

ENTRENAMIENTO Y NUTRICIÓN EN CUARENTENA

Dedicado a nuestros Familiares y amig@s



PIENSA&ENTRENA

Ciencia aplicada al Entrenamiento Físico

ÍNDICE

I. INTRO

- MANTENERSE ACTIVO
- ENTRENAR EN CASA VS. GIMNASIO
- GESTIÓN DE ESPACIO
- GESTIÓN DE TIEMPO

II. MATERIAL

- LISTADO MATERIALES
- PESO CORPORAL, ¿SÍ O NO?

III. EJERCICIOS

I. ACTIVACIÓN (CALENTAMIENTO)

- Primer paso: Foam Roller
- Segundo paso: Movilidad en Activación
- Tercer paso: Aproximación al entrenamiento de Fuerza

II. ENTRENAMIENTO DE MOVILIDAD

- Ejercicios de Movilidad

III. ENTRENAMIENTO DE FUERZA

- Ejercicios de Piernas
- Ejercicios de Cadera
- Ejercicios de Empuje
- Ejercicios de Tirón
- Ejercicios Monoarticulares
- Ejercicios de Core
- Ejercicios Cardiovasculares



ÍNDICE

IV. PLAN DE ENTRENAMIENTO (Selección de Ejercicios)

- 1) FULL-BODY
- 2) POR MOVIMIENTOS
- 3) MOVILIDAD APARTE

V. SERIES Y REPETICIONES

VI. DESCANSO

VII. FRECUENCIA DE ENTRENAMIENTO

VIII. ¿CUÁNTA MOVILIDAD PUEDO HACER?

IX. INTENSIDAD DEL EJERCICIO

X. ENTRENAMIENTO Y NUTRICIÓN EN CUARENTENA

XI. CONSEJOS

XII. OBSERVACIONES FINALES



I. INTRO

Leire, Fran y yo (Jose) decidimos semanas antes de la aparición del COVID-19 (coronavirus) realizar un e-book audiovisual sobre entrenamiento.

Proyecto costoso y de muchas horas de trabajo por el que obviamente pensábamos obtener rédito económico.

Dadas las circunstancias mundiales actuales (14-marzo-2020), hemos decidido publicarlo de forma gratuita, aunque nos ha sido completamente imposible (por tiempo) que pueda llegar a ser el gran proyecto que inicialmente habíamos pensado.

Esperemos que os guste, que os sea útil y que pueda hacer esta fase de vuestras vidas más llevadera.



PIENSA&ENTRENA

C i e n c i a a p l i c a d a a l E n t r e n a m i e n t o F í s i c o

MANTENERSE ACTIVO

Permanecer en cuarentena no quiere decir vacaciones, ni ir al bar, ni al parque, ni a conciertos, ni visitar amigos ni familiares, ni tampoco ir al gimnasio.

Quiere decir que con civismo y responsabilidad: permanezcamos en casa.

Por nuestra salud hay algo que también debe quedar claro: La cuarentena no significa dejar de moverse y/o entrenar.

Hay que tener en cuenta una lista de problemas que trae esta situación particular:

- Nuestro espacio de movimiento es reducido comparado con el habitual (Menores opciones).
- La cantidad de alimentos en casa es mayor al habitual (Posible mayor ingesta calórica)
- El número de actividades físicas es más reducido (Menor gasto energético)
- Tener tan a mano comodidades como sofá, cama, televisión, Netflix, no ayudan a movernos.
- Falta de material.
- Falta de ideas.
- Falta de asesoramiento “¿Tendrá sentido lo que hago?”
- El posible efecto psicológico negativo del confinamiento (estado de ánimo).



MANTENERSE ACTIVO

El efecto psicológico negativo puede ser la clave en muchos casos ya que es una situación nueva a la que la mayoría no nos hemos enfrentado nunca y podrá dificultar que continúen o comiencen unos hábitos de vida saludables.

Si atendemos a la ciencia, queda reflejada una aplastante evidencia a favor de la actividad física y del ejercicio para combatir patologías psicológicas y mejora de estados de ánimo, por ejemplo en *-McDowell et al. (2016)-* se observan mejoras en ansiedad y disminución de niveles de estrés. En otro estudio *-Gordon et al. (2019)-* concluyeron que cuanto mayor era la depresión mayor era el beneficio obtenido con el entrenamiento de fuerza sin ningún efecto secundario.

También añadir otros beneficios del entrenamiento de fuerza como el mayor control del apetito *Shakiba et al. (2019)* en comparación con el exclusivo entrenamiento aeróbico. Aunque esto último, en mi opinión, sigue en el aire y es variable según la persona.



ENTRENAR EN CASA VS. GIMNASIO

Hay una frase que no me canso de repetir: **“EL CUERPO NO ENTIENDE SOBRE EL LUGAR DONDE ENTRENES, ENTIENDE DE ESTÍMULOS”**. Esto quiere decir que no es totalmente imprescindible entrenar en un gimnasio, sino que lo que va a importar es lo que hagas con tu cuerpo, aunque es evidente que las posibilidades se multiplican en un espacio expresamente diseñado para ello.

A muchas personas se nos antoja sencillo acudir a un gimnasio y a otras no tanto, ya sea por horarios, posibilidades económicas, familiares, por su situación geográfica o incluso por su propia seguridad. Varias veces he hecho referencia a estas situaciones y no hay ocasión en la que alguien no me diga que es cuestión de prioridades y no les falta razón en algunos casos, pero en otros no es así.

Hay veces que vemos sólo a través de los ojos de nuestra sociedad, de nuestro mundo o de nuestro país, y olvidamos que **el ejercicio es universal, es de todos y los profesionales debemos verlo desde todos los ángulos posibles**. Hace 1 año me escribió una chica de un país sudamericano, en el que me decía que ella sí cumplía todas las situaciones en las que ir al gimnasio que yo había nombrado, menos una: **la seguridad**. Para llegar a su gimnasio más cercano, tenía que atravesar una zona muy peligrosa en la que había sufrido diferentes asaltos. No deseaba arriesgarse más y necesitaba entrenar en su casa. Aparte, trabajaba desde casa y vivía en un confinamiento casi permanente (como el que le ocurre a la mayoría del planeta a día de hoy). En ese momento entendí que no es sólo cuestión de prioridades, sino que atiende a tantos millones de razones y de casos como personas hay en el mundo. **No te sientas mal ni te justifiques si tus gustos u obligaciones te hacen entrenar en casa, no eres ni mejor ni peor.**

Entrenar en casa supone saber, como he dicho antes, que hay algunas limitaciones, pero comprendiendo que **el cuerpo solo entiende de estímulos** podemos hacer que éstos sean lo más eficientes posibles, tanto o casi tanto como un gimnasio.



GESTIÓN DE ESPACIO

Sin duda un gran jardín, una gran terraza o un salón espacioso serían lo ideal y nos facilitarían la tarea, pero no todos tenemos ese privilegio y hay que intentar adaptarnos a la realidad de lo que tenemos.

Es un error pensar que solamente podemos entrenar en una casa espaciosa, ya que con un poco de pericia y algún material clave que veremos más adelante, podemos adaptar el entrenamiento a prácticamente cualquier espacio y disposición.

GESTIÓN DE TIEMPO

Para entrenar en casa siempre recomiendo entrenar entre **10' mínimo y unos 90' máximo**. Puede que 10' nos parezca poco pero mucho peor es entrenar 0'.

En este estudio *-Zhao M, et al (2019)-*, en el que se analizó a 90.000 personas durante 9 años, se determinó que sólo con 60' de actividad física semanal ya se disminuía un 18% el riesgo de fallecimiento, y que con 150' semanales este porcentaje aumentaba hasta el 30%. Datos sorprendentes y alentadores.

Poco es mejor que nada, pero he de añadir, que entrenar muy poco tiempo no me parece bien, si tienes perfecta disponibilidad de entrenar más.



II. MATERIAL



PIENSA&ENTRENA

Ciencia aplicada al Entrenamiento Físico

MATERIAL

Ésta, sin duda, es la clave. Cuanto mayor y variado sea el material que dispongamos, mejor. No hace falta que sean máquinas de miles de euros como las que encontramos en gimnasios.

A continuación dejo una relación de material interesante y sus precios aproximados. No te costará encontrar dicho material en una rápida búsqueda en internet.

- **BANDAS ELÁSTICAS (5€-30€)**

Preferentemente de apariencia robusta, me gustan mucho más que las típicas bandas planas y finas por su mayor seguridad, resistencia, durabilidad y versatilidad.

- **ENGANCHE PARA BANDAS ELÁSTICAS (2€)**

Muy barato, interesante y me atrevería a decir que prácticamente imprescindible en una casa. Hay amigos que los han fabricado de forma casera. Se trata de un enganche para poder colocar las bandas elásticas a cualquier altura de una puerta sin que suponga un riesgo, dando cientos de nuevas posibilidades al entrenamiento sobre todo en cuanto a ejercicios de jalones y tirones se refiere.

[Mira el vídeo para saber cómo usarlo.](#)



MATERIAL

- **MINIBANDAS ELÁSTICAS (3€-10€)**

Unas minibandas pueden darnos ese extra que marque la diferencia, y no solamente en los glúteos, ya que es una herramienta muy versátil.

- **MANCUERNAS (20€-40€)**

Unas mancuernas marcan la diferencia en el material de entrenamiento en casa. Un maletín de mancuernas es relativamente asequible, y antes del virus lo recomendaba comprar de segunda mano... Ahora ya... puede que no 😊.

*Unos discos extra de mayor o menor peso (0,5kg) siempre serán de ayuda en realizar mejor las progresiones.

- **FOAM ROLLER (10€-30€)**

Útil tanto para la fase de activación como para el post-entrenamiento. Podemos encontrarlo de diferentes durezas y materiales por lo que existe para todo tipo de tolerancias individuales.

- **ESTERILLA (5€-10€)**

Sustituible por una buena alfombra, aunque lo más importante es que sea lo menos resbaladiza posible; no está de más recomendar que las de tipo “acordeón” son más cómodas en uso y en guardado.



MATERIAL

- **DESLIZADORES (10€)**

Divertidos, baratos, aportan intensidad y ocupan poco espacio. SON PERFECTAMENTE SUSTITUIBLES POR 2 TPAPOS QUE RESBALEN BIEN. Siempre es necesario un suelo liso y limpio.

- **CINTAS DE SUSPENSIÓN (TRX) (25€-40€)**

'TRX' es el nombre de la primera marca comercial, sin embargo, con las palabras "cintas de suspensión" podemos encontrar otras marcas más asequibles. Es una herramienta que da variedad a los entrenamientos en casa. Asegúrate que tenga un enganche seguro para poder anclarlo a una puerta robusta de tu casa. **No es la panacea. Cuidado si eres principiante. Vigila la técnica.**

- **MATERIAL EXTRA**

Dependerá mucho del espacio y de cuánto puedas invertir. Por ahora, lo dejaría como material extra.

- Barras
- Discos
- Rip Trainer
- Step
- Bicicleta estática
- Air Bike
- Escalera de suelo.



MATERIAL

- **PESO CORPORAL: ¿SÍ O NO?**

Hay acérrimos defensores de hacer ejercicios con el propio peso corporal, y es interesante a la hora de trabajar la percepción del propio cuerpo y la estabilidad. Sin embargo, al realizar entrenamiento en casa, en mi opinión puede ser un arma de doble filo.

Hay que tener en cuenta muchas cosas antes de decidir sobre su uso o no.

El propio peso corporal no tiene por qué atender a una carga correcta que necesitemos en un ejercicio concreto:

- 1) Puede ser **EXCESIVO**, y por lo tanto sería exactamente lo mismo que utilizar demasiado peso en un ejercicio con cualquier material (como barras o mancuernas), ergo aumentamos el riesgo de lesión y disminuimos la eficacia.
- 2) Por otro lado puede ser **INSUFICIENTE**, por lo que supondrá un esfuerzo bajo y una eficiencia también muy baja.
- 3) Hay algunos ejercicios que podemos adaptar según el ángulo que utilicemos. Lo veremos más adelante en la parte de vídeos de ejercicios.



III. EJERCICIOS



PIENSA&ENTRENA

Ciencia aplicada al Entrenamiento Físico

EJERCICIOS

Aquí os presento una gran cantidad de ejercicios en vídeo divididos en varias secciones.

Al final de este apartado tendréis otro nuevo con consejos, para elegir el orden y el número de ejercicios a realizar.

I. ACTIVACIÓN (CALENTAMIENTO)

Para esta fase, os recomiendo 3 pasos:

- **PRIMER PASO. Foam Roller: (1'-5')**

Sensación placentera en la musculatura, aumentamos el rango de movimiento y comenzamos a prepararnos física y psicológicamente para entrenar.

Hasta el momento no hay consenso de cuánto tiempo o repeticiones sería lo ideal, pero sí es seguro que mejor quedarse cortos que pasarse ya que puede interferir en la capacidad contráctil de la musculatura si el uso es excesivo.

- ✓ **No hagas todos los ejercicios mostrados**, solamente los que creas que puedas necesitar cada día concreto
- ✓ Os recomiendo **no superar los 30"** por cada ejercicio
- ✓ **En ningún caso sustituye el trabajo de un fisioterapeuta**



EJERCICIOS FOAM ROLLER

1) Gastrocnemio (Gemelos)

[Enlace al ejercicio](#)

2) Espalda

[Enlace al ejercicio](#)

3) Isquiosurales

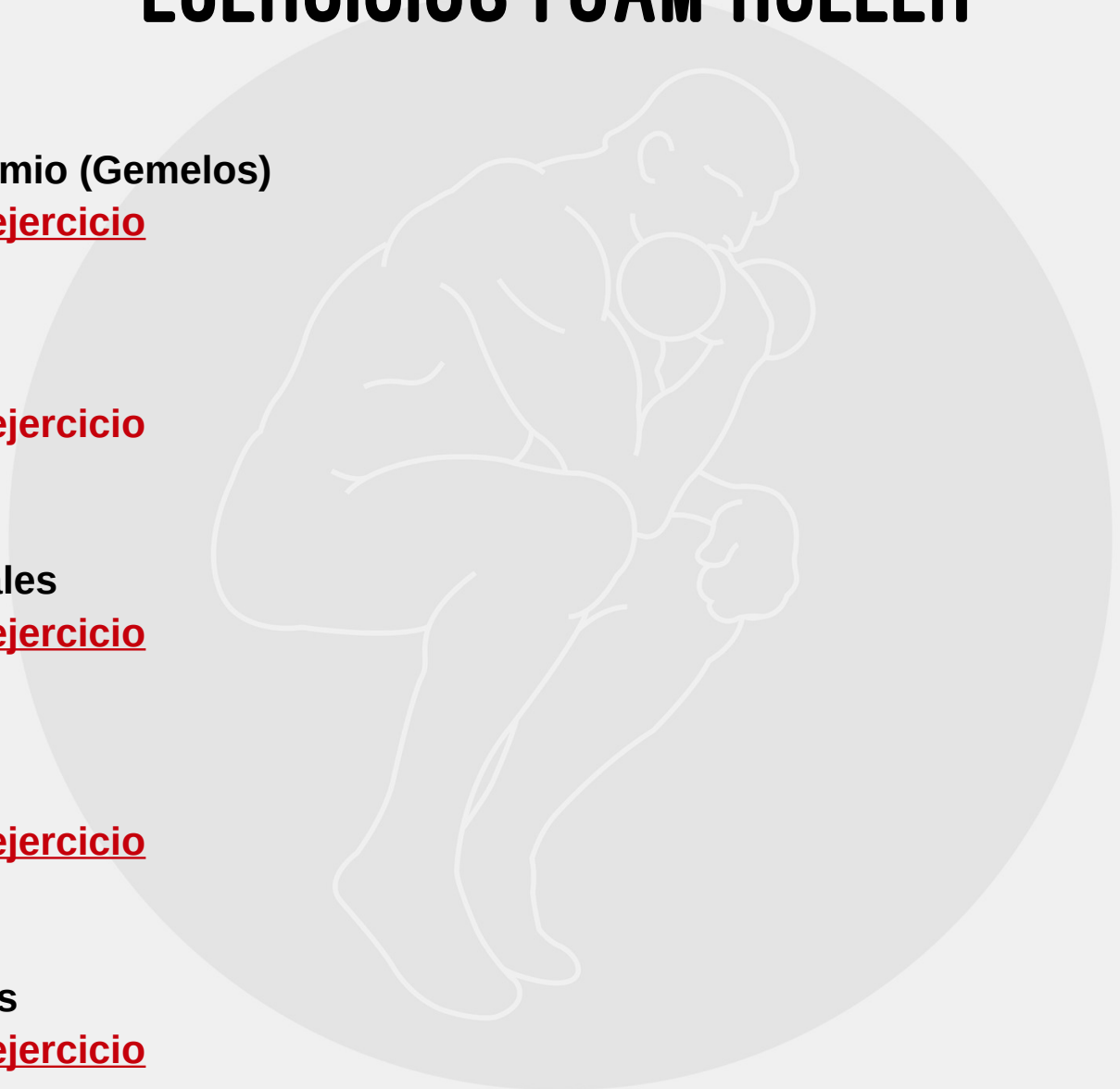
[Enlace al ejercicio](#)

4) Glúteos

[Enlace al ejercicio](#)

5) Cuádriceps

[Enlace al ejercicio](#)



I. ACTIVACIÓN (CALENTAMIENTO)

- **SEGUNDO PASO. Movilidad en Activación: (1'-5')**

Si bien el entrenamiento de movilidad no es un calentamiento ni mucho menos, siempre puede estar incluido algún ejercicio en esta fase de activación.

Los ejercicios de movilidad los tendrás más adelante en una sección propia.

- **TERCER PASO. Aproximación al entrenamiento de fuerza: (1'-5')**

Realiza movimientos similares o haz los mismos ejercicios de fuerza de tu plan de entrenamiento, pero con una carga baja y sólo 1 serie.

Esta fase es interesante para entrar en materia, preparar el cuerpo y mente. Los ejercicios de fuerza los tendréis más adelante en una sección propia.

Por ejemplo: Si haces sentadillas con peso en tu entreno de fuerza, en esta fase puedes incluir una serie de sentadillas sin peso.



II. ENTRENAMIENTO DE MOVILIDAD

Durante los últimos tiempos se ha defendido a capa y espada el entrenamiento de fuerza, dejando de lado un entrenamiento que me atrevería a decir que es igual de importante como el entrenamiento de movilidad.

El ROM (rango de movimiento) es el movimiento total que es capaz de realizar una articulación.

Cuanto mayor sea, mejor (hasta unos límites). Trabajando la movilidad, se mejora la capacidad de generar fuerza en todo el ROM que es capaz de realizar cada articulación. Si somos muy fuertes pero nuestra movilidad es baja, estaremos limitando mucho nuestras capacidades.

La movilidad y la flexibilidad son 2 conceptos distintos. La flexibilidad es pasiva, no es controlable a niveles de generar fuerza, en cambio la movilidad es todo lo contrario.

Sin duda, salvo que vuestro deporte lo necesite, os recomiendo **dar prioridad a ser móvil** antes que a ser flexible.



EJERCICIOS DE MOVILIDAD

1) MOVILIDAD DE TOBILLO (I)

Mantén el talón pegado lo máximo posible al suelo. Fuerza hacia adelante.

[Enlace al ejercicio](#)

2) MOVILIDAD DE TOBILLO (II)

Igual que la anterior. Esta vez utiliza una silla baja o similar para aumentar intensidad.

[Enlace al ejercicio](#)

3) MOVILIDAD DE CADERA (I)

Separa las rodillas todo lo que puedas sin perder la alineación de la columna.

[Enlace al ejercicio](#)

4) MOVILIDAD DE CADERA (II)

Intenta mantener la cadera y columna lumbar sin rotar. Movimiento lento.

[Enlace al ejercicio](#)



EJERCICIOS DE MOVILIDAD

5) MOVILIDAD DE HOMBROS (I)

Mantén los codos y las manos pegadas al suelo y que no se arquee la columna.

[Enlace al ejercicio](#)

6) MOVILIDAD DE HOMBROS (II)

Igual que la anterior pero aumentando dificultad. Flexiona un poco las rodillas.

[Enlace al ejercicio](#)

7) MOVILIDAD DE COLUMNA (I)

Realizar una retroversión y una anteversión lumbar.

[Enlace al ejercicio](#)

8) MOVILIDAD DE COLUMNA (II)

Similar al anterior pero esta vez la movilidad se concentra en la columna dorsal.

[Enlace al ejercicio](#)



EJERCICIOS DE MOVILIDAD

9) MOVILIDAD ESCAPULAR (I)

Mantén estable la zona lumbar y sólo sube y baja la zona de las escápulas.

[Enlace al ejercicio](#)

10) MOVILIDAD ESCAPULAR (II)

Utilizamos el roller como elemento deslizador. Mantén la columna recta.

[Enlace al ejercicio](#)



ENTRENAMIENTO DE FUERZA

EJERCICIOS DE PIERNAS

1) SENTADILLAS (I) CON TOPE

Puedes usar TRX o no. El tope sí es importante. Vigila que tus rodillas no se metan hacia adentro y que tus pies queden al menos separados a la anchura de la cadera.

[Enlace al ejercicio](#)

2) SENTADILLAS (II) GOBLET MINIBANDA

Progresión con peso (mantén la mancuerna siempre pegada en el cuerpo) y con la opción de añadir minibanda. Puedes usar ambas o solamente 1.

[Enlace al ejercicio](#)

3) SPLIT (I)

Se puede facilitar añadiendo altura con libros o cojines y que así la rodilla no llegue al suelo. No separes las piernas mucho (máximo 90° cada pierna).

[Enlace al ejercicio](#)

4) SPLIT (II) CON ROTACIÓN

Similar al Split pero con una rotación de CADERA, nunca de columna.

[Enlace al ejercicio](#)



ENTRENAMIENTO DE FUERZA

EJERCICIOS DE PIERNAS

5) STEP UP

Si tienes una superficie muy sólida ¡genial! Evita Alturas mayores a la de tu rodilla. Cuidado con las rodillas, evita que se vayan hacia adentro..

[Enlace al ejercicio](#)

6) LATERAL SQUAT

Interesantísimo ejercicio en un plano diferente. Intenta que tu torso se vaya lo menos adelante posible mientras caes. Puedes añadir carga con mancuerna.

[Enlace al ejercicio](#)



ENTRENAMIENTO DE FUERZA

EJERCICIOS DE CADERA

1) PESO MUERTO (I) BANDA ELÁSTICA DE RODILLAS

Utilizando el enganche de bandas elásticas o una barandilla fija y segura, podemos atar la banda y practicar la bisagra de cadera. Recuerda mantener la columna recta y contraer el glúteo al extender la cadera.

[Enlace al ejercicio](#)

2) PESO MUERTO (II) BANDA ELÁSTICA DE PIE

Similar al anterior pero de pie. Puedes hacerlo con también con mancuernas.

[Enlace al ejercicio](#)

3) PUENTE BILATERAL

Evita que las rodillas se metan hacia adentro. Mantén la estabilidad de la cadera. Cruza los brazos para aumentar intensidad. Toca con toda la espalda y cadera al caer y arranca desde el suelo.

[Enlace al ejercicio](#)

4) PUENTE UNILATERAL

Coloca la pierna a la anchura de la cadera. Estabiliza la rodilla y extiende la cadera. Toca con toda la espalda y cadera al caer y arranca desde el suelo.

[Enlace al ejercicio](#)



ENTRENAMIENTO DE FUERZA

EJERCICIOS DE CADERA

5) PUENTE BILATERAL SLIDERS

Ejercicio muy complicado, solo para personas con un alto control y experiencia.

[Enlace al ejercicio](#)

6) CLAMSHELL

Sencillo, enfocado al glúteo medio. Buen ejercicio para iniciar el entreno.

[Enlace al ejercicio](#)

7) CAMINATA LATERAL CON MINIBANDA

Evita que las rodillas se metan adentro, mantén el control del core y evita inclinar lateralmente la columna.

[Enlace al ejercicio](#)



ENTRENAMIENTO DE FUERZA

EJERCICIOS DE EMPUJE

1) FLEXIONES CON ALTURA

Busca una altura en casa, ya sea una mesa, la cama, una encimera, etc. Siempre y cuando sea una superficie estable. Cuando más alto más sencillo. Puedes progresar con el tiempo haciéndolo en lugares de menor altura al anterior.

[Enlace al ejercicio](#)

2) FLEXIONES BANDA ELÁSTICA

Cuando has llegado a la altura del suelo y no te supone un gran estímulo, prueba a utilizar una banda elástica como resistencia.

[Enlace al ejercicio](#)

3) PRESS HORIZONTAL MANCUERNAS

No es necesario un banco como este para hacerlo en casa. El suelo nos vale perfectamente siempre que los codos toquen con el mismo. Si no tienes mancuernas utiliza algo pesado que suponga una resistencia. Puedes hacerlo con un brazo y luego con el otro. También tu compañer@ de entrenamiento puede hacer resistencia sobre tus puños con sus palmas.

[Enlace al ejercicio](#)



ENTRENAMIENTO DE FUERZA

EJERCICIOS DE EMPUJE

4) PRESS HORIZONTAL BANDA ELÁSTICA

Utilizando el enganche o una barandilla, ata la banda, arrodíllate y ponla a la altura de tu pectoral. Empuja. Si no tienes enganche ni barandilla siempre puede sujetar la banda elástica tu compañero de entrenamiento.

[Enlace al ejercicio](#)

5) PRESS VERTICAL MANCUERNAS

Puedes usar cualquier silla sólida, no sofá. Si no tienes mancuernas utiliza algo pesado que suponga una resistencia. Puedes hacerlo con un brazo y luego con el otro. También tu compañer@ de entrenamiento puede hacer resistencia sobre tus puños con sus palmas.

[Enlace al ejercicio](#)

6) PRESS VERTICAL MINIBANDAS

Muy buen trabajo de rotación externa de hombros.

[Enlace al ejercicio](#)



ENTRENAMIENTO DE FUERZA

EJERCICIOS DE TIRÓN

1) PULL APART BILATERAL

Flexiona un poco las rodillas, extiende los brazos, ábrelos, toca la clavícula con la banda y junta poco a poco las manos hasta la posición inicial.

[Enlace al ejercicio](#)

2) REMO HORIZONTAL UNILATERAL

Utiliza el enganche o ata la banda a una barandilla. Si no tienes enganche ni barandilla siempre puede sujetar la banda elástica tu compañero de entrenamiento.

[Enlace al ejercicio](#)

3) REMO MANCUERNA

Apóyate en un elemento sólido. Lleva la mancuerna hacia la cadera, no hacia el hombro.

[Enlace al ejercicio](#)



ENTRENAMIENTO DE FUERZA

EJERCICIOS DE TIRÓN

4) REMO TRX

Aquí será la inclinación la que determine la carga. Permanece con el cuerpo lo más estable y recto posible.

[Enlace al ejercicio](#)

5) JALÓN VERTICAL BANDA ELÁSTICA

Utiliza el enganche y cuelga la banda en una altura.

[Enlace al ejercicio](#)



ENTRENAMIENTO DE FUERZA

EJERCICIOS MONOARTICULARES

1) CURL BÍCEPS

Permanece con todo el cuerpo estable, flexiona el codo sin que se vaya hacia atrás.

[Enlace al ejercicio](#)

2) CURL BÍCEPS BANDA ELÁSTICA

Puedes quedarte en posición isométrica o puedes flexionar y extender el codo como en el ejercicio anterior.

[Enlace al ejercicio](#)

3) PRESS TRÍCEPS

A diferencia del press horizontal, en esta variante buscamos un mayor trabajo de tríceps por lo que juntamos los codos al cuerpo.

[Enlace al ejercicio](#)



ENTRENAMIENTO DE FUERZA

EJERCICIOS DE CORE

1) PLANCHA RODILLAS ALTERNANDO BRAZOS

Permanece con la cadera y columna estables, que se muevan lo mínimo posible. Poco a poco lo irás consiguiendo.

[Enlace al ejercicio](#)

2) PLANCHA COMPLETA ALTERNANDO PIES

Todo el cuerpo estable, retroversión pélvica. No des patadas al suelo, toca el mismo con suavidad.

[Enlace al ejercicio](#)

3) PLANCHA LATERAL RODILLA MINIBAND

Aquí puedes usar la minibanda o no (para mayor facilidad).

[Enlace al ejercicio](#)

4) ANTIEXTENSIÓN BANDA ELÁSTICA

Utiliza el enganche, barandilla o que tu compañer@ de entreno sujete la banda. Permanece con el cuerpo estable y con retroversión.

[Enlace al ejercicio](#)



ENTRENAMIENTO DE FUERZA

EJERCICIOS DE CORE

5) MALETÍN

Evita inclinarte lateralmente. Permanece lo más estable posible.

[Enlace al ejercicio](#)

6) DEAD BUG PELOTA

Puedes comenzar a hacerlo sin pelota. Recuerda que la patada es hacia atrás y no hacia arriba. Concéntrate en las caderas y la columna. Una vez le pilles el truco puedes añadir la pelota en la zona lumbar y evitar que se caiga, notarás la diferencia.

[Enlace al ejercicio](#)

7) BEAR DOG ALTERNANDO PIES

Sin duda uno de mis ejercicios favoritos actualmente con decenas de variantes posibles. Al igual que en la plancha alternando pies, no debes patear el suelo. Los pies deben caer y subir suavemente.

[Enlace al ejercicio](#)



ENTRENAMIENTO DE FUERZA

EJERCICIOS CARDIOVASCULARES

1) SKIPPING

Ojo con el impacto. No recomendable si tienes algún problema de rodilla.

[Enlace al ejercicio](#)

2) ESCALERA DE AGILIDAD

Me parece una gran opción cardiovascular, si no tienes escalera puedes hacerte una con cinta americana como ves en el vídeo. Idea tus propios pasos e intenta hacerlo con velocidad.

[Enlace al ejercicio](#)

3) STEP

Puedes utilizar un step, un elemento similar o simplemente nada para realizar estos pasos.

[Enlace al ejercicio](#)

Aquí un enlace a un vídeo nuestro de Youtube donde hablamos de **HIIT y cómo estructurar una sesión:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=c63Mz78IprU**](https://www.youtube.com/watch?v=c63Mz78IprU)



IV. PLAN DE ENTRENAMIENTO



PIENSA&ENTRENA

Ciencia aplicada al Entrenamiento Físico

PLAN DE ENTRENAMIENTO

(SELECCIÓN DE EJERCICIOS)

Tenemos que entender que todo lo que viene a partir de ahora son **indicaciones tremendamente generales**, y que voy a dar estas pautas tan sólo por esta ocasión, ya que como sabéis los que me seguís hace tiempo, **defiendo la individualización de todo el entrenamiento**, lo que incluye selección de ejercicios, series, repeticiones, descanso.

A pesar de que existen muchas formas de estructurar un entrenamiento, en esta ocasión te voy a dejar las 3 opciones que creo que son las más útiles en este caso concreto, además de ser bastante sencillas.



PLAN DE ENTRENAMIENTO

(SELECCIÓN DE EJERCICIOS)

1) FULL-BODY:

Como su propio nombre indica, se trata de un entrenamiento en el que vas a trabajar todo el cuerpo en cada sesión de entrenamiento.

Te aconsejo realizar **2-3 entrenamientos diferentes**. Uno llamado Día 1 y otro llamado Día 2 (por ejemplo).

- **DÍA 1:**

- Para activación elige los ejercicios de roller que necesites, 2 ejercicios de movilidad y los de aproximación.

- Elige 1 ejercicio de fuerza de cada tipo (1 pierna, 1 cadera, 1 empuje, 1 tirón, 1 accesorio, 1 core, 1 de cardio).

- Elige de 4 a 5 ejercicios de movilidad.

- **DÍA 2:**

- Misma estructura que el A pero con ejercicios diferentes de cada movimiento, evita repetir ninguno salvo el roller que dependerá de ti cada día.



PLAN DE ENTRENAMIENTO

(SELECCIÓN DE EJERCICIOS)

EJEMPLO DE PLAN DE ENTRENAMIENTO FULL-BODY

- ROLLER GEMELOS
- ROLLER CUÁDRICEPS
- MOVILIDAD DE HOMBRO (I)
- MOVILIDAD DE CADERA (I)
- EJERCICIOS DE APROXIMACIÓN (1 SERIE CON BAJA CARGA DE CADA MOVIMIENTO)
 - EJERCICIO DE PIERNA
 - EJERCICIO DE CADERA
 - EJERCICIO DE EMPUJE
 - EJERCICIO DE TIRÓN.
- EJERCICIO DE ACCESORIO
 - EJERCICIO DE CORE
 - EJERCICIO DE CARDIO
- EJERCICIOS DE MOVILIDAD

DURACIÓN APROXIMADA: 1 HORA.

(AJUSTA EL PLAN A TU TIEMPO, ELIGE TUS PRIORIDADES A LA HORA DE SELECCIONAR MÁS O MENOS EJERCICIOS DE CADA TIPO).



PIENSA&ENTRENA

ciencia aplicada al Entrenamiento Físico

PLAN DE ENTRENAMIENTO

(SELECCIÓN DE EJERCICIOS)

2) POR MOVIMIENTOS

En este caso agruparemos el entrenamiento por movimientos, es decir, realizaremos varios ejercicios de 2-3 movimientos distintos y el día siguiente de los otros 2-3.

- **DÍA 1:**

Para activación elige los ejercicios de roller que necesites, 2 ejercicios de movilidad y los de aproximación.

Por ejemplo elige 2-3 ejercicios de pierna y 2-3 de empuje. Elige 1 ejercicio complementario, 1 de core y uno cardiovascular. Elige 4-5 ejercicios de movilidad.

- **DÍA 2:**

Misma estructura que el A, sin embargo en fuerza tendrás que seleccionar los otros 2 movimientos, es decir 2-3 ejercicios de cadera y 2-3 ejercicios de tirones.



PLAN DE ENTRENAMIENTO

(SELECCIÓN DE EJERCICIOS)

EJEMPLO DE PLAN DE ENTRENAMIENTO POR MOVIMIENTOS

- ROLLER GEMELOS
- ROLLER CUÁDRICEPS
- MOVILIDAD DE HOMBRO (I)
- MOVILIDAD DE CADERA (I)
- EJERCICIOS DE APROXIMACIÓN (1 SERIE CON BAJA CARGA DE CADA MOVIMIENTO)
 - EJERCICIO DE PIERNA
 - EJERCICIO DE PIERNA
 - EJERCICIO DE EMPUJE
 - EJERCICIO DE EMPUJE
 - EJERCICIO DE ACCESORIO
 - EJERCICIO DE CORE
 - EJERCICIO DE CARDIO
 - EJERCICIOS DE MOVILIDAD



PLAN DE ENTRENAMIENTO

(SELECCIÓN DE EJERCICIOS)

3) MOVILIDAD APARTE

Alternamos un día de entrenamiento de fuerza con otro día de entrenamiento de movilidad. En este caso para fuerza puedes elegir la estructura Full-Body o la de Por Movimientos.

EJEMPLO DE PLAN DE ENTRENAMIENTO POR MOVIMIENTOS

DÍA 1: FULL-BODY DÍA A SIN FINALIZAR CON MOVILIDAD.

DÍA 2: ENTRENAMIENTO DE MOVILIDAD (5-6 EJERCICIOS)

DÍA 3: FULLBODY DÍA B SIN FINALIZAR CON MOVILIDAD

DÍA 4: ENTRENAMIENTO DE MOVILIDAD (5-6 EJERCICIOS)



V. SERIES Y REPETICIONES



PIENSA&ENTRENA

Ciencia aplicada al Entrenamiento Físico

SERIES Y REPETICIONES

Vuelvo a repetir que **esto es muy individual**. Dependerá de vuestro nivel, técnica, tiempo disponible, etc.

Os voy a dar unas recomendaciones tremendamente generales **sin que sirva de precedente**:

- **ROLLER:** No superar los 30" por zona muscular.
- **MOVILIDAD EN ACTIVACIÓN:** 1 Serie - 10 a 20 repeticiones.
- **APROXIMACIÓN:** 1 Serie - No más de 10 repeticiones.
- **ENTRENAMIENTO DE FUERZA:** 1 a 4 series - Entre 8 y 20 repeticiones.
- **ENTRENAMIENTO DE MOVILIDAD:** 1-2 series - Entre 8 y 20 repeticiones.



VI. DESCANSO



PIENSA&ENTRENA

Ciencia aplicada al Entrenamiento Físico

DESCANSO

Lo primero a tener en cuenta es la técnica. Descansa más o menos pero siempre lo mismo, ya que si tu descanso habitual es 30" pero un día descansas mucho más, puedes tener una falsa sensación de "no progreso" el día siguiente que vuelvas a descansar tus 30".

También pasa al revés, si en vez de descansar los 30" descansas 10", el siguiente día que descanses 30" te parecerá que estás mucho más en forma, pero será falso.

Si deseáis un entrenamiento más metabólico, descansos cortos de menos de 1' entre series y ejercicios. Si por el contrario deseáis enfocaros más en hipertrofia o no deseáis entrenamientos con alto gasto metabólico el descanso podría ser de unos 90" en adelante.



VI. FRECUENCIA DE ENTRENAMIENTO



PIENSA&ENTRENA

Ciencia aplicada al Entrenamiento Físico

FRECUENCIA DE ENTRENAMIENTO

Dependiendo de la experiencia que tengas te recomiendo que entre 2 veces y 5 veces por semana.
Incluso puedes hacer la mitad por la mañana y la otra por la tarde.

VIII. ¿CUÁNTA MOVILIDAD PUEDO HACER?



PIENSA&ENTRENA

Ciencia aplicada al Entrenamiento Físico

¿CUÁNTA MOVILIDAD PUEDO HACER?

A diferencia del entrenamiento de fuerza, el entrenamiento de movilidad se puede hacer casi cuanto queramos, siempre dentro de unos límites razonables.

Puedes hacerlo a diario si así lo requieres.



IX. INTENSIDAD DEL EJERCICIO



PIENSA&ENTRENA

Ciencia aplicada al Entrenamiento Físico

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

El ejercicio intenso ha ganado enteros con respecto al ejercicio moderado en los últimos tiempos, según las últimas investigaciones científicas; sin embargo eso no quiere decir que debas entrenar hasta la extenuación en todos los casos. Hay que analizar cada contexto.

Por ejemplo, en el caso de una persona que se esté iniciando, priorizaría en técnica antes que en intensidad.

Además, atendiendo a la razón de la publicación de este E-BOOK, lo ideal, si no conoces mucho tus límites y la respuesta de tu cuerpo al ejercicio,

el tiempo del coronavirus no es el momento de comenzar a hacerlo por posibilidades de pasarte de rosca.

En cambio si te conoces bien y llevas tiempo haciéndolo, puedes continuar con tu entrenamiento habitual, simplemente cambiarás la localización pero no la intensidad.



X. ENTRENAMIENTO Y NUTRICIÓN EN CUARENTENA



PIENSA&ENTRENA

Ciencia aplicada al Entrenamiento Físico

ENTRENAMIENTO Y NUTRICIÓN EN CUARENTENA

POR BÁRBARA SÁNCHEZ

CONSEJOS PARA PASAR LA CUARENTENA SIN QUE SE RESIENTA NUESTRA COMPOSICIÓN CORPORAL:

1) Al igual que siempre te hemos recomendado... Planifica

Planifica el menú de la semana, de esta forma evitamos improvisar, comer de más, o almacenar alimentos que luego no le damos salida y se malogran.

Aprovecha el tiempo en casa para hacer alguna receta nueva, leer libros de cocina, hacer experimentos. Siempre quisiste tiempo para cocinar y no lo tenías.

2) Una vez pensado el menú... Lista de la compra.

Una vez pensados los platos que vamos a cocinar durante esta semana es cuando vamos a a la compra, no antes.

-Frutas y verduras. Calcula la cantidad que puedes necesitar durante una semana.

-Las verduras congeladas son muy buena opción para tener guardado y aguantan más que las frescas.

-También las verduras en conserva como judías verdes, alcachofas...

-Yogures, kéfir, queso batido... lácteos ricos en proteínas sin azúcar añadido.

-Las legumbres son las reinas de la despensa. Tanto en conserva que te sirven para preparar muchas ensaladas como en seco. Por un kilo de lentejas tenéis comida para 8-10 raciones.



ENTRENAMIENTO Y NUTRICIÓN EN CUARENTENA

POR BÁRBARA SÁNCHEZ

-El pan que sea de buena calidad (100% integral) y rebanado. Así lo puedes congelar y sacarlo según lo necesites.

-Carne y pescado. Si, pero prioriza congelar. Si no tienes un congelador industrial en casa, intenta no comprar de más. Solo lo que sepas que vas a utilizar esta semana.

-Latas en conserva. También son nuestras amigas. Ocupan poco y no le quitan espacio al papel higiénico que tienes guardado a toneladas en la despensa :P

No hace falta que llenes el armario de galletas, bollos, dulces, patatas fritas, ganchitos... si estás en casa aburrido vas a tender a comer más de todo esto. Si no lo tienes a mano siempre podemos tirar de frutos secos al natural.

Agua, nunca viene mal tener una pequeña reserva de agua embotellada. Y ya. 15 días metido en casa es la mejor forma de demostrarse a uno mismo si realmente es bebedor social y no, la cerveza no es de primera necesidad.



ENTRENAMIENTO Y NUTRICIÓN EN CUARENTENA

POR BÁRBARA SÁNCHEZ

- **¿Debo cambiar mi alimentación durante estos días?**

Si tu actividad diaria ha bajado, como es normal, también debe cambiar tu forma de comer. Debemos intentar mantener una dieta hipocalórica para no aumentar peso, o bien para continuar nuestro programa de pérdida de peso.

-Aumenta la ingesta de proteína. De esta forma evitaremos perder masa muscular.

Puede ser priorizando alimentos proteicos como snack entre horas. Tomar queso fresco batido, frutos secos, algo de fiambre, huevo duro entre las comidas principales.

-Si tomas suplementación, continúa con la creatina y proteína. Si no la tomabas antes, no es necesario empezar ahora.

¿Recuerdas el plato de Harvard? Una forma de mantener las cantidades correctas es evitar la ingesta de hidratos (guarniciones de arroz, pasta, patata) aumentando la cantidad de verdura.



ENTRENAMIENTO Y NUTRICIÓN EN CUARENTENA

POR BÁRBARA SÁNCHEZ



LOS PLATOS DEL ATLETA es una colaboración entre los Dietistas del Comité de Deporte Olímpico de Estados Unidos y el programa de Nutrición Deportiva de la Universidad de Colorado (UCCS). **Para uso únicamente educativo.**



PIENSA&ENTRENA

ciencia aplicada al Entrenamiento Físico

ENTRENAMIENTO Y NUTRICIÓN EN CUARENTENA

POR BÁRBARA SÁNCHEZ

4) La nevera está demasiado cerca...

Estás aburrido en casa, te toca realizar teletrabajo o pasar más horas delante de la pantalla o con los peques y es fácil que hagamos más visitas a la cocina.

Para evitar esto:

-Pon una pizarra o folio en la puerta de la nevera (junto al menú semanal) y apunta todo lo que vayas picando. Esto te ayudará a ser más consciente de si el número de comidas al día se nos va de las manos.

-Si vas a picar, prioriza siempre la fruta.

-Si nunca le damos importancia al peso no se la vamos a empezar a dar ahora. Pero si quieres llevar un seguimiento de tu composición corporal prueba a medirte las circunferencias. Cintura, Cadera, muslo... compara los datos una vez a la semana para ver tu evolución.

5) ¿Otras estrategias?

Podría ser un buen momento para probar el ayuno intermitente. Comienza con el protocolo de 12:12. 12 horas de ayuno frente a 12 horas donde realizamos las comidas y vamos aumentando hasta llegar a 16 de ayuno.



XI. CONSEJOS



PIENSA&ENTRENA

Ciencia aplicada al Entrenamiento Físico

CONSEJOS

- Intenta realizarlos junto con otros familiares, animales a entrenar.
- Evita ejercicios o cosas que realmente no te gusten o no te hagan sentir bien.
- Prioriza en la técnica del ejercicio. Es muy importante que practiques.
- Si no dispones de algún material, intenta conseguirlo o en su defecto sigue las alternativas que menciono en la descripción de los ejercicios.



XII. OBSERVACIONES FINALES



PIENSA&ENTRENA

Ciencia aplicada al Entrenamiento Físico

OBSERVACIONES FINALES

Me pongo a vuestra disposición para aclarar dudas sobre el tema, podéis hacerlas por el medio que necesitéis aunque en Instagram abriremos una vía en “stories” para que podáis realizarlas.

Os pedimos disculpas por la brevedad de este trabajo, la inmediatez y su consecuente tiempo y trabajo nos han impedido realizar un proyecto mayor.

Esperamos que os sea de utilidad y os deseamos lo mejor a vosotr@s y a vuestras familias en estos días complicados que estamos pasando.

Quiero agradecer a Leire y a Fran por ser grandes amigos, por su gran trabajo y buenas intenciones.

Agradecimiento inmenso a Bárbara (@barbara_schez), Teresa (@teresarojo_trainer), a Alexis (@alexisherraiz), a Patricia (@patrifuerzaymovimiento), a Juan (@cepjuanruizlopez) y a Iñaki (@elniniopinio) por colaborar en este mini E-BOOK

¡GRACIAS A TOD@S!

JOSE (@PIENSA_Y_ENTRENA)



PIENSA&ENTRENA
Ciencia aplicada al Entrenamiento Físico



PIENSA&ENTRENA

Ciencia aplicada al Entrenamiento Físico

WWW.PIENSAYENTRENA.ES

[@PIENSA_Y_ENTRENA](https://www.instagram.com/@PIENSA_Y_ENTRENA)

[FACEBOOK.COM/PIENSAYENTRENA/](https://www.facebook.com/PIENSAYENTRENA/)

[TWITTER.COM/PIENSAYENTRENA](https://www.twitter.com/PIENSAYENTRENA)

INFO@PIENSAYENTRENA.ES



COVENANT AUDIOVISUALES