

ENTRENAMIENTO PERSONAL Nº 2

Aplicado a NACHO SANCHIS SALA

(09 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. - Disminuir el porcentaje grasa corporal.
Objetivos específicos
<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la Resistencia cardiovascular y muscular; - Mejorar el tono muscular, principalmente del tren inferior y de la musculatura pectoral y sus sinergistas. - Acelerar la combustión de las reservas de lípidos para disminuir el % grasa.
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.

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 en circuito (repetitivo con 3 ejercicios).
- **Intensidad de trabajo:** alta en progresión ascendente.
- **Pausas:** de 90" a 3' (pasivas).
- **Material a utilizar:** colchoneta, 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).

SECUENCIA 1

- **Descripción del ejercicio:** encadenamiento de sentadillas (propio peso), fondos en el suelo con y sin apoyo de rodillas y salidas en *sprints* cortos (15 m.) a ida y vuelta.

- **Progresión:**

Sentadillas	Fondos en el suelo	<i>Sprints</i> (ida y vuelta)
2	2	1
4	4	1
6	6	1
8	8	1
10	10	1

Se harán seguidas y sin descanso.

- **Pausa:** 90" de descanso pasivo.

SECUENCIA 2

- **Descripción del ejercicio:** idem secuencia 1.

- **Progresión:**

Sentadillas	Fondos en el suelo	Sprints (ida y vuelta)
10	10	1
8	8	1
6	6	1
4	4	1
2	2	1

Se harán seguidas y sin descanso.

- **Pausa:** 2' de descanso pasivo.

SECUENCIA 3

- **Descripción del ejercicio:** idem secuencia 1.

- **Progresión:**

Sentadillas	Fondos en el suelo	Sprints (ida y vuelta)
5	5	2
5	5	2
5	5	2

Se harán seguidas y sin descanso.

- **Pausa:** 150" de descanso pasivo.

SECUENCIA 4

- **Descripción del ejercicio:** idem secuencia 1.

- **Progresión:**

Sentadillas	Fondos en el suelo	Sprints (ida y vuelta)
10	10	3
10	10	3

Se harán seguidas y sin descanso.

- **Pausa:** 3' de descanso pasivo.

ENTRENAMIENTO DE CINTURÓN PÉLVICO

1. Isométrica en decúbito prono con 4 apoyos (dos antebrazos y dos pies): 40";
2. Isométrica en decúbito prono con 3 apoyos (dos antebrazos y un pie): 30";
3. Isométrica en decúbito prono con 3 apoyos (dos antebrazos y el otro pie): 30";
4. Isométrica en decúbito prono con 3 apoyos (un antebrazo y dos pies): 20";

5. Isométrica en decúbito prono con 3 apoyos (un antebrazo y dos pies): 20”.

- **Pausa:** 1’ 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: 76 p./min.
- Tras el Calentamiento: 172 p./min.
- Al finalizar la secuencia 1: 159 p./min.
- Al finalizar la secuencia 2: 168 p./min.
- Al finalizar la secuencia 3: 169 p./min.
- Al finalizar la secuencia 4: 168 p./min.
- Al finalizar el entrenamiento de cinturón pélvico: 153 p./min.
- Tras la vuelta a la calma: 114 p./min.

Observaciones

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

Con respecto al primer entrenamiento, Nacho ha logrado mantenerse dentro de la zona anaeróbica y ha mantenido una línea regular a lo largo de la sesión sin altibajos destacables.

La recuperación ya ha sido, prácticamente, normal al finalizar la vuelta a la calma. Como indicaba en la evaluación de la sesión anterior, he aumentado el tiempo dedicado a la relajación, para conseguir 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