

HIIT PARA HACER EN CASA, SIN MATERIAL ESPECÍFICO. ACTIVIDAD DIRIGIDA PRINCIPALMENTE A GIMNASIA DE MANTENIMIENTO Y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL.

Entrenamiento en circuito, dos vueltas. Eso significa que hay que hacer el primer ejercicio, luego el segundo, luego el tercero... y cuando se haga todo, descansar (recuperación completa) y otra vez todo entero. De momento con dos vueltas es suficiente, si lo vas cumpliendo y esto va para largo o si tu condición física es buena puedes hacer 3 vueltas. Es recomendable, sobre todo la primera semana, dejar un día de descanso para repetir el entrenamiento, ese día podéis hacer cualquiera de los otros dos entrenamientos que os voy a pasar, ya que tienen menor implicación fisiológica.

Descanso entre ejercicio, un minuto. Descanso entre vuelta de 3 a 5 minutos (descanso incompleto entre ejercicios y completo entre series). La rutina es válida tanto para el entrenamiento funcional como para la gimnasia de mantenimiento por lo que los ejercicios tienen diferentes variantes, esto lo explico con más detalle en el video. Cuando hable de alto impacto significa que existe salto (algún momento en el cual todo nuestro cuerpo está en el aire) y está más dirigido al e. funcional y cuando hable de bajo impacto siempre tendremos que tener algún apoyo en el suelo y estará más dirigido a la gimnasia de mantenimiento, pero puedes elegir el nivel más apropiado para ti. Las variantes de los ejercicios estarán ordenados de más a menos intenso.

Tanto el tiempo de descanso que pongo como el número de repeticiones es orientativo. Eso significa que probablemente lo tengas que ajustar tú. Me explico con un ejemplo, pongo 15 repeticiones y a la 12 no puedo más, pues no hago más (evidentemente, si no puedo hacer más no hago más) y para la siguiente vuelta al circuito hago 10 y el siguiente día hago 10 también y si otro día con 10 veo que voy sobrado pues hago 12-13. Y lo mismo al contrario, si pongo 15 repeticiones y llego a la 15 y no siento fatiga sigo haciendo. Resumiendo, que al acabar de realizar cada ejercicio sentir fatiga, pero no sea exagerada. Lo mismo con el descanso, el minuto es orientativo, si acabas de realizar un ejercicio que te ha resultado muy duro, puedes descansar algo más, si apenas has tenido fatiga, puedes descansar algo menos. El descanso entre vueltas es completo, eso significa que antes de empezar la segunda vuelta tendrás que estar recuperado (aunque al 100x100 es imposible, pero todo lo que se pueda). Menos de 3 minutos la recuperación será poco y más de 5 podemos correr el riesgo de quedarte frío.

Si alguien tiene alguna duda me la puede preguntar por WhatsApp.

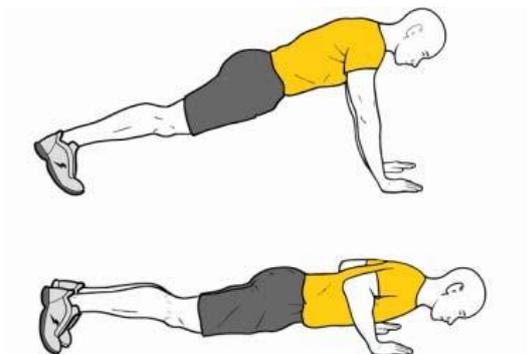
Calentamiento (esto solo lo deberás de realizar antes de la primera vuelta)

Realizar el video del link y dos series de 10 repeticiones de flexiones en pared. La intensidad en este ejercicio se regula echando los pies hacia atrás (más intensidad) o hacia delante (menos intensidad). Recuerda que estas calentando

<https://www.youtube.com/watch?v=D-m0wB31hBc>



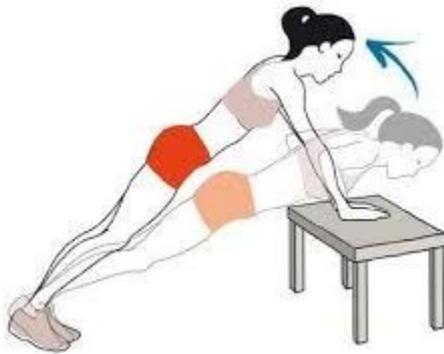
Ejercicio 1. Flexión 10-12 repeticiones. Flexión apoyando rodillas 13-15 repeticiones. Flexión en mesa 15-17 repeticiones. Flexión en pared 20-25 repeticiones.



Flexión normal



Flexión apoyando rodilla, fijaros que la cadera va adelante el movimiento nace en las rodillas, no en la cadera



Flexión en mesa. El movimiento nace en los pies y bajamos rectos.

- La flexión en pared es la misma que la del calentamiento, podemos aumentar la intensidad echando los pies hacia atrás

Ejercicio 2. Remo en mesa. 10-12 repeticiones. Remo de pie con peso corporal 14-16 repeticiones. Remo con toalla 20-25 repeticiones

Regula la intensidad del ejercicio moviendo los pies. Los pies lejos de la mesa y sin flexionar rodillas más duro, pies cerca e la mesa y flexionando rodillas, más suave.



Para este ejercicio, mejor que sea la mesa abierta, como en la imagen, si no tienes, puedes hacerlo en una mesa que este puesta contra la pared, metiendo la cabeza debajo de la mesa



Remo de pie. Puedo regular la intensidad acercando los pies a la columna o puerta (aumento de intensidad) o alejándolos (menos intensidad). Si no se dispone de columna se puede colocar la toalla o la manivela de una puerta (mejor colocarnos hacia el lado que se cierra)



Remo con toalla. Cogemos una toalla o una cuerda resistente, hacemos fuerza hacia fuera y realizamos el gesto de remo (estirar brazos y llevar al pecho)

Ejercicio 3. Flexión para hombros 10-12 repeticiones. apoyando rodillas. 15 repeticiones. En pared, 20 repeticiones



Si no se tiene suficiente movilidad, se pueden doblar un poco las rodillas



A 4 patas, flexionas los brazos como si le fueras a dar cabezazos al suelo. Tienes que sentir la fatiga en los hombros. (los pies los puedes apoyar en el suelo)

- Del tercer ejercicio, flexión de hombro en pared, no he encontrado imagen, lo hare en el video. Es como la flexión en pared normal, pero con flexión de carea y como si le quisiera dar cabezazos a la pared

Ejercicio 4. Sentadilla saltando 10-12 repeticiones. Sentilla normal 15 repeticiones



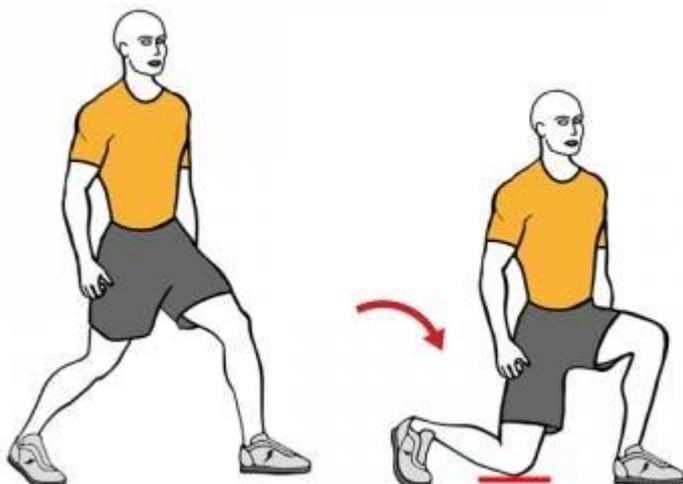
sentadilla saltando



sentadilla normal

Ejercicio 5. Zancadas. 10 con cada pierna.

Me coloco en posición de zancada, hago las 10 con una pierna y luego cambio (me refiero que las haga seguidas) se supone que hay que bajar hasta tener la pierna de delante paralela al suelo).



- Adaptación para la gimnasia, me coloco una silla al lado y me apoyo.

Ejercicio 6. Sentadilla sumo. 15 repeticiones

Es como una sentadilla pero con la piernas abiertas y las puntas de los pies mirando hacia fuera. Baja con la espalda recta, sin echar el pecho hacia delante.



- Adaptación para gimnasia, me coloco una silla delante y me apoyo.

Ejercicio 7. Puntillas. 30 repeticiones.



- Adaptación para la gimnasia. Me coloco una silla delante y me apoyo.

Ejercicio 8 Tabla. 30 segundos

El cuerpo recto pero manteniendo la posición anatómica de las espaldas (la curvatura normal de la espalda) y sin hundir la cadera. La cabeza también en posición anatómica (sin meterla entre los hombros, pero tampoco mirando hacia arriba, tiene que estar mirando hacia abajo pero sin flexionar el cuello)



Adaptación para la gimnasia, apoyo rodillas. Si se realiza esta adaptación no cometer el error de llevar la cadera atrás

Ejercicio 9. Tabla y me toco los hombros. 20 repeticiones, 10 a cada lado de manera alterna

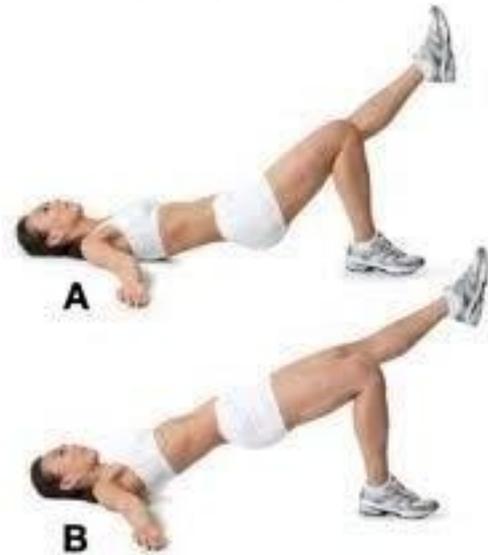
Tabla apoyando la manos y te tengo que ir a tocar los hombros del otro lado de manera alterna



- Adaptación para gimnasia, apoyando rodillas

Ejercicio 10. Puente a una pierna. 20 repeticiones de manera alterna (10 a cada lado)

subo la cadera y una pierna, bajo, subo la cadera y la otra pierna...



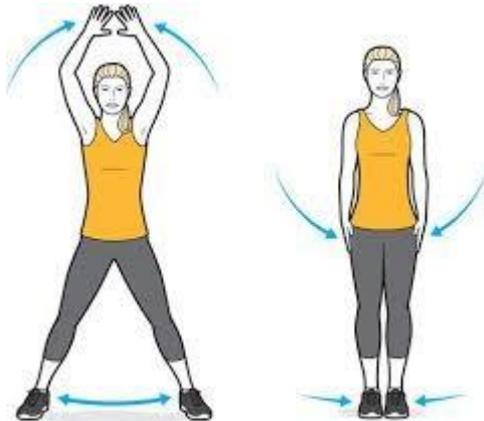
- Adaptación para gimnasia, con las dos piernas en el suelo.

Ejercicio 11 Burpees. 10 repeticiones



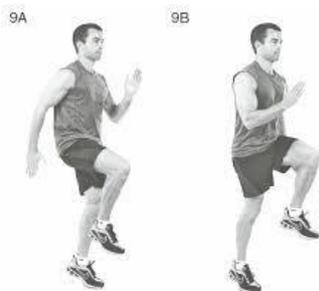
Adaptación para gimnasia, sin salto

Ejercicio 12. Jumping Jacks. 30 repeticiones



- Adaptación para gimnasia, sin salto, primero paso a un lado y luego al otro

Ejercicio 13. Rodillas arriba 30 repeticiones.



- Adaptación para gimnasia, sin salto

**ESTIRAMIENTOS QUE HACEMOS TODOS DÍAS AL FINAL DE CLASE.
SALEN EXPLICADOS EN EL VIDEO**