

# EVITE EL CORONAVIRUS Y MANTÉNGASE EN FORMA

...sin gastar un €uro

**JOAN  
RODRÍGUEZ  
BARNADA**

21 vídeos originales  
625 combinaciones  
de entrenamientos

**BIBLIOTECA PRÁCTICA DE BIENESTAR**



**EVITE EL CORONAVIRUS Y MANTÉNGASE EN FORMA**  
...sin gastar un €uro

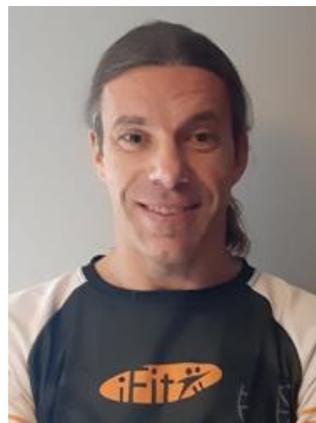
BIBLIOTECA PRÁCTICA DE BIENESTAR

## CONTENIDO

<a href="#">SOBRE EL AUTOR</a> .....	Página 4
<a href="#">INTRODUCCIÓN</a> .....	Página 5
<a href="#">CÓMO FUNCIONA EL SISTEMA</a> .....	Página 8
<a href="#">CÁPITULO 1 EL CALENTAMIENTO</a> .....	Página 10
<a href="#">CAPÍTULO 2 TRABAJO DE FUERZA</a> .....	Página 11
<a href="#">CAPÍTULO 3 TRABAJO DE CARDIO</a> .....	Página 13
<a href="#">CAPÍTULO 4 VUELTA A LA CALMA</a> .....	Página 14
<a href="#">CAPÍTULO 5 625 ENTRENAMIENTOS DIFERENTES</a> .....	Página 15
<a href="#">Cómo elegir su nivel</a> .....	Página 16
<a href="#">¿Cómo se progresa en las sesiones?</a> .....	Página 17
<a href="#">ANEXO 1 Enlaces a los vídeos</a> .....	Página 18
<a href="#">ANEXO 2 Códigos QR de los vídeos</a> .....	Página 19
<a href="#">ANEXO 3 Plantilla de Registro de Entrenamientos</a> .....	Página 20
<a href="#">ANEXO 4 Detalle de los Ejercicios de Fuerza y Cardio</a> .....	Página 22
Fuerza 1 y 2 .....	Página 22
Fuerza 3 y 4 .....	Página 23
Fuerza 5 .....	Página 24
Cardio 1 y 2 .....	Página 25
Cardio 3 y 4 .....	Página 26
Cardio 5 .....	Página 27

## SOBRE EL AUTOR

Joan Rodríguez Barnada (Barcelona, 1970), CEO de iFit Center, licenciado en el Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña (Universidad de Barcelona, España), con más de 30 años de experiencia, ha sido preparador físico de un equipo de la Liga (masculina) Española de Fútbol que jugó la Champions League, ha entrenado y entrena atletas olímpicos y paralímpicos y otros deportistas de élite, atletas profesionales, así como a mucha gente común y corriente. Está acostumbrado a entrenar a distancia y, últimamente, a causa del coronavirus, sus clientes no podían ir a su centro. Para ellos, creó la planificación de entrenamientos, que aquí se publica. Funciona para los que deben o prefieren quedarse en casa y se puede hacer en un espacio pequeño, de 1 metro<sup>2</sup> (10 pies<sup>2</sup>).



Nota: Todos los vídeos de este libro han sido realizados por Joan y su equipo.

Equipo de preparadores físicos participantes: Sara Alonso Guntín



Alexandre Álvarez del Campo



y Marcos Martínez Artime



Editor: Alberto Salvat



© Joan Rodríguez Barnada, 2020

## INTRODUCCIÓN

El médico suizo, Didier Pittet, considerado como candidato al Premio Nobel, director del Programa de Control de Infecciones, del Hospital Universitario de Ginebra, lleva más de 25 años difundiendo la necesidad de lavarse las manos como medida primordial para prevenir infecciones y se estima que sus esfuerzos han salvado millones de vidas humanas.

En estos nuevos tiempos en los que debemos evitar la propagación del Coronavirus (COVID-19), lavarse bien las manos es más importante que nunca, pero no es suficiente.

Algunos médicos recomiendan tomar más vitamina C, zinc, comer brócoli, entre otros suplementos y alimentos, que pudieran aumentar la resiliencia del cuerpo contra enfermedades y virus. Su médico podría aconsejarle bien sobre el tema de la nutrición.

El Dr. Richard Hatchett, CEO de Coalition for Epidemic Preparedness Innovations, en los Estados Unidos, considerado uno de los mejores expertos en epidemiología, explicó muy calmadamente que esta pandemia probablemente se quedará con nosotros bastante tiempo e infectará un porcentaje significativo de la población mundial, a no ser que nos preparemos casi como si fuera una guerra.

La pandemia del Coronavirus se ha comparado con la "gripe española\*", especialmente por su altísimo nivel de contagio, pero, afortunadamente, el estado sanitario mundial es muy diferente al de hace un siglo, al finalizar la I Guerra Mundial, cuando la medicina no era como la actual, y la capacidad de reacción, las comunicaciones, la salud y expectativas de vida de la gente eran incomparables a las de hoy.

Muchas instituciones nacionales e internacionales, así como empresas farmacéuticas de todo el mundo están trabajando muy en serio para conseguir y producir una vacuna y antivirales contra este virus, pero tener resultados finales seguros en este campo en menos de 12-18 meses sería un récord mundial.

Además, una cosa es conseguir la vacuna y otra es producir y distribuir ...¡7 mil millones de dosis! Y seguramente, los eslabones más débiles de la cadena (los ancianos, los pacientes con patologías pulmonares, etc.) serán prioritarios.

Parece claro que la mayoría de los jóvenes saludables, incluso infectados, no padecerán mucho a causa de este virus. Pero, incluso encontrándose bien, si hacen vida normal, podrían fácilmente infectar a otros, preocupando especialmente los de los grupos de mayor riesgo -incluso de muerte-, por edad o por padecer ciertas patologías previas.

La histeria colectiva no ayuda en esta situación; sólo se puede superar la crisis con buena información, conciencia y poniendo en práctica las indicaciones de las autoridades.

El aislamiento es la mejor forma de evitar la propagación de la infección, pero sabemos que es prácticamente imposible: no todos pueden trabajar en casa y, de todos modos, hay que ir a algunos sitios (supermercado, farmacia), pero sí podemos reducir drásticamente el contacto con los demás.

Por otra parte, los expertos nos recomiendan estar en forma, comer bien y hacer ejercicio, que ayuda al cuerpo a tener un mejor escudo para defenderse de las amenazas externas.

Esto plantea una pregunta: ¿debemos evitar la exposición pública? ¿Qué tal el gimnasio, las piscinas públicas? ¿Los parques y el aire libre? Este libro da una respuesta a este problema.

Veremos cómo ejercitarnos de un modo saludable y sencillo. Manteniendo el cuerpo activo, los músculos tonificados y un trabajo cardiovascular serio, sin abandonar la comodidad del hogar; una mente y un cuerpo saludables, mientras el ataque viral se cierne sobre la humanidad.

Quedarse en casa también podría aumentar el estrés y la ansiedad. Contrariamente de lo que se pensaba hace años, las actividades de alta intensidad ayudan a regular y mejorar esos niveles. La combinación que hemos creado, entre ejercicios de alta intensidad, movimientos naturales y estiramientos dinámicos y fluidos, ayuda a reducir la ansiedad y el estrés.

Encontrará links a los vídeos de ejercicios y explicaciones claras, con la idea de que sea una lectura práctica, rápida y enriquecedora. Esperamos que disfrute y se una a nosotros en este esfuerzo por mantenerse saludable y positivo en esta lucha contra el desafío que plantea esta enfermedad.

\* Sólo una curiosidad. La gripe española no tuvo nada que ver con ... España. Parece que el origen estuvo en un condado de Kansas (EE.UU.), también se habla de Carolina del Norte (EE.UU.), y de su explosión el campamento hospitalario de Étapes, en el norte de Francia, pero fue la prensa (el único medio de comunicación de esa época) española quien más difundió el tema. Y la razón fue que España era un país neutral, por lo que no participó en la Primera Guerra Mundial, así que la prensa del país no sólo se concentró en la guerra, sino que divulgó las noticias de la devastadora epidemia, mientras que la prensa de los países beligerantes, lo censuró. Por esa razón, parecía que el virus venía de España...

## CÓMO FUNCIONA EL SISTEMA

25 minutos al día para conseguir y mantener una buena forma

El diseño de este sistema es sencillo y fácil, pero, a la vez, ofreciendo una amplia gama de ejercicios, evita hacer las mismas "cosas aburridas" todos los días. Por otro lado, a algunos les gusta encontrar su "combinación ideal" y seguir haciéndola día tras día. También permitirá hacer progresos reales.

Para aquellos que realmente quieren ir más allá, siempre pueden suscribirse a nuestro informe mensual, que incluye consulta directa/seguimiento y participación en la página de la comunidad de Facebook. Pero con la información incluida en este libro, puede seguir haciendo una combinación de entrenamiento diario diferente ... ¡durante más de un año y medio!

Cada rutina diaria de entrenamiento consta de 4 partes fundamentales (y un total de 25 minutos):

1º) Calentamiento, 4 minutos que le dispondrán a hacer la sesión principal;

2º) Fuerza (muscular), 10 minutos de entrenamiento tipo circuito. Cinco ejercicios que debe hacer en un tiempo determinado (repitiéndolo una vez);

3º) Cardio: 10 minutos de entrenamiento tipo circuito. Cinco ejercicios que debe hacer en un tiempo determinado (repitiéndolo una vez);

4º) Vuelta a la calma, 1-2 minutos para volver a su estado inicial.

Para cada uno de los pasos (1, 2, 3 y 4), tendrá 5 opciones diferentes. Por ejemplo, escoge Calentamiento #2 + Fuerza #5 + Cardio #3 + Vuelta a la calma # 3. Y sigue las indicaciones escritas y las de los vídeos. Será como elegir la comida en el menú de un restaurante. Las diferentes combinaciones permitirán cambios de rutina que pueden durar casi dos años sin repetir la misma rutina.

Antes de la sesión, y al menos al principio, le recomendamos que mire los vídeos de Fuerza y Cardio, para saber cuáles son los ejercicios que debe realizar

Después, elija el vídeo del Calentamiento, 4 minutos seguidos, y sígalo, ejecutando lo mismo que hace el/la entrenador/a, al mismo tiempo.

Luego, hace las rutinas de Fuerza, seguida de la de Cardio.

Para acabar, siga el video de 1-2 minutos de Vuelta a calma, que le relajará.

El ritmo de progresión dependerá de Ud., de su motivación, "ambición" y capacidad, y estará determinado por su progreso en los pasos 2 y 3.

Si quiere registrar lo que hace todos los días y su progreso semanal, puede usar una plantilla que también proporcionamos ([Anexo 3](#)). Es una hoja donde podrá anotar la fecha y las rutinas de ejercicio que realiza, y puede hacer estadísticas mensuales e incluso gráficos, como ayuda al seguimiento. Si desea la hoja Excel, puede enviarnos un email ([info@ifitcenter.com](mailto:info@ifitcenter.com)).

Si cree que puede pasar de Debutante a Intermedio, o de Intermedio a Avanzado, o de Avanzado a Top, puede hacerlo. Si tiene dudas, siempre puede contactarnos.

## **CAPÍTULO 1**

### **EL CALENTAMIENTO**

El calentamiento es una de las partes indispensables de la sesión.

Hemos diseñado varios tipos de calentamiento para brindarle una variedad de opciones de entrenamiento. Todos ellos cumplen los objetivos principales de un calentamiento.

¿Sabe cuáles son?

Los ejercicios de calentamiento preparan para la siguiente parte de la sesión y mejorarán su movimiento, que está "dormido", debido a la baja actividad diaria de su cuerpo.

Debe aumentar la temperatura corporal, sin producir fatiga, ya que necesitará la energía para la parte principal de la sesión.

Hemos concentrado en menos de 5 minutos un trabajo de movilidad articular, activación cardiovascular y de la musculatura implicada en la parte principal del entrenamiento. Y todo esto, en este corto período, para permitirle continuar en las siguientes fases (Fuerza y Cardio) en la mejor condición posible.

## **CAPÍTULO 2**

### **TRABAJO DE FUERZA**

¿Sabe que el entrenamiento de fuerza nunca se debe abandonar?  
Los entrenamientos de fuerza son clave para mantenerse en forma y se vuelven más importantes con la edad.

Sabemos que no es fácil ir al gimnasio y estar rodeado de "musculitos"...  
**NECESITA ALGO PARA HACER EN CASA.**

Por eso, hemos diseñado este conjunto de entrenamientos con la idea de poder realizarse fácilmente en la comodidad de su hogar, en un espacio reducido y prácticamente sin otro material o aparato que su propio cuerpo.

¿Sabe que el entrenamiento de fuerza ayuda a retrasar la aparición de la osteoporosis?

También ayuda a perder grasa (no deseada), así como a mejorar su marcha.

No le aportaremos estudios científicos que lo demuestren (no es el objetivo de este libro), pero está más que demostrado...y Ud. ya lo sabe.

Por otra parte, médicos de los Países Bajos han explicado que alrededor del 80% de los pacientes de coronavirus con ventiladores en la UVI, padecen de sobrepeso...

Tan sólo necesita un poco de motivación para empezar el entrenamiento.

Como explicamos con más detalle en el último capítulo, hemos dividido a los participantes en 4 niveles: Debutantes, Intermedios, Avanzados y Top.

El que siga el plan aquí establecido, debería poder aumentar 5 segundos cada ciclo de trabajo y reducir 5 segundos el ciclo de descanso, cada 3 semanas, como veremos en una tabla, en el capítulo 5. Esta práctica debería efectuarse durante los primeros cuatro meses y luego estabilizarse.

Para las personas que entrenan de 4 a 6 veces por semana, seguramente la progresión será más lenta. Una vez llegue al tiempo máximo de trabajo y al tiempo mínimo de descanso, puede mantener el nivel durante un tiempo y, si es necesario, aumentar el número de repeticiones.

Otro tipo de progresión será la calidad de ejecución del ejercicio en sí. Notará que la calidad de ejecución mejorará poco a poco. Al ejecutar mejor los ejercicios, también notará un progreso tangible.

## **CAPÍTULO 3**

### **TRABAJO DE CARDIO**

Las afecciones cardiovasculares están omnipresentes en la sociedad actual, a veces sin ser detectadas, a veces sin tratamiento.

¿Pasa muchas horas en una silla? ¿En una oficina?

¿Sabe que las enfermedades cardiovasculares son la causa número 1 de fallecimientos en los países desarrollados?

No tiene otra opción: debe trabajar en su "cardio".

No crea que necesita mucho tiempo para hacerlo. Con sesiones cortas, pero de una intensidad de moderada a alta, será suficiente.

Tampoco piense que para hacerlo necesitará material específico, como bicicletas, cintas de correr, elípticas o cualquier otro material costoso (si ya lo tiene, está muy bien).

Puede hacerlo en 1 metro<sup>2</sup>/10 pies<sup>2</sup>, en su sala de estar y sin ningún otro equipo que no sea su propio cuerpo.

Hemos diseñado estos entrenamientos para que los pueda hacer en su casa, progresando en el tiempo de trabajo, de manera adecuada.

## **CAPÍTULO 4**

### **VUELTA A LA CALMA**

Después de un entrenamiento, el organismo necesita recuperar su nivel original y recobrar “la calma”.

Hemos diseñado la “vuelta a la calma” para que una vez acabe el entrenamiento, pueda volver de manera progresiva al estado inicial. Debe hacerlo para no dejar “acelerado” el organismo y retome su actividad diaria con total normalidad ...pero con la energía renovada.

Le ayudará a afrontar el día mucho mejor y a prepararse para el siguiente entrenamiento.

## CAPÍTULO 5

### 625 ENTRENAMIENTOS DIFERENTES

Mire este ejemplo:

Calentamiento	1	2	3	4	5
Fuerza:	1	2	3	4	5
Cardio:	1	2	3	4	5
Vuelta a la calma:	1	2	3	4	5

En este caso, haría el **Calentamiento #2**, luego el entrenamiento de **Fuerza #5**, el entrenamiento **Cardio #3** y la **Vuelta a la calma #3**.

Puede ver un ejemplo completo en este vídeo: <http://ejemplo1.ifit.coach>

o si prefiere, verlo a través del Código QR: 

Recuerde que es un ejemplo de lo que podría ser una rutina diaria normal. El entrenador Joan no realiza los 10 minutos completos de Fuerza y Cardio. Esto es para que vea cómo funciona. Cuando se trabaja un lado, en la siguiente repetición, tiene que ejercitar el otro. El Calentamiento y la Vuelta a la calma se deben hacer mirando el vídeo y siguiendo al entrenador. Para el entrenamiento de Fuerza y Cardio, primero mire los vídeos. No se tarda más de un minuto en prepararse correctamente para comenzar la rutina de ejercicios. Una vez visionado, inicie el entrenamiento de Fuerza (recuerde que tiene que hacer dos vueltas al circuito) y después, empiece el entrenamiento Cardio (también tendrá que hacer dos vueltas al circuito). Una vez terminado, siga el vídeo y haga la Vuelta a la calma para finalizar la sesión.

Al día siguiente ... elige una combinación diferente. ¡Ud. decide!

Todas las partes del entrenamiento tienen un nivel de dificultad similar. La progresión llega con el tiempo de trabajo del ejercicio ([página 17](#)), que le permitirá hacer más repeticiones en el mismo tiempo de sesión, así como otros detalles que verá a continuación, en el siguiente segmento.

## Cómo elegir su nivel

¿Cuántos días por semana para empezar?

Hemos establecido 4 niveles diferentes. Debe identificarse con uno u otro.

**Nivel 1, Debutante.** Dos sesiones semanales de los entrenamientos escogidos.

Si Ud. es sedentari@ y no practica ninguna actividad deportiva, empiece en este nivel. Deje por lo menos un par de días entre sesiones.

Ejemplo: Lunes: Sesión 1

Jueves: Sesión 2

Complete 12 sesiones antes de subir de nivel.

**Nivel 2, Intermedio.** Tres sesiones semanales de los entrenamientos escogidos.

Si Ud. es un deportista eventual, practicando una o dos veces por semana, y ha estado practicando una actividad física de manera regular durante por lo menos 6 meses, empiece en este nivel. Deje por lo menos un día entre sesiones.

Ejemplo: Lunes: Sesión 1

Miércoles: Sesión 2

Viernes: Sesión 3

Complete 16 sesiones antes de subir de nivel.

**Nivel 3, Avanzado.** Cuatro sesiones semanales de los entrenamientos escogidos.

Si se ejercita 3-4 veces por semana y ha estado practicando una actividad física de manera regular por más de un año, empiece en este nivel. No haga todas las sesiones seguidas.

Ejemplo: Lunes: Sesión 1

Martes: Sesión 2

Jueves: Sesión 3

Viernes: Sesión 4

Complete 16 sesiones antes de subir de nivel.

**Nivel 4, Top.** Seis sesiones semanales de los entrenamientos escogidos y descanse un día. Ud. decide cuál.

Está acostumbrado a hacer deporte diariamente desde hace años. Le recomendamos hacer esta rutina 6 días seguidos y descansar uno.

## ¿Cómo se progresa en las sesiones?

Es muy sencillo. Aumente el tiempo de trabajo en cada ejercicio de forma gradual y, al mismo tiempo, reduzca el tiempo de descanso. La siguiente tabla muestra un ejemplo de lo que debe hacerse:

	Tiempo de trabajo	Tiempo de descanso
1ª a 3ª semana	20 segundos	40 segundos
4ª a 6ª semana	25 segundos	35 segundos
7ª a 9ª semana	30 segundos	30 segundos
10ª a 12ª semana	35 segundos	25 segundos
13ª a 15ª semana	40 segundos	20 segundos
16ª a 18ª semana	45 segundos	15 segundos

Cuando aquí hablamos de **tiempo de descanso**, se trata de un “descanso pasivo”, una pausa de 40 a 15 segundos, quedándose en el sitio, tras acabar un ejercicio y preparándose para el siguiente.

Empiece haciendo 20 segundos de trabajo y descansando 40 segundos, completando 1 minuto en cada repetición.

Cada 3 semanas de entrenamiento, progresará 5 segundos, aumentando 5 segundos el tiempo de trabajo y reduciendo 5 segundos el tiempo de descanso de cada repetición.

La repetición de los ejercicios y la mejora de la condición física hacen que el trabajo sea más eficiente muscularmente y mejore la sincronización. Esto también es parte de la progresión.

## ANEXO 1

PÁGINA CON TODOS LOS EJERCICIOS PARA HACER LAS COMBINACIONES DE RUTINAS, LINKS A LOS VÍDEOS

Esta es la tabla donde encontrará todos los videos. Es muy sencillo.

Seleccione un vídeo para cada sección y con eso, confeccionará toda la sesión.

Ejemplo: CALENTAMIENTO #4 + FUERZA #3 + CARDIO #5 + VUELTA A LA CALMA # 1

Antes de empezar, mire los vídeos de las partes de FUERZA y CARDIO, para ver qué ejercicios tiene que hacer en cada rutina y organizar el espacio y el material. Una vez hecho esto, reproduzca el vídeo de CALENTAMIENTO y siga al entrenador, haciendo lo que él/ella hace. Cuando termine esta parte, continúe con el entrenamiento de FUERZA y CARDIO (el tiempo de trabajo y descanso estará en función de la tabla de la página anterior). Para finalizar, mire el vídeo de VUELTA A LA CALMA que haya elegido y sígalo, haciendo lo que hace el entrenador. Esa será la última parte de la sesión de ese día.

CALENTAMIENTO				
1 <a href="http://calentamiento1.ifit.coach">http://calentamiento1.ifit.coach</a>	2 <a href="http://calentamiento2.ifit.coach">http://calentamiento2.ifit.coach</a>	3 <a href="http://calentamiento3.ifit.coach">http://calentamiento3.ifit.coach</a>	4 <a href="http://calentamiento4.ifit.coach">http://calentamiento4.ifit.coach</a>	5 <a href="http://calentamiento5.ifit.coach">http://calentamiento5.ifit.coach</a>
FUERZA				
1 <a href="http://fuerza1.ifit.coach">http://fuerza1.ifit.coach</a>	2 <a href="http://fuerza2.ifit.coach">http://fuerza2.ifit.coach</a>	3 <a href="http://fuerza3.ifit.coach">http://fuerza3.ifit.coach</a>	4 <a href="http://fuerza4.ifit.coach">http://fuerza4.ifit.coach</a>	5 <a href="http://fuerza5.ifit.coach">http://fuerza5.ifit.coach</a>
CARDIO				
1 <a href="http://cardio1.ifit.coach">http://cardio1.ifit.coach</a>	2 <a href="http://cardio2.ifit.coach">http://cardio2.ifit.coach</a>	3 <a href="http://cardio3.ifit.coach">http://cardio3.ifit.coach</a>	4 <a href="http://cardio4.ifit.coach">http://cardio4.ifit.coach</a>	5 <a href="http://cardio5.ifit.coach">http://cardio5.ifit.coach</a>
VUELTA A LA CALMA				
1 <a href="http://calma1.ifit.coach">http://calma1.ifit.coach</a>	2 <a href="http://calma2.ifit.coach">http://calma2.ifit.coach</a>	3 <a href="http://calma3.ifit.coach">http://calma3.ifit.coach</a>	4 <a href="http://calma4.ifit.coach">http://calma4.ifit.coach</a>	5 <a href="http://calma5.ifit.coach">http://calma5.ifit.coach</a>

## ANEXO 2

PÁGINA CON TODOS LOS EJERCICIOS PARA HACER LAS COMBINACIONES DE RUTINAS, CÓDIGOS QR

Si prefiere acceder a los vídeos a través de códigos de Quick Response (QR), aquí tiene la lista para hacerlo:

CALENTAMIENTO				
1 	2 	3 	4 	5 
FUERZA				
1 	2 	3 	4 	5 
CARDIO				
1 	2 	3 	4 	5 
VUELTA A LA CALMA				
1 	2 	3 	4 	5 

## ANEXO 3

### PLANTILLA DE REGISTRO DE ENTRENAMIENTOS

En la página siguiente encontrará una plantilla donde puede escribir las sesiones que está haciendo, de modo que, si lo desea, no repita ninguna ...  
¡¡¡Aunque será difícil porque tiene 625 combinaciones posibles!!!

Escriba la fecha y el número de rutina que ha elegido en cada cuadro.

Cuando haya completado la plantilla, puede imprimirla o guardarla y cambiar la numeración de las siguientes sesiones en una nueva plantilla.

Si quiere la hoja Excel, puede contactarnos: [info@ifitcenter.com](mailto:info@ifitcenter.com)

Plantilla de control de las sesiones:

<b>Sesión/Día</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>	<b>FUERZA</b>	<b>CARDIO</b>	<b>V. A LA CALMA</b>
Sesión #1/				
Sesión #2/				
Sesión #3/				
Sesión #4/				
Sesión #5/				
Sesión #6/				
Sesión #7/				
Sesión #8/				
Sesión #9/				
Sesión #10/				
Sesión #11/				
Sesión #12/				
Sesión #13/				
Sesión #14/				
Sesión #15/				
Sesión #16/				
Sesión #17/				
Sesión #18/				
Sesión #19/				
Sesión #20/				

## ANEXO 4

### Explicación escrita de los entrenamientos de Fuerza y Cardio

Como explicamos anteriormente, debe observar y seguir al entrenador para los ejercicios de Calentamiento y Vuelta a la calma, y debe preparar las rutinas de Fuerza y Cardio. Le recomendamos que primero vea los vídeos, pero, si lo desea, también puede leer las breves explicaciones (a continuación) de los 5 ejercicios incluidos en cada rutina.

### FUERZA 1 A 5

<b>FUERZA 1</b>	Paso atrás	Colóquese de pie. Desde esa posición, lleve un pie atrás como si fuese a arrodillarse. Vuelva a la posición inicial y cambie de pierna.
	Extensión cadera dos piernas	Túmbese boca arriba con las rodillas flexionadas. Desde esa posición, eleve la cadera del suelo hasta que formen una línea recta las rodillas, la cadera y los hombros.
	Sentadilla isométrica	Colóquese de pie delante de una silla y desde esa posición haga como si se sentara, pero quédese a cinco centímetros de la silla.
	Plancha frontal en silla	Colóquese frente a la silla, agáchese y apoye las manos sobre ella. Mantenga esa posición hasta que finalice el ejercicio.
	Flexiones	Túmbese en el suelo boca abajo con las manos al lado del pecho y flexione las rodillas. Desde esa posición extienda los brazos y vuelva a esa posición inicial.

<b>FUERZA 2</b>	Paso lateral	Colóquese de pie, dé un paso lateral un poco más amplio de la anchura de la cadera y flexione rodilla y cadera sin que las rodillas sobrepasen mucho los pies, como si se fuese a sentar en una silla.
	Extensión de cadera + apertura	Colóquese boca arriba con piernas flexionadas y pies apoyados en el suelo, respetando la curvatura lumbar, y sin apoyar el trasero en el suelo, abra y cierre las rodillas.
	Sentadilla	Colóquese de pie, flexiona las rodillas y tronco como si se fuera a sentar en la silla que tiene detrás y, sin llegar a sentarse, vuelva a la posición inicial
	Plancha lateral rodillas	Colóquese de costado, con el codo flexionado y apoyando antebrazo en el suelo a la altura del hombro, extienda la cadera y separe el cuerpo del suelo formando una línea recta entre rodillas y hombro, y mantenga esa posición el tiempo que dure el ejercicio.
	Tríceps desde silla	Siéntese en la silla, apoye las manos en el lateral de la silla con los dedos mirando hacia fuera. Coloque los hombros alineados sobre las manos y luego flexione los codos hacia atrás sin que se vayan adelante los hombros. No hace falta que el movimiento sea muy grande.

<b>FUERZA 3</b>	Sentadilla una pierna	Colóquese de pie, de espaldas a la silla y ponga un pie apoyado en ella. Desde esa posición flexione la pierna de delante, acercando la rodilla al suelo.
	Extensión 2 piernas cambio a 1	Colóquese boca arriba con piernas flexionadas y pies apoyados en el suelo respetando la curvatura lumbar natural, extienda la cadera al techo. Sin bajar, alterne, extendiendo una pierna y luego la otra.
	Sentadilla tres pausas	Colóquese de pie, y haga como si se fuera a sentar en la silla que tiene detrás. Pero no lo haga de una vez, pare 3 veces durante la bajada. Pare 3 segundos en cada pausa.
	Plancha con movimiento rodilla a codo	Colóquese de pie frente a la silla, agáchese y apoye las manos sobre ella. Extienda las piernas atrás y active el glúteo de forma que haya una línea recta entre la cabeza y los pies. Lleve una rodilla en dirección al codo sin mover el resto del cuerpo y vaya alternándolo.
	Flexiones con manos juntas	Desde posición de rodillas, junte las manos, apoyando las palmas debajo de Ud. Retroceda con las rodillas sin mover los brazos hasta formar una línea recta entre las rodillas y la cabeza. Levante los pies (puede cruzarlos si le resulta más cómodo). Flexione los codos aproximando el pecho a las manos y vuelva a estirarlos.

<b>FUERZA 4</b>	Alcance anterior y posterior	Colóquese de pie, levante un pie del suelo y mantenga el equilibrio con la otra. Desde ahí lleve el pie que está en el aire lo más adelante que pueda y luego lo más atrás que pueda, manteniendo siempre el equilibrio.
	Extensión cadera una pierna	Colóquese boca arriba con piernas flexionadas y pies apoyados en el suelo, respetando la curvatura lumbar, estire una pierna. Desde ahí suba y baje la cadera del suelo.
	Sentadilla overhead	Colóquese posición de pie, flexione las rodillas y tronco como si se fuera a sentar en la silla que tiene detrás y, sin llegar a sentarse, vuelva a la posición inicial. Debe realizarlo con los brazos extendidos por encima de la cabeza.
	Plancha lateral y giro	Colóquese de costado, con el codo flexionado y apoyando antebrazo en el suelo a la altura del hombro, extienda la cadera y separe el cuerpo del suelo formando una línea recta entre rodillas y hombro. Desde ahí, realice una rotación de tronco.
	Flexiones con movimiento lateral de manos	Colóquese de rodillas, apoye las manos debajo de los hombros. El cuerpo debe formar una línea recta desde hombros a rodillas. Levante los pies (puede cruzarlos si le resulta más cómodo). Haga una flexión de brazos. Desplace las 2 manos hacia un lado y haga otra flexión de brazos.

<b>FUERZA 5</b>	Impulsión a silla	Colóquese en una posición de lunge (una pierna delante y otra detrás), realice un impulso sobre la pierna más cercana a la silla y lance la otra hasta el asiento. Desde el talón (que termina levantado del suelo) hasta la cabeza se debe formar una línea y mantener esa posición un segundo antes de bajar para repetirlo.
	Extensión cadera a dos piernas + apertura de una	Colóquese boca arriba con piernas flexionadas y pies apoyados en el suelo, respetando la curvatura lumbar, estire una pierna. Desde ahí separe la pierna y vuélvala a acercar.
	Sentadilla con desplazamiento lateral	Desde la posición de sentadilla, desplácese de un lado a otro, sin levantarse.
	Plancha frontal en silla con cambio de mano	Colóquese frente a la silla, agáchese y apoye las manos sobre ella. Extienda las piernas atrás y active el glúteo de forma que haya una línea recta entre la cabeza y los pies. Levante una mano para tocar el hombro contrario y luego la otra, de manera alterna, sin que el resto del cuerpo se mueva.
	Flexiones con pausa	Colóquese de rodillas, apoye las manos debajo de sus hombros. El cuerpo debe formar una línea recta desde hombros a rodillas. Levante los pies (puede cruzarlos si le resulta más cómodo). Realice una flexión. En la subida, pare a la mitad del recorrido durante 3 segundos.

## CARDIO 1 A 5

<b>CARDIO 1</b>	Burpee	Colóquese delante de una silla. Apoye las manos en ella, y sin sacarlas en ningún momento, dé un pequeño salto hacia atrás y vuelva a esa posición. De ahí levante y estire los brazos por encima de la cabeza.
	Escaladores	Apoye las manos en una silla y colóquese en posición de plancha. Desde esa posición, lleve una rodilla hacia delante y alterne los pies de un salto.
	Skipping	Corra en el sitio, sin desplazarte.
	Carrera lateral	Coloque unas marcas en el suelo separadas 1-2 metros y desplácese de una a otra, realizando una carrera lateral.
	Saltitos	Realice saltos pequeños en el sitio.

<b>CARDIO 2</b>	Carrera de un lado a otro de la línea	Coja una marca de referencia en el suelo y corra de un lado al otro de ella sin alejarse demasiado.
	Plancha en cuadrupedia con desplazamiento lateral	Colóquese en cuadrupedia, mientras mantiene el tronco paralelo al suelo, empiece a caminar desde esa posición lateralmente, de un lado y otro alternando manos y piernas.
	Skipping con pausa	Carrera en el sitio. Parando cada 5 pasos y manteniendo el equilibrio 1 segundo.
	Desplazamiento ángulo recto (arriba + lateral)	Coloque unas marcas en el suelo para realizar una carrera en forma de letra "L".
	Salto en split	Un pie delante y otro detrás, en posición de split. Desde esa posición, haga un salto hacia arriba a la vez que cambia de pierna en el aire.

<b>CARDIO 3</b>	Carrera adelante y atrás de la línea	Carrera en el sitio, delante y detrás de una línea.
	Plancha en cuadrupedia con desplazamiento frontal	Colóquese en cuadrupedia, mientras mantiene el tronco paralelo al suelo, comienza a dar pasos hacia delante y detrás alternando manos y piernas.
	Doble apoyo	Carrera en el sitio, cada vez que toque suelo, el pie rebota.
	Salidas en "V"	Coloque tres puntos de referencia en el suelo formando una "V". Parte del punto mas atrasado y con la mayor velocidad posible, avanza a uno de los dos delanteros y vuelve atrás. Lo repite de manera continua.
	Saltitos adelante y atrás	Colóquese de pie y realice saltos, alternando un pie delante y otro detrás. Trate que sea un movimiento rápido y corto.

<b>CARDIO 4</b>	Carrera abriendo y cerrando pies	Carrera en el sitio, aproximando y separando piernas a cada apoyo.
	Gusano	Apoye manos en el suelo, avance hasta conseguir la posición mas extendida posible. A continuación piernas se aproximan a manos con pequeños pasos hasta volver a posición vertical.
	Doble apoyo con desplazamiento lateral	Coja una marca de referencia en el suelo y desplácese de un lado al otro de ella, sin alejarte demasiado; cada vez que un pie toca suelo, rebota.
	Salidas en V invertida	Coloque tres puntos de referencia en forma de "V" invertida. Parta del punto más atrasado y con la mayor velocidad, posible avance a uno de los dos delanteros y vuelve atrás. Lo repite de manera continua.
	Saltitos abriendo y cerrando	Haga saltos con poca flexión de rodillas, cada salto alterno, juntar y separar el apoyo.

<b>CARDIO 5</b>	Carrera lateral amplia de lado a lado de la línea	Coja una marca de referencia en el suelo y desplácese de un lado al otro, alejándose lo máximo posible en los apoyos laterales.
	Plancha en cuadrupedia con apoyo de una mano o una pierna alterno	Colóquese en cuadrupedia, mientras mantiene el tronco paralelo al suelo, comience a alternar tocar con una mano el hombro contrario y con una rodilla el codo del mismo lado.
	Doble apoyo con desplazamiento adelante y atrás	Coja una marca de referencia en el suelo y desplácese adelante y atrás; cada vez que un pie toca suelo, rebota.
	Salida lateral + salto	Con dos puntos de referencia, avance lateralmente, y al llegar al punto, realice un salto. Repita en el otro lado.
	Saltitos laterales y frontales	Con una línea de referencia, da saltos hacia adelante, atrás, a un lado y al otro. Con la mayor velocidad posible y con una ligera flexión de rodillas.

¡Mucho ánimo con el entrenamiento! ¡Le irá muy bien!

Para mantenerse al día, entrenamientos en vivo (o grabados), contacto con deportistas de élite, anécdotas, novedades de entrenamiento, nuevas publicaciones, preguntas, etc., puede encontrarnos en nuestra página web, cuyo link le adjuntamos:



<https://ifitcenter.com>

