

## Entrenamiento Funcional 11

*Después de las dos últimas sesiones (haciendo actividad tumbados o trabajar los brazos sin pesas) ha llegado el momento de aprovechar la situación en la que podemos practicar deporte al aire libre sin casi restricciones. Para lo cual necesito que te pongas las zapatillas y te prepares para salir a la calle.. ¡A buscar un banco! No te preocupes, yo te lo explico a continuación.*

Para la sesión de hoy necesito que apuntes en un papel los ejercicios que realizaremos, así podrás llevarlos para acordarte de lo que toca en el momento. A su vez un reloj o cronómetro para medir el tiempo. Y por último y más importante; necesito que localices al menos 3 bancos cerca de donde vives (*no te vayas a buscar un banco en Muniesa si eres de Castel de Cabra*).

La ejecución es bien fácil: Trabajaremos unos ejercicios en un banco, nos desplazamos a otro banco trabajamos en este nuevo banco, nos desplazamos a un tercer y/o último banco y volvemos a trabajar numerare diferentes bancos y aunque aparezca el “banco 4” volveremos al sitio del primer banco, la numeración solo hace referencia al número de estación.

Dos niveles de ejecución: Fuerte e intermedio. Cuando sea fuerte, realizaremos 12 repeticiones lo más rápido posible o, correremos al mayor ritmo constante que podamos hasta el siguiente banco. Cuando no sea fuerte será intermedio. Entonces realizaremos 25 repeticiones de una manera más suave centrándonos en mantener un total control del movimiento.

Hoy obvio el calentamiento y estiramientos, esto no significa que no lo realizamos. SIEMPRE se debe realizar, simplemente no lo enumero.

***¡Vamos a por la sesión!***

Press de pecho/flexiones:

Apoyamos las manos en el banco, cuanto más arriba del banco estén más fácil será la ejecución. Podemos también apoyar los pies en vez de las manos (apoyamos las manos en el suelo), en este caso cuanto más arriba están nuestros pies más complicado será. En todo momento deberemos mover el cuerpo como un único bloque para trabajar correctamente. Cabeza, cuello, espalda y piernas deben formar una línea recta, y sólo deberemos extender y encoger los brazos

Subidas a una pierna en banco: (Ya lo explicamos en varias sesiones de atletismo y calentamiento específico).



Nos colocamos enfrente de un banco (o cualquier superficie plana elevada de altura superior a uno o dos escalones) Primero subimos una pierna, después subiremos la otra y comenzamos bajando la primera pierna que hemos subido, así hasta completar un tiempo determinado con cada pierna (al menos un minuto por pierna que deberemos ir aumentando progresivamente), en caso de hacerlo alternando piernas (subir cada vez con una pierna diferente) el tiempo debería ser el doble que el de hacerlo con una pierna.

La clave de este ejercicio está en focalizar toda nuestra atención en la distribución de las fuerzas o peso que generamos con los movimientos. Cuando subimos, debemos cargar el peso en el talón hasta que estemos totalmente de pie y apoyamos entonces el otro pie. Es entonces cuando la carga va desapareciendo del talón y se distribuye por todo el pie. De manera inversa, cuando bajamos primero la carga recae en el antepié o base de los dedos y cuando apoyamos el pie totalmente se distribuye de manera homogénea.

Así mismo debemos de cuidar la postura del resto del cuerpo, es lo de siempre; espalda recta, hombros atrás, saco pecho, abdomen contraído, cuello estirado...

#### Sentadilla:

Colocamos nuestras piernas lo más pegadas al borde del banco y nos sentamos, intentaremos no apoyar el peso del cuerpo en el banco, sólo deberemos subir cuando notemos el contacto con el banco en nuestro culete .

#### Crunch abdominal sobre banco:

Tumbados boca arriba, con espalda apoyada y plantas de los pies sobre el banco, elevaremos el tronco y realizaremos subidas y bajadas para trabajar el recto abdominal.

#### Jumping Jacks:

De pie brazos en cruz y pies juntos, salto y elevo brazos encima de la cabeza dando una palmada y a la vez abro las piernas. Cuando vuelvo a saltar me coloco en la posición original.

#### **Banco 1 (Fuerte)**

Flexiones  
Subidas al banco  
flexiones  
Sentadillas  
Flexiones  
Corro hasta el 2

#### **Banco 2 (normal)**

Crunch  
Flexiones  
Subidas al  
banco  
Sentadillas  
Corro hasta el 3

#### **Banco 3 (fuerte)**

Jumping  
jacks  
Flexiones  
Jumping  
Jacks  
Flexiones  
Jumping  
Jacks  
Corro hasta el 4



**Banco 4 (suave)**

Crunch Sentadilla

Crunch

Corro hasta 5

**Banco 5  
(fuerte)**

Sentadillas

as

Subidas

al banco

Subidas

al banco

Sentadillas

as

Corro hasta 6

**Banco 6 (suave)**

Crunch

Corro hasta 1

deportes  
CUCENCAS MINERAS



Adrián Cabañas, Ana Morte, Carlos Navarro, Rocio Roselló, Sergio Almolda