2 reps. “ “ “ izqda. “ “ “
- 4 reps. con extensión cadera dcha. “ “ “
- 4 reps. “ “ “ izqda. “ “ “
- 6 reps. con extensión cadera dcha. “ “ “
- 6 reps. “ “ “ izqda. “ “ “
- 8 reps. con extensión cadera dcha. “ “ “
- 8 reps. “ “ “ izqda. “ “ “
- 10 reps. con extensión cadera dcha. “ “ “
- 10 reps. “ “ “ izqda. “ “ “

- **Pausa:** 120” distribuidos de la siguiente manera:

- 30” de descanso pasivo.
- 60” de descanso dinámico: elevación de caderas (Rectos del Abdomen).
- 30” de descanso pasivo.

INTERVALO 3

- **Descripción del ejercicio:** subidas a la tarima a una pierna, con extensión de la otra cadera seguida de *skipping* y *press* de hombros (con mancuernas de 2 Kgs.).

- **Progresión:** repeticiones alternando piernas en el siguiente orden:

- 2 reps. con extensión cadera, *skipping* dcha. y *press* hombros;
- 2 reps. “ “ “ “ izqda. “ “ “ ;
- 4 reps. con extensión cadera, *skipping* dcha. y *press* hombros;
- 4 reps. “ “ “ “ izqda. “ “ “ ;
- 6 reps. con extensión cadera, *skipping* dcha. y *press* hombros;
- 6 reps. “ “ “ “ izqda. “ “ “ ;
- 8 reps. con extensión cadera, *skipping* dcha. y *press* hombros;
- 8 reps. “ “ “ “ izqda. “ “ “ ;
- 10 reps. con extensión cadera, *skipping* dcha. y *press* hombros;
- 10 reps. “ “ “ “ izqda. “ “ “ ;

- **Pausa:** 180” distribuidos de la siguiente manera:

- 60” de descanso pasivo.
- 60” de descanso dinámico: encogimientos sinérgicos (Rectos del Abdomen).
- 60” de descanso pasivo.

VUELTA A LA CALMA

Ligeros estiramientos de los principales grupos musculares que han intervenido en la sesión (Gemelos, Cuádriceps, Isquiotibiales...), soltura muscular y relajación general.

EVALUACIÓN DE LA SESIÓN

Registro de actividad cardiaca

- Antes de empezar la sesión: 86 p./min.
- Tras el Calentamiento: 173 p./min.
- Al finalizar el 1^{er} intervalo: 176 p./min.
- Al finalizar el 2^o intervalo: 178 p./min.
- Al finalizar el 3^{er} intervalo: 167 p./min.
- Tras la vuelta a la calma: 123 p./min.

Observaciones

Buena respuesta de Nacho ante el entrenamiento propuesto, pues ha mantenido unos niveles de esfuerzo y de motivación muy altos.

Ha trabajado dentro de la zona anaeróbica, aunque algo por encima de lo marcado en los objetivos, llegando incluso a su F.C.M. Lo importante es que ha mantenido una línea regular a lo largo del entrenamiento sin altibajos destacables.

La recuperación no ha sido muy normal al finalizar la vuelta a la calma, quizá debido a la alta F.C. alcanzada durante el entrenamiento. Sería conveniente, en entrenamientos posteriores, prolongar el tiempo dedicado a la relajación, para intentar bajarlo de su zona de entrenamiento aeróbico (por debajo de las 115 p./min.).

JUAN FCO. MARCO SATORRE
Profesor del nivel I de Entrenador Personal
altorendimiento.com