

Planificación ejercicio curso pérdida de grasa.

Una vez que ya has dominado la píldora inicial de ejercicio en vídeo, aquí te dejo dos días de entrenamiento más estructurados con ejercicios de movilidad y fuerza para terminar de incorporar el ejercicio en tu día a día.

Ejemplo de programación mensual (es solo un ejemplo de cómo progresar, puedes modificar los días como mejor te venga).

Semana 1

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Entrenamiento A			Entrenamiento B			

Semana 2

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Entrenamiento A		Entrenamiento B		Entrenamiento A		

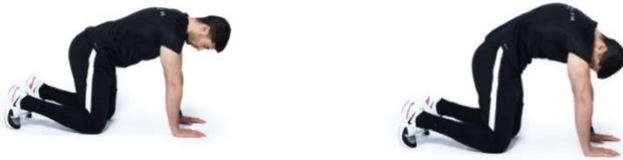
Semana 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Entrenamiento B		Entrenamiento A		Entrenamiento B		

Semana 4

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Entrenamiento A	Entrenamiento B			Entrenamiento A	Entrenamiento B	

Otra forma de progresar e incrementar el volumen de trabajo es aumentar tanto el número de series como el número de repeticiones de cada ejercicio. En todos los ejercicios hay un baremo para progresar, por ejemplo 10-15 repeticiones (puedes comenzar haciendo 10 repeticiones y progresar hasta hacer 15 repeticiones). Lo mismo para el número de series, por ejemplo 2-3 series (puedes comenzar haciendo dos series y progresar hasta hacer 3 series de ese ejercicio).

Entrenamiento A				
Calentamiento / Circuito de movilidad				
	Series	Repeticiones	Descanso	Foto / Vídeo
Gato	1-2	8-10	10''	 https://youtu.be/Y5wciV1jbwY
Bird dog	1-2	16 alternando lados	10''	 https://www.youtube.com/watch?v=ZPbMij72ZM&feature=youtu.be

Floor openbook	1-2	6 cada lado	10''	 https://youtu.be/2S3ff33bFm0
Rotación torácica	1-2	6 cada lado Subir hasta donde no haya dolor en el hombro y poco a poco ir incrementando el rango de movimiento.	10''	 https://www.youtube.com/watch?v=FXUhOx1q6bk
Thoracic extensión + internal rotation	1-2	5 por cada lado	10''	 https://youtu.be/mPpB5PuaqFE

Monster walk	1-2	20 pasos laterales	10''	https://www.youtube.com/watch?v=QIulYhx4mmM 
Parte principal – Circuito de fuerza				
Sentadilla Sumo	2-3	12-15 Puedes utilizar garrafa/botella de agua.	45''	 https://www.youtube.com/watch?v=mN2cNpikjE
Frog pump	2-3	15-20 Lo puedes hacer sin miniband	45''	 https://www.youtube.com/watch?v=-yDmlweQJ3k

Zancada con rotación	2-3	8-10/lado Puedes utilizar una botella de agua en vez de una mancuerna.	45''	https://www.youtube.com/watch?v=CVvqsVbVWCo&feature=youtu.be
Plancha frontal	2-3	Dos bloques de 20'' con 10'' de descanso entre medias.	45''	https://youtu.be/WjR0lhoJPtI Si dominas este ejercicio, puedes progresar a este: plancha con extensión de codos (3-5 subidas por cada lado). https://youtu.be/b_UYynKB_6M

Dead bug	2-3	20 repeticiones alternando lados	45''	 https://www.youtube.com/watch?v=Vh8bY5DdE_Y
-----------------	-----	--	------	--

Entrenamiento B				
Calentamiento / Circuito de movilidad				
	Series	Repeticiones	Descanso	Foto / Vídeo
CAR cadera cuadrupedia	1-2	5 por lado	10''	 https://youtu.be/ld3qtwxKuK4
Flexo-extensión cadera	1-2	10	10''	 https://youtu.be/ib4o7dA7kKQ

Doble rotación torácica	1-2	12	10''	 https://youtu.be/HzTR1_NCO2Q
90-90 + thoracic rotation	1-2	8/lado	10''	 https://youtu.be/uDDb7ECLsH4
Monster walk	1-2	20 pasos laterales	10''	https://www.youtube.com/watch?v=QlulYhx4mmM 

Parte principal – Circuito de fuerza				
Zancada con elevación de rodilla con mancuernas	2-3	8-12 por lado Si pierdes la estabilidad, coge solo una botella de agua y usa la otra mano para apoyarte en una silla.	45''	 https://www.youtube.com/watch?v=dPKzMJ5NrnM&feature=youtu.be
Puente de glúteo pies elevados	2-3	8-12 Progresión para ir incrementando la dificultad a medida que vayas dominando cada ejercicio del vídeo.	60''	 https://www.youtube.com/watch?v=xZwCrTb6usQ

Sentadilla paso lateral	2-3	10-15 sentadillas Puedes utilizar garrafa/botellas de agua.	45''	 https://youtu.be/r6aCX8KKNn0
Plancha lateral dinámica	2-3	12-15/lado	60''	 https://youtu.be/y0kol77M2s8
Thruster	2-3	10-15 Puedes usar dos botellas de agua.	60''	https://www.youtube.com/watch?v=KgKFvFpmZvA 

OPCIONAL. Vuelta a la calma al final de los entrenamientos o en días de descanso.

En la vuelta a la calma (parte final de la sesión) tradicionalmente se ha recomendado realizar estiramientos estáticos. La evidencia científica actual ha mostrado en diferentes revisiones y metaanálisis que los estiramientos no tienen efecto sobre la prevención de lesiones o reducción de agujetas. Por tanto, no será necesario realizarlos tras los entrenamientos. Al acabar de entrenar puedes realizar ejercicios de descarga con foam roller. Estos también pueden realizarse en días en los que no hay entrenamiento. Puede ser una buena opción comprar un roller como este (opcional o para más adelante): <https://amzn.to/3Aw8vZv>

- 1-2 series y 5-10 pasadas por cada grupo muscular. No generar dolor, solo tensión.





Algunos ejemplos:

- Gemelo:

<https://www.youtube.com/watch?v=n9gxhnR5HDE>

- Cintilla iliotibial:

<https://www.youtube.com/watch?v=4vh9B-tTfdo>

- Isquiosurales:

<https://www.youtube.com/watch?v=IjJ1tU11p5w>

- Glúteo:

<https://www.youtube.com/watch?v=IjJ1tU11p5w>

- Cuádriceps:

<https://www.youtube.com/watch?v=BAv-zv6Z0Iw>

- Aductores:

https://www.youtube.com/watch?v=c8_1EtxfzxY

Rutina completa Foam Roller

<https://www.youtube.com/watch?v=YMrYxeQgf0o&t=4s>