

PROGRAMACIÓN PARA CENTROS OFICIALES  
FEBRERO 2019



LIVE IS MOVEMENT. LOVE  
ELEMENTS

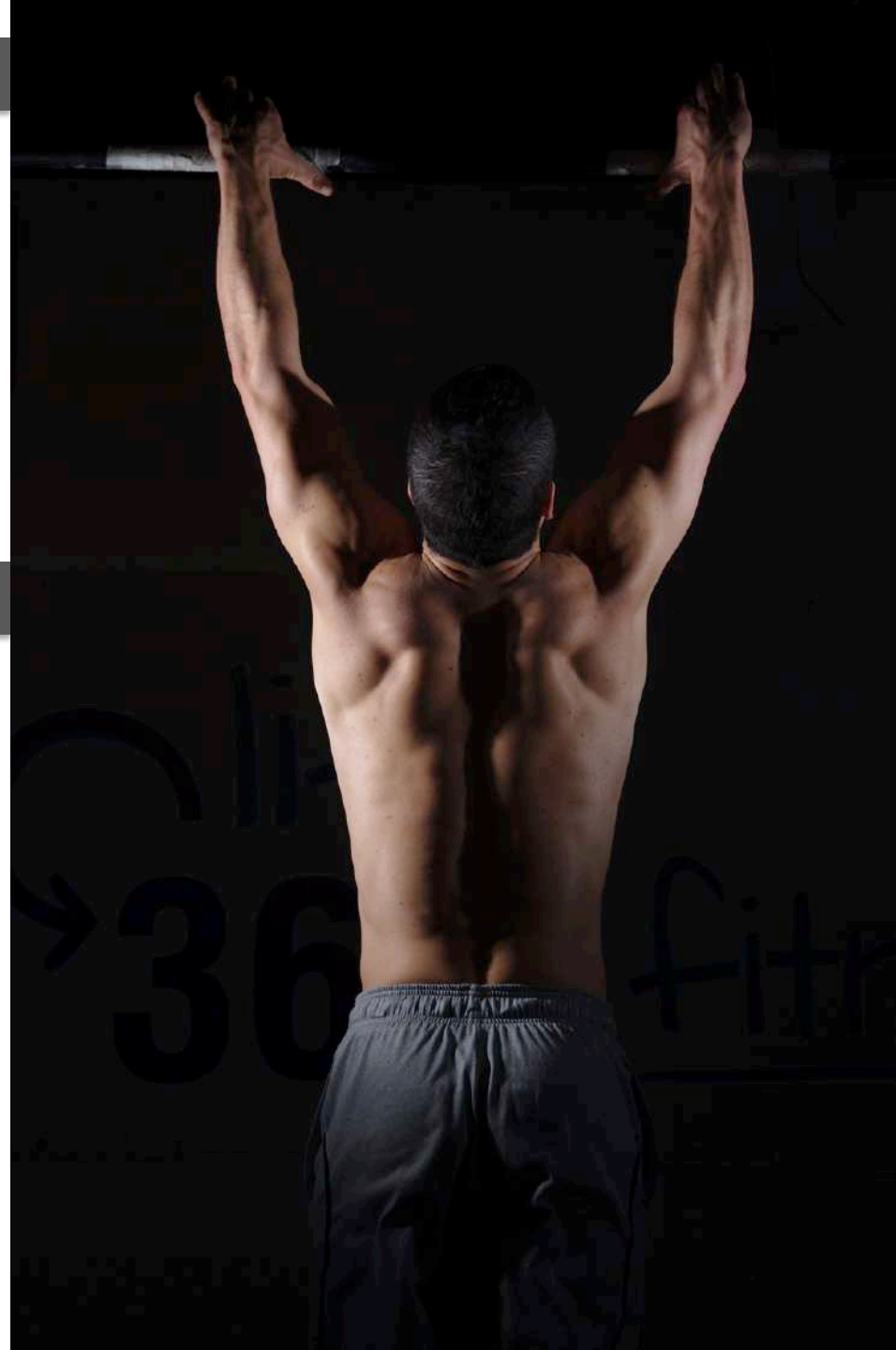
## FOCO MENSUAL

### 3 ENFOQUES PRINCIPALES:

1. CAPACIDAD DE TRABAJO CON ENTRENAMIENTOS LARGOS
2. FUERZA
3. HIIT DE MUY ALTA INTENSIDAD

## EVENTOS

- REUNION COE 2019
- TRAVESIA INDOOR TRIATHLON



# ELEMENTOS



Enfoque con intervalos cortos o bloques largos a desarrollar el volumen y la capacidad de mantener una intensidad media alta durante un periodo de tiempo mayor de lo habitual.  
Trabajo autónomo muy recomendable de cara a pérdida de peso.



Rutinas centradas en el dead bug como nivel 0 y el windmill como dinámico como trabajo de estabilidad escapular y movilidad de cadera en un plano frontal.  
Última rutina pensada para dedicarle mucho tiempo en formato de circuito con el concepto de los antimovimiento en todos los planos.



Día semanal destinado a la fuerza con intervalos hipertróficos variando los cruces y los descansos.  
Finisher analítico otro día de la semana con tiempos bajo tensión y proximidad al fallo muscular



Desarrollo desde la bilateralidad hacia la unilateralidad. Uso de superbands para activar musculatura específica en ejercicios globales.



1. Preparar al cliente para la demanda del entrenamiento.
2. Prevenir lesiones.
3. Hacer correcciones y técnica a baja intensidad.
4. Movilizar Caderas, Hombro, rotación torácica y disociación.
5. Estabilizar Cintura escapular, Rodilla tobillo Zona media y activación selectiva de glúteo.
6. Ajustar bloque de compensatorios al grupo.
7. Modificar el entrenamiento lo necesario para el cliente



## 1. Movilidad

1. Básica
2. Global bípeda, en flexión, cuadrupedia
3. Con algún implemento

## 2. Cardio

1. Libre: 5' cardio
2. Dirigido: Rutinas dinámicas

## 3. CORE

1. Dirigido: Big 5 + Variaciones + 2 Dinámicos
2. Circuito: Por bloques, Big 5 + Variaciones

## 4. Compensatorios

1. Dirigido: Seleccionar un núcleo articular.
2. Circuito: Estaciones con diferentes ejercicios

## 5. Flex Dinámica

1. Básica: dirigida o integrada en la sesión

## 6. Específico

# CORE



C.1



C.2



C.3



C.4



# Eslabones Débiles



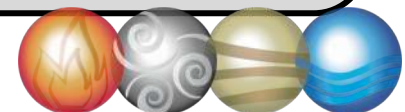
# Rodilla



# Cadera



# Hombro



# Compensatorios

## Global 1



EXTENSION TORACICA  
ROTACION TORACICA  
ROT+INCLINACION TORACICA  
ABD CADERA  
ABD CADERA+ROT INTERNA  
EXTENSION CADERA  
ROTACION TRONCO EN  
SEMIARRODILLADO  
SECUENCIA DINAMICA  
SEMIARRODILLADO



# Compensatorios Global 2



PRESS CUBANO SUPERBAND  
PLANCHA DINAMICA CON MINIBAND  
PUSH UP+ CON SUPERBAND  
COPENHAGEN  
BRIDGE GLUTEO  
BRIDGE MONOPODAL  
BRIDGE MONOPODAL+FLEX  
CADERA





FUERZA (7)	CAP. TRABAJO (7)	HIIT (10)
<p><b>CORE:</b> C1</p> <p><b>Comp:</b> RODILLA+HOMBRO</p>	<p><b>CORE:</b> GLOBAL 1 + C2</p> <p><b>Comp:</b> CADERA</p>	<p><b>CORE:</b> C3+C4 (CIRCUITO)</p> <p><b>Comp:</b> 1 DE CADA ESLABÓN</p>
<p>SUPERSERIE 3X10+10 SQUAT+PUSH UP PESO MUERTO+REMO TRX ZANCADA+PRESS MILITAR GOBLET SQUAT + DOMINADA</p>	<p>AMRAP 15´ 10 BOX JUMP 20 REMO TRX 30 LUNGE LASTRADO 40 DOBLES/400 M ERGOMETRO</p> <p>FINISHER 1" CONC-3" EXC 1´30" CURL BICEPS PRESS FRANCES MANCUERNAS</p>	<p>6X20"-10" CADA EJERCICIO MOUNTAIN CLIMBER BURPEES JUMP SQUAT ERGÓMETRO COMBA SWING KTB</p>
<p><b>FOCO:</b> BUSCAR INTENSIDADES ALTAS EN EL CALENTAMIENTO CON MANCUERNAS PARA PODER REALIZAR DE FORMA EFECTIVA TODAS LAS SERIES.</p>	<p><b>FOCO:</b> CREAR 3-4 TRIOS EN EL GRUPO PARA QUE COMPARTAN MATERIAL Y NO SE INTERFIERAN EN EL DESARROLLO DE LA SESIÓN.</p> <p>TERMINAR LA SESION CON UNA SERIE CONGESTIVA ANALITICA. ATENCION A LA TECNICA Y EL TIMING DE CADA REPETICION.</p>	<p><b>FOCO:</b> CALENTAMIENTO BIEN ENFOCADO A LOS ESLABONES DEBILES PARA PODER REALIZAR A MÁXIMA INTENSIDAD LOS INTERVALOS.</p> <p>DESCANSO COMPLETO EN LOS CAMBIOS DE EJERCICIOS.</p>



DIA 1		DIA 2	
<p>10´60% 5X30"-30" 10´60% 5X30"-30" 10´60% 5X30"-30"</p>		<p>REMO/SKIERG 1500 M 3´ 1200 M 2´ 1000 M 1´ 500 M</p>	
PRESS		PULL	
FRONT SQUAT	5X3	PESO MUERTO	5X3
PRESS BANCA	4X6	DOMINADA	4X6
PRENSA PIERNA	2X10	HIP THRUST	2X10
PRESS SUPERIOR	2X10	REMO BARRA	2X10
SPLIT BULGARO	2X10+10	BRIDGE MONOPODAL	2X10+10
CRUCE POLEAS	2X10	PULL OVER	2X10



HIIT (9)	FUERZA (8)	CAP. TRABAJO (7)
<b>CORE:</b> C4	<b>CORE:</b> GLOBAL 2	<b>CORE:</b> GLOBAL 1 + 2
<b>Comp:</b> RODILLA + CADERA	<b>Comp:</b> HOMBRO	<b>Comp:</b>
<p>15X1"-30" CAMBIANDO EJERCICIO WALLBALL SWING KTB SUBIDA A CAJON ZANCADAS CARDIO</p>	<p>3X10-12 REPS CADA CIRCUITO 1 PRESS MILITAR PUSH UP TRICEPS CON GOMA CIRCUITO 2 SQUAT PESO MUERTO SPLIT CIRCUITO 3 DOMINADA REMO TRX BICEPS CON MANCUERNA</p>	<p>EMOM X 5' CADA BLOQUE 6-8 DOMINADAS 12-15 PUSH PRESS 20-25 DOBLES/60-70 SIMPLES 30 MOUNTAIN CLIMBER</p> <p>FINISHER SUPERSERIE 3XFALLO -3 REPS PUSH UP CERRADO PULL VERTICAL CON GOMA</p>
<p><b>FOCO:</b> CALENTAMIENTO EN CIRCUITO CON EL OBJETIVO DE CREAR UNA DINÁMICA DE SESIÓN QUE CORRELACIONE CON LA PARTE PRINCIPAL Y PODER MANTENER LOS INTERVALOS CON LA PAUTA PRESCRITA.</p> <p>POSIBILIDAD DE CONTAR REPETICIONES COMO FORMA DE MOTIVACIÓN.</p>	<p><b>FOCO:</b> MINIMIZAR LOS DESCANSOS DENTRO DE CADA CIRCUITO COMO MÉTODO DE MEJORA DENTRO DE LOS TRABAJOS DE FUERZA.</p> <p>INCREMENTO DE LA DENSIDAD MANTENIENDO LOS PESOS.</p>	<p><b>FOCO:</b> TRATAR DE ENCONTRAR UN VOLUMEN PERMISIVO EN CADA BLOQUE. EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE, TERMINAR CADA BLOQUE ANTES DE PASAR AL SIGUIENTE. ORGANIZACION DEL GRUPO EN CIRCUITO.</p>



DIA 1		DIA 2	
<p>10´60% 8X20"20" 10´60% 8X20"20" 10´60% 8X20"20"</p>		<p>REMO/SKIERG 2000 M 4´ 1000 M 2´ 1000 M 4´ 2000 M</p>	
PRESS		PULL	
FRONT SQUAT	5X3	PESO MUERTO	5X3
PRESS BANCA	4X6	DOMINADA	4X6
PRENSA PIERNA	2X10	HIP THRUST	2X10
PRESS SUPERIOR	2X10	REMO BARRA	2X10
SPLIT BULGARO	2X10+10	BRIDGE MONOPODAL	2X10+10
CRUCE POLEAS	2X10	PULL OVER	2X10



CAP. TRABAJO (9)	HIIT (10)	FUERZA (6)
<p><b>CORE:</b> C1+ C3</p> <p><b>Comp:</b> 2 DE CADA ESLABÓN</p>	<p><b>CORE:</b> C4 (CIRCUITO CON INCREMENTO DE DIFICULTAD)</p> <p><b>Comp:</b> 1 DE CADA ESLABÓN</p>	<p><b>CORE:</b> C2</p> <p><b>Comp:</b> HOMBRO</p>
<p>AMRAP 21' 0-7' 20 DOBLES 1-2-3-4... PUSH UP 7-14' 5 BURPEES 10 WALLBALL 14-21' 10 SWING KTB 5 FRONT SQUAT</p> <p>FINISHER 3 RONDAS 10+10 SPLIT + BICEPS 10+10 SLDL + TRICEPS</p>	<p>3 CIRCUITOS 6X30"-30"+1'R 1: WALLBALL/BURPEES/BOX JUMP 2: PUSH UP/REMO TRX/SQUAT 3: COMBA/CARRERA/JUMPING JACK</p>	<p>3 VUELTAS 10+10 PRESS UNILATERAL 60" 2. 12+12 REMO TRX 60" 3. 15+15 SPLIT 60" 4. 20 PUSH UP 60" 5. 20 PULL VERTICAL 60" 6. 20 SQUAT CON MANCUERNAS</p>
<p><b>FOCO:</b> CREAR 3 BLOQUES BIEN DIFERENCIADOS QUE PERMITAN EL CAMBIO RÁPIDO DE UN CIRCUITO A OTRO SIN DESCANSO.</p> <p>BUEN CALENTAMIENTO DE CORE PARA MANTENER LAS ALINEACIONES DURANTE TODO EL ENTRENAMIENTO.</p>	<p><b>FOCO:</b> REALIZAR 2 VUELTAS A CADA CIRCUITO QUE RELLENARIA LOS 6 INTERVALOS DE CADA UNO.</p> <p>OBJETIVO SER CAPAZ DE MANTENER UNA INTENSIDAD EN CADA INTERVALO SIN LLEGAR A UNA FATIGA QUE DETENGA EL INTERVALO.</p>	<p><b>FOCO:</b> ESTIPULAR EL DESCANSO PARA DARLE RITMO AL ENTRENAMIENTO. OTRA VUELTA DE TUERCA A LOS PARÁMETROS DE CONTROL DE LA FUERZA.</p> <p>DAR 1 Ó 2 VUELTAS PREVIAS AL CIRCUITO COMO FORMA DE CALENTAMIENTO PARA AFINAR LOS PESOS A UTILIZAR.</p>



DIA 1		DIA 2	
10´60% 10X10"-20" 10´60% 10X10"-20" 10´60% 10X10"-20"		REMO/SKIERG 250 M 30" 500 M 1´ 750 M 1,30" 1000 3´ 1000	
PRESS		PULL	
BACK SQUAT	5X5	PESO MUERTO	5X5
PRESS CON MANCUERNAS	4X6	JALON AL PECHO CERRADO	4X6
LEG EXTENSION	4X12-10-8-8	CURL FEMORAL	4X12-10-8-8
PRESS SUPERIOR	4X12-10-8-8	REMO BARRA	4X12-10-8-8
SPLIT BULGARO	3X12+12	BRIDGE MONOPODAL	2X12+12
CRUCE POLEAS	3X12	REMO UNA MANO	2X12



FUERZA (7)	CAP. TRABAJO (6)	HIIT (9)
<p><b>CORE:</b> GLOBAL 1 + 2</p> <p><b>Comp:</b> RODILLA + CADERA</p>	<p><b>CORE:</b> C2 + C4</p> <p><b>Comp:</b> 3 DE CADA ESLABÓN</p>	<p><b>CORE:</b> 2 DE CADA RUTINA + DINÁMICO FINAL DE CADA RUTINA (WINDMILL)</p> <p><b>Comp:</b> CIRCUITO 2-3 CADA ESLABÓN</p>
<p>MAX REPS X 3 RONDAS            PUSH UP            REMO TRX            FRONT SQUAT            (KTB/MANCUERNAS)</p>	<p>100-1500 CALS EN ERGOMETRO            POR INTEGRANTE DEL GRUPO            POR PAREJAS O TRIOS</p>	<p>12x10"-10" CADA BLOQUE            ERGOMETRO 1            ERGOMETRO 2            HOLLOW ROCK            SQUAT ISOMÉTRICO</p>
<p><b>FOCO:</b>            SUMA DE TODAS LAS REPETICIONES REALIZADAS COMO MEDIO DE COMPETICIÓN.</p>	<p><b>FOCO:</b>            EVITAR TRABAJO FULL OUT EN ESTE TIPO DE ENTRENAMIENTO, YA QUE BUSCA UN CARDIO LARGO EN GRUPO</p> <p>SE PUEDEN REALIZAR CAMBIOS DE ERGÓMETROS PARA AMENIZAR EL ENTRENAMIENTO.</p>	<p><b>FOCO:</b>            ÚNICO DÍA DE LA SEMANA CON ALTA INTENSIDAD.</p> <p>EXPRIMIR EL CALENTAMIENTO PARA AFINAR EL ENFOQUE DEL CLIENTE DE CARA A UN ENTRENAMIENTO DURO POR LA CANTIDAD DE INTERVALOS A REALIZAR.</p>



DIA 1		DIA 2	
<p>10'60% 4X5"-45" 10'60% 4X5"-45" 10'60% 4X5"-45"</p>		<p>REMO/SKIERG TEST 30" 5' TEST 3' 8-10' TEST 2000 M</p>	
BACK SQUAT	5X5	PESO MUERTO	5X5
PRESS CON MANCUERNAS	4X6	JALON AL PECHO CERRADO	4X6
LEG EXTENSION	4X12-10-8-8	CURL FEMORAL	4X12-10-8-8
PRESS SUPERIOR	4X12-10-8-8	REMO BARRA	4X12-10-8-8
SPLIT BULGARO	3X12+12	BRIDGE MONOPODAL	2X12+12
CRUCE POLEAS	3X12	REMO UNA MANO	2X12
BACK SQUAT	5X5	PESO MUERTO	5X5

## CENTROS OFICIALES ELEMENTS SYSTEM

