

La Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda una hora de actividad física diaria. Esto no siempre se cumple, pero las consecuencias no son más graves por la actividad cotidiana en la vida de las personas (ir a comprar, a trabajar, a llevar los niños al colegio...). Desde el gobierno ya han comunicado que la cuarentena durará más de 15 días y los expertos hablan de entre 2 y 3 meses. Más de dos meses de sedentarismo total, puede tener consecuencias graves para la salud, tanto en adultos: pérdida de masa muscular y por lo tanto de fuerza, ralentización del metabolismo, aumento de la grasa corporal y del colesterol LDL (“malo”), disminución de VO<sub>2</sub>max, (lo que se traduce en que me canse antes) y un gran deterioro de la condición física en general; como en niños, los cuales quizás no se vean tan afectados fisiológicamente, pero esta situación puede frenar su desarrollo motor, de vital importancia en edades tempranas. Por los motivos citados no es recomendable realizar actividad física estos días en casa, es obligatorio, por tu salud y la de tu familia.

## **INSTRUCCIONES**

Priorizaremos el entrenamiento de fuerza, ya que va a ser el que nos ayude a no perder masa muscular, completándolo con resistencia. Las rutinas que os propongo son rutinas full-body en las cuales trabajamos la mayor parte de los músculos del cuerpo. Los ejercicios son similares ya que no tenemos material ni espacio y priorizaremos ejercicios globales y básicos (implicación de varias articulaciones y varios músculos). Os recomiendo que alternéis una de estas rutinas (o la primera que os envíe) con rutinas más suaves (la de los rollos de cinta americana o las del step). Un día hiit, al día siguiente una rutina suave, de esta manera estaremos todos días en movimiento y tendremos tiempo para que el cuerpo se recupere del esfuerzo relajado en las rutinas de fuerza (o dos días rutina hiit y un día rutina suave, lo que tenemos que tener en cuenta es que no podemos entrenar a alta intensidad todos los días).

Podemos jugar con las variables del entrenamiento que os marco, dependiendo de nuestro nivel o de los progresos que vayamos consiguiendo de la siguiente manera:

- Aumentando/disminuyendo: tiempo de trabajo, tiempo de descanso, repeticiones, vueltas al circuito o intensidad en el ejercicio que lo permita (colocar pies más atrás, apoyar rodillas o pies, con o sin fase de salto, aumentar velocidad de ejecución del ejercicio...)

## **MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO**

Para evitar la monotonía vamos a usar diferentes metodologías de entrenamiento.

- **AEAP:** Realizar el circuito en el menor tiempo posible. Realizar el circuito del primer documento en el menor tiempo posible, descansando entre ejercicios si lo necesito pero intentando que sea el menor posible. Tras realizar una vuelta, realizar un descanso completo (5 minutos) y repetir. Os animo a que apuntéis el tiempo que tardáis en realizar el circuito para observar el progreso. Ejemplo, día 1, primera vuelta 10 minutos, segunda vuelta 12 minutos; día 2, primera vuelta 9 minutos, segunda vuelta, 11 minutos. Conforme vaya mejorando puedo ir aumentando el número de repeticiones. Si el día anterior hice 10 repeticiones, hoy hago 11 y tardo el mismo tiempo también habría un progreso observable.
- **AMRAP:** tantas vueltas al circuito como sea posible en un tiempo determinado. Se indican una serie de ejercicio y de repeticiones que hay que hacer en cada uno y se da un tiempo determinado. Por ejemplo 5 flexiones, 10 sentadillas y 3 burpees en 5 minutos. Eso significa que tengo que hacer 5 flexiones, 10 sentadillas, 3 burpees, 5 flexiones, 10 sentadillas, 3 burpees... durante los 5 minutos, cada uno a su ritmo.
- **EMOM:** realizar el número de repeticiones indicado y descansar hasta que se pase un minuto (contando desde que empezaste a hacer las repeticiones). Retomando el ejemplo con los tres ejercicios anteriores, en el minuto 1 realizaría 5 flexiones y cuando las acabe, descansaré hasta el minuto 2.00, que realizare las 10 sentadillas, cuando las acabe descansare hasta el minuto 3.00 que realizare 3 burpees... Cuando más rápido realice el ejercicio más descanso tendré.



- **BLACK JACK:** El método de entrenamiento original consiste en realizar dos ejercicios, de uno 20 repeticiones y de otro 1, luego 19 del primero y 2 de segundo, 18 del primero y 3 del segundo... y así hasta realizar 1 repetición del primero y 20 del segundo. Con el objetivo de evitar la monotonía y realizar un entrenamiento más completo, realizaremos varios fragmentos. Por ejemplo, 10 sentadillas 1 burpee, 9 sentadillas 2 burpees... y cuando acabemos otros dos ejercicios, 10 flexiones un remo, 9 flexiones 2 remos...
- **TABATA:** 8 periodos, en los cuales 20 segundos son de trabajo y 10 de descanso, en total 4 minutos por ronda. Se pueden realizar 8 ejercicios diferentes, el mismo todo el rato, dos ejercicios e ir alternando... Lo divertido de este método es colocarnos un "tabata song", una canción la nos marcará el tiempo de trabajo y el tiempo de pausa, así no tenemos que estar pendientes del cronometro. Algunos links de youtube con "tabata songs"

<https://www.youtube.com/watch?v=roqWO9IVPWU>

<https://www.youtube.com/watch?v=argSeo2Fz7A>

<https://www.youtube.com/watch?v=DvoczJhDpRc>

<https://www.youtube.com/watch?v=DvoczJhDpRc>

[https://www.youtube.com/watch?v=PDq-lPbd\\_Bg](https://www.youtube.com/watch?v=PDq-lPbd_Bg)

- **HIITS TRADICIONALES:** También podemos usar los hiits tradicionales, tanto por tiempo como por repeticiones. Por tiempo, x tiempo de trabajo y x tiempo de descanso (30 segundos de trabajo y 30 de descanso; 40 segundos de trabajo y 20 de descanso; un minuto de trabajo y un minuto de descanso...). Por repeticiones, x repeticiones x tiempo de descanso (10 repeticiones 1 minuto de descanso, 15 repeticiones de otro ejercicio un minuto de descanso...).

## **CALENTAMIENTO**

Podemos usar el mismo calentamiento para cualquier entrenamiento.

- Primero movilidad articular de todas las articulaciones, vamos de abajo arriba para no dejarnos ninguna: tobillos, rodillas, cadera, tronco, hombros, codos, muñecas y cuello.
  
- Después ejercicios realizar estos ejercicios en el orden establecidos, ya que van de menor a mayor intensidad. Un minuto por ejercicio y nos podemos tomar unos segundos de descanso entre ejercicio. Para la gimnasia de mantenimiento, lo podemos adaptar sin saltar. En los segundos ejercicios de rodillas arriba y talones atrás, simplemente aumentamos la velocidad.
  - Talones atrás sin saltar
  - Rodillas arriba sin saltar
  - Correr en el sitio
  - Talones atrás saltando
  - Rodillas arriba saltando
  - Pasos de vaya laterales (podemos colocar cualquier objeto, como una botella, un calcetín.. o simplemente nos imaginamos la vaya)
  - Jumpings Jacks
  - Flexiones en pared
  - Sentadillas

**Estiramientos: al final de cada entrenamiento realizar los estiramientos indicados en el primer video.**

## **LISTA DE EJERCICIOS.**

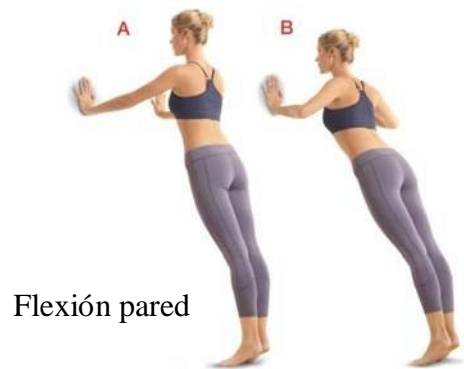
En los ejercicios voy a ponerlos diferentes variantes ordenándolos de mayor a menor intensidad, para que cada uno elija su nivel.

### · **Flexión.**

En suelo apoyando pies, en suelo apoyando rodillas, en mesa y en pared. Para la flexión en mesa y en pared, puedo regular la intensidad colocando los pies más atrás (mas intensidad) o mas adelante (menos intensidad)



Flexión normal



Flexión pared



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.

- **Remo.**

En mesa, con peso corporal, con toalla

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



Remo en mesa

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 (extender brazos y llevar al pecho)

· **Flexión pick up o flexión para hombros**

En el suelo, con pies en alto, en suelo apoyando rodillas o en pared



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



Con pies en alto





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)



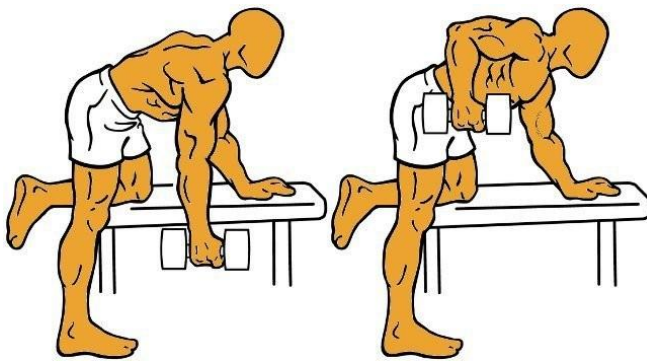
Es como la flexión en pared normal, pero con flexión de carea y como si le quisiera dar cabezazos a la pared

· **Ejercicios con garrafa de agua.**

Usaremos una garrafa con asa como mancuerna o pesa rusa. Regulo la intensidad con garrafas de diferentes capacidades o llenando mas o menos la garrafa de agua.



swings (para aumentar intensidad, realizar a una mano)



Remo con garrafa



Press militar (para bajar intensidad, usar dos botellas de litro y medio o mover una garrafa con las dos manos)

· **Tabla**



Apoyar rodillas para bajar intensidad

· **Spiderman**

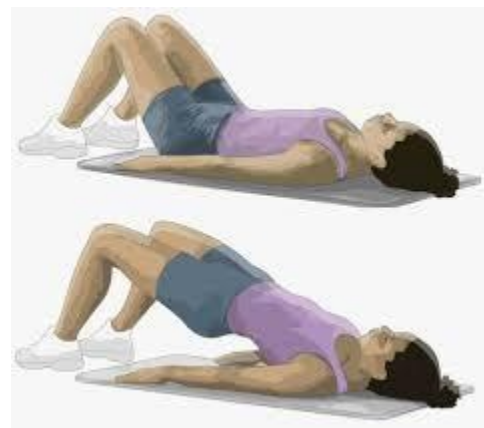


Apoyar rodillas para bajar intensidad

· **Puente**



A una pierna, más intenso



Con las dos piernas apoyadas, menos intenso

- **Tabla y me voy a tocar los hombros**

Es una tabla abdominal payando manos y tengo que ir a tocarme el hombro del lado contrario de manera alterna. Puedo bajar la intensidad apoyando rodillas

- **Crunch**



- **Sentadilla con salto**



- **Sentadilla**



En la sentadilla normal, subo y bajo, en el isométrica, aguanto abajo el tiempo que sea

- **Sentadilla sumo**



- **Sentadilla búlgara**



- **Puntillas**



- **Zancadas**



- **Zancada balística**



- **Zancada lateral**



· **Burpee**



Variante menos intensa, sin salto

· **Jumping Jack**



Variante menos intensa, sin salto, un paso a un lado y un paso al otro

· **Rodillas arriba**



Variante menos intensa, sin salto

· **Rotación de tronco**



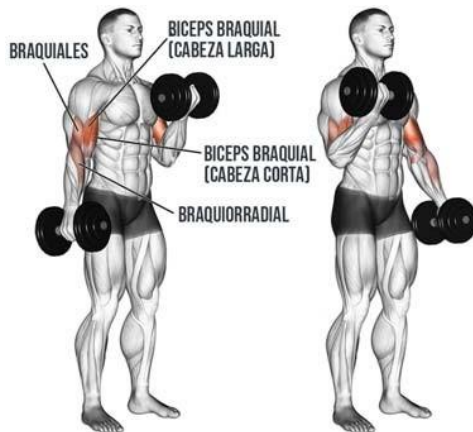


- **Tríceps tras nuca**



Realizar con una garrafa para las dos manos o con una garrafa para cada mano

- **Curl de bíceps**



## **ENTREMANIENTOS**

### **1.- AMRRAP**

5 minutos cada amrrap

- Amrap 1, tren superior:
  - Flexión (10 en pared, 7 en mesa o apoyando rodillas, 5 apoyando pies)
  - Remo (10 con toalla, 7 con peso corporal, 5 en mesa)
  - Press militar con garrafas (10)
- Amrap 2, tren inferior
  - Sentadilla (10 normales o 5 con salto)
  - Zancada alterna (10 en total, 5 con cada pierna)
  - Puntillas (10)
- Amrap 3, core
  - Tabla y me voy a tocar los hombros (10, 5 a cada lado)
  - Crunch (10)
  - Puente (10 puentes normales que sería menos intenso o 10 puentes a una pierna alternando la pierna → 5 a cada lado)
- Amrap 3, core (variante para las de gimnasia de mantenimiento por si no se quieren tumbar)
  - Me voy a tocar los pies del lado contrario de manera alterna (10, 5 a cada lado)
  - Rotaciones de tronco con garrafa (10, 5 a cada lado)
  - Tijera sentado en silla (10)
- Amrap 4, resistencia
  - burpees (3)
  - pasos de vaya (10, puedo colocar cualquier obstáculo, royo de papel higiénico botella o simplemente me la imagino...)
  - Jumpings Jacks (10)

## **2.- TABATA**

Una o dos series de cada tabata

- Tabata 1. Tren inferior
  - Sentadilla con salto o sentadilla normal
  - Zancada balística o zancada normal alterna
  - Sentadilla sumo
  - Puntillas
  - Sentadilla búlgara
  - La otra pierna en sentadilla búlgara
  - Zancada lateral alterna
  - Sentadilla isométrica
  
- Tabata 2. Tren superior
  - Flexión
  - Swings con garrafa
  - Remo (mesa, peso corporal o toalla)
  - Remo a una mano con garrafa
  - Remo a una mano con garrafa (la otra mano)
  - Press militar con garrafas
  - Tríceps tras nuca con garrafas
  - Curl de bíceps con garrafas
  
- Tabata 3. Core
  - Crunch
  - Puente
  - Spiderman
  - Tabla
  - Crunch
  - Puente
  - Spiderman
  - Tabla

- Tabata 4. Resistencia

- Burpee
- Jumping Jacks
- Pasos de vaya / rodillas arriba
- Un pie arriba del step, otro abajo y cambios / un pie adelante y otro atrás, el de adelante lo llevo atrás y el de atrás adelante con salto
- Burpee
- Jumping Jacks
- Pasos de vaya / rodillas arriba
- Un pie arriba del step, otro abajo y cambios / un pie adelante y otro atrás, el de adelante lo llevo atrás y el de atrás adelante con salto

### **3.- BLACK JACK**

- 10 flexiones – 1 sentadilla
- 10 swings con garrafa – 1 press militar con una garrafa
- 15 rodillas arriba – 1 puntillas
- 10 sentadilla sumo – 1 remo
- 30 segundos tabla – 5 segundos sentadilla isometrica en pared (muslos paralelos al suelo). Ir pasando 5 segundos de un ejercicio a otro cada ronda, siguiente ronda 25 segundos tabla y 10 segundos setadilla isometrica...
- 15 jumpings jacks – 1 paso de vaya

## **EMOM, AFAP, HIIT POR REPETICIONES**

En este entrenamiento puedes aplicar el método EMOM (explicado al principio del documento), el método AFAP, realizándolo en el menor tiempo posible o simplemente descansado un minuto entre ejercicios.

Do vueltas, descansando 5 minutos entre vueltas.

- Flexión (5 normales, 7 apoyando rodillas o en mesa, 10 en pared)
- Remo (5 en mesa, 7 con peso corporal, 10 con toalla)
- Press militar con garrafas (12)
- Swings con garrafa (12)
- Sentadilla con salto (10), sin salto (15)
- Zancadas alternas (14, 7 con cada pierna)
- Sentadilla sumo (10)
- Puntillas (20)
- Tabla y me voy a tocar los hombros (12, 6 a cada lado)
- Spiderman (12, 6 a cada lado)
- Puente (con un pie: 14, 7 a cada lado/ con dos pies 15)
- Burpees (10)
- Jumpins Jack (20)
- Pasos de vaya / rodillas arriba (20)
- Un pie arriba del step, otro abajo y cambios / un pie adelante y otro atrás, el de adelante lo llevo atrás y el de atrás adelante con salto (20)