



SEMANA 1 PLAN DE ENTRENAMIENTO 5 SEMANAS



SEMANAS 1 PLAN DE ENTRENAMIENTO 5 SEMANAS

#OMTSFITNESSPROGRAM #ISAFITNESSPROGRAM

En este documento encontraréis las **sesiones para la semana 1ª del programa** de entrenamiento de 5 semanas.

Es importante empezar esta semana habiendo realizado las sesiones de la SEMANA PREVIA DE ADAPTACIÓN.

Las intensidades de las sesiones varían en función de las cargas de las sesiones previas o posteriores, de acuerdo a la planificación.

La 1ª semana, en términos globales es de intensidad media.

CONSEJOS DE SEGURIDAD / SECURITY ADVICE

Antes de comenzar un nuevo programa de entrenamiento, es recomendable realizarse una serie de **valoraciones o reconocimiento médicos** con el fin de garantizar su buen estado de salud.

Aquellas personas que padezcan de enfermedades coronarias, hipertensión, diabetes, personas embarazadas y personas con alguna lesión, deberá consultar a su médico.

En todo caso, siempre deberán realizar las opciones de menor intensidad, sin impacto y evitar también los ejercicios con contracciones isométricas para evitar un aumento de presión arterial.

Tened en cuenta que la práctica de ejercicio de cierta intensidad, o la variación respecto a tu programa de entrenamiento actual, puede provocar molestias musculares tipo “agujetas”, sobrecargas musculares y tendinosas, así como pequeños síntomas de fatiga hasta que se produce la adaptación.

Before starting any fitness program, a medical assesment should be done in order to confirm you have a healthy body.

Those people who suffer heart diseases, hypertension problems, pregnant women or those who suffer any type of injury must ask for medical advice before starting any new fitness program.



I. Objetivos del Programa de entrenamiento / Training program objectives

Tener un plan de rutinas variadas y establecidas con un plan de sesiones coherentes.

Aprender a entender cómo responde nuestro cuerpo cuando las sesiones están previamente establecidas siguiendo un orden adecuado de trabajo, respetando los períodos de descanso, recuperación e intensidades.

Ver y sentir la progresión y mejora de nuestro nivel de fitness a lo largo de las 5 semanas.

Having a plan of different workout & routines by established a coherent plan sessions program.

Learning to understand how our body responds when sessions are preset by following proper working order, respecting rest periods, recovery and intensities.

II. Planificación de las sesiones / Sessions planning

Las sesiones están **clasificadas en función del tipo de entrenamiento que va a realizarse**: Entrenamiento interválico de Alta Intensidad, Sesión trabajo cardio-vascular, Trabajo específico fuerza-resistencia, sesión Tábata (32 minutos), Power Yoga +estiramientos, Sesión trabajo Core, Sesión de recuperación..

Sessions are clasified according to the type of training is going to be performed: High intensity interval training (HIIT), Specific strenght – tone session, Power Yoga, Tabata training (32 minutes), Core workout, recovery sessions

Además, tendréis unas sesiones complementarias dispuestas algunos días, cuya realización es opcional.

- Es **sumamente importante respetar el orden de las sesiones**, pues éstas están establecidas siguiendo un criterio de entrenamiento para que el cuerpo asimile el entrenamiento de la sesión anterior, no se produzca fatiga ni agotamiento. *Ejemplo*: El día posterior al que realices un entrenamiento de alta intensidad, la sesión tendrá un componente cardiovascular menos intenso, se entrenarán otro tipo de ejercicios, con un objetivo diferente, elasticidad por ejemplo.
- **Respetar el orden de las secuencias de ejercicios y circuitos**
- **En caso de no hacer alguna de las sesiones, NO DUPLICAR sesiones el mismo día, pues se producen sobrecargas y fatiga innecesarias.**

In addition, you´ll have optional sessions which you can opt to train or not.

*It is **extremely important to respect the order of the sessions**, as these are established following a criterion of training for the body to assimilate the training of the previous session, no fatigue or exhaustion occurs.*

Example: The day after you perform high intensity training, the session will have a less intense cardiovascular component, other exercises will train, with a different objective, such elasticity.



III. Niveles de los ejercicios

La intensidad de los ejercicios, en los circuitos, vendrá determinada por **el tiempo de duración del ejercicio**.

Nivel inicial: 30 segundos de trabajo + 30 segundos recuperación

Nivel Medio: 40 segundos de trabajo + 20 segundos recuperación

Nivel alto: 50 segundos de trabajo + 10 segundos de recuperación

Intensity of the exercises will be determined by the duration of performing the exercise

Initial level : 30 '' exercise + 30'' recovery time

Medium Level: 40'' exercise + 20'' recovery time

High level : 50 '' exercise + 10 '' recovery

Recomendation: *Tabata timer and Interval Training timer apps*

IV. Viernes: El reto Tábata / Friday: Tabata Challenge

Los viernes, realizaremos un test con el fin de poder ir viendo y analizando la evolución a lo largo de las semanas, la mejora en la condición física, percepción del esfuerzo.

Para ello, realizaremos un entrenamiento de alta intensidad tipo Tábata. Este entrenamiento consiste en realizar **8 bloques de 1 set de ejercicios**. El ejercicio se realizará el mayor número de repeticiones posibles durante 20'' descansando 10''. Repitiendo el mismo 8 veces seguidas. Este set completa un total de 4 minutos.

Se realizarán 8 sets de 4 minutos.

Cada set o bloque, corresponderá a un ejercicio específico.

Fridays will be set as test or challenge days, since a Tabata training will be performed and set as an assesment to analized how your fitness condition is evolving and improving, perceived exertion

TABATA WORKOUT is a high intensity interval training workout, rated by 20'' intensity training + 10 ''rest, performed 64 times .

Workout is divided in 8 blocks of 1 set of exercises.

You must to do the exercise the more number of repetitions you can in those 20 seconds, rest 10 seconds, and repeat it a total of 8 times. This set complete a total of four minutes.

8 sets of 4 minutes will be made. A total of 32 minutes training.

Each set or block correspond to a specific exercise.



V. 1ª Semana / WEEK 1

El objetivo es continuar con un nivel de intensidad medio, ejercicios funcionales sencillos y básicos para poder realizar progresiones más avanzadas las siguientes semanas.

Intensidad de la 1ª semana BAJA –MEDIA.

En esta semana, la 3ª sesión, es opcional, y la 7ª sesión es DESCANSO, el cual hay que respetarlo para que la musculatura se recupere de forma correcta.

Main objective of the first week is to learn basic and easy exercises in order to introduce advance progressions next weeks. IN general terms, the intensity of the program this week is MEDIUM –LOW.

This week, there is an option session, number 3, and a mandatory REST day at session 7.

VI. Seguimiento

Anota tus progresos, hazte fotos del comienzo y el final para tener una referencia visual de cómo se producen las adaptaciones.

Write down your improvements and feelings in order to asses the evolution along the 5 week program. Photos are also a good visual reference about how body responds to the challenge and new training program.

WEEK 1 DAY 1 TOTAL BODY CIRCUIT TRAINING *CHECK DURATION

WARM UP / CALENTAMIENTO 10-15 MIN WALKING, RUNNING EASY PACE //ANDAR, TROTE SUAVE

CIRCUIT: TOTAL BODY 6 EJERCICIOS

3 TIMES = 33 MIN APROX

CIRCUITO 6 EJERCICIOS SEGUIDOS:

NIVEL 1: 30'' trabajo + 30 recuperación

LEVEL 1: 30'' work + 30'' recovery

NIVEL 2: 40'' trabajo + 20''recuperación

LEVEL 2: 40'' work + 20'' recovery

NIVEL 3: 50'' trabajo + 10''recuperación

LEVEL 3: 50'' work + 10'' recovery

Después de cada vuelta completa al circuito, trote suave 5 minutos, y repetimos toda la secuencia 3 veces.

(VUELTA AL CIRCUITO 6 EJERCICIOS + 5 MINUTOS TROTE SUAVE) X 3 TIMES

1º) Elevación Pierna + lunge o paso atrás alternando piernas / Leg elevation + step back lunge alternating legs



2º) Flexiones pecho spiderman (rodilla –hombro) / Spiderman Pushups



3º) Salto a Banco / Box jump



4º) Tricep pushups (codos hacia atrás brazos pegados al cuerpo / elbows back anrms close to the body)



5º) Plancha lateral con opción flexión tronco –pierna / side plank with option



6º) Tabla + estiramiento espalda



COOL DOWN: 10 MIN CARDIO EASY / 10 MIN CARDIO BAJA INTENSIDAD

NOTA: Los tiempos de trabajo y recuperación variarán en función de tu nivel de fitness. Revisa el punto III NIVEL DE EJERCICIOS

REMEMBER that duration of the exercise depends on your fitness level. Check point number III FITNESS LEVELS

WEEK 1 DAY 2 FUERZA GOMAS ELÁSTICAS / RESISTANCE BANDS STRENGTH + CARDIO

TONIFICACIÓN GOMAS ELÁSTICAS / RESISTANCE BANDS TONE SESSION

COMBO SENTADILLAS + BÍCEPS CURL 20-25 REPS

3 TIMES / REST 1 MIN



REMO SIMPLE / BACK SIMPLE RAW 20-25 REPS

3 TIMES / REST 1 MIN



COMBO SEMI SENTADILLA +EXTENSIÓN PIERNA ATRÁS 20 REPS / LADO

3 TIMES / REST 1 MIN



ISOMÉTRICO TREN INFERIOR+ELEVACIÓN LATERAL HOMBRO X10 /LADO

3 TIMES / REST 1 MIN



SENTADILLA +ELVACIÓN FRONTAL HOMBRO X 10-15 REPS

3 TIMES / REST 1 MIN



CARDIO BOOST –TREADMILL // CARDIO EN CINTA O CON CUESTAS

CINTA: PENDIENTE MÁXIMA:

- 5 SERIES (3 minutos andando lo más rápido que se pueda + 2 min recuperando misma pendiente)
- 5 minutos trote suave sin pendiente

NOTA: Si lo hacéis en la calle, buscad un lugar con terreno variado

TREADMILL MAXIMUM ELEVATION: 5 times X (3 Min walk as fast as you can + 2 min walk slow pace) + 5 minute running very slow



WEEK 1 DAY 3 HIIT – SESIÓN OPCIONAL / OPTIONAL SESSION NO MANDATORY

CALENTAMIENTO 10 MIN CARDIO SUAVE / 10' SLOW PACE CARDIO: WALK, RUN, STEPS

SESIÓN OPCIONAL / NO MANDATORY SESSION

20 'INTERVÁLICO ALTA INTENSIDAD / 20' HIIT

Hacer el máximo número de repeticiones cada ejercicio. Usad pulsómetro y al final anotad las frecuencias más altas, cuantas pulsaciones bajáis en la recuperación y vuestra sensación de esfuerzo percibido de 1 -10 (máximo)

BLOQUE 1: 3 EJERCICIOS. 30 SEGUNDOS A TOPE CADA UNO DE ELLOS, CON UNA RECUPERACIÓN DE OTROS 30". 4 ROUNDS / 4 VECES = 10 MIN

4 VUELTAS TOTAL: 10' TRABAJO + 2' TIEMPO TOTAL DE RECUPERACIÓN.

ejercicio-movimiento 1: saltos pliométricos / opción zancadas sin salto – *Pliometrics (option step lunge)*

ejercicio-movimiento 2: Flexiones de pectoral (fondos de pecho) – *Chest Pushups*

ejercicio-movimiento 3: Burpee modificado (sin salto ni flexión de pecho) / *Burpee*

BLOQUE 2: 4 EJERCICIOS 1MINUTO 30 SEGUNDOS. RECUPERACIÓN DE UN MINUTO. 1 ROUND=10 MIN

ejercicio-movimiento 1: saltos de rana - *Frog jumps from plank* máximo nº reps 1 min 30 '' + 30'' recovery

ejercicio-movimiento 2: fondos de tríceps - *Tricep pushups* máximo nº reps 1 min 30 '' + 30'' recovery

ejercicio-movimiento 3: saltos con rodillas arriba *tuck jumps* máximo nº reps 1 min 30 '' + 30'' recovery

ejercicio-movimiento 4: patinadores (ver el vídeo más abajo) *skaters* máximo nº reps 1 min 30 '' + 30'' recovery

MATERIAL: En el blog, poniendo (HIIT) en el buscador tenéis un post donde explica qué es el HIIT, esta rutina con fotos y vídeo.

<http://blogs.womenshealth.es/onmytrainingshoes/workout-9-hiit-20training/>

Youtube video : <https://www.youtube.com/watch?v=YQBFUMibdg>

COOLDOWN & STRETCH: 5 'ANDAR Y ESTIRAMIENTOS / 5 'WALKING + STRETCHING

WEEK 1 DAY 4 EASY CORE

ACTIVACIÓN: PUENTE DE GLÚTEOS X 15 VECES / ACTIVATION GLUTE BRIDGE X 15 TIMES



ISOMÉTRICOS: POINTER Y TABLA 30''-45'' CADA POSE / POINTER & PLANKS FOR 30-45'' 3 TIMES



ABDOMEN: 25 REPS/ EJERCICIO // ABS 25 REPS / EXERCISES

TOTAL 3 TIMES





**WEEK 1 DAY 5: RETO TABATA / FRIDAY: TABATA CHALLENGE****CALENTAMIENTO 10 MIN CARDIO SUAVE / 10 ´CARDIO WARM UP**

Esta vez, solo haremos el entrenamiento de 42 minutos con 4 ejercicios. Los tenéis abajo.

TABATA 4 MIN * 8 SETS = 32 MIN

Maximun nº of repetitions during the 20 seconds of training / rest for 10 ´´

- 1) **ESCALADORES / CLIMBERS** : (20 seg work + 10 rest) x 8 times = 4 minutes
- 2) **TABLA /PLANK** : : (20 seg work + 10 rest) x 8 times = 4 minutes
- 3) **TUCK JUMPS**: (20 seg work + 10 rest) x 8 times = 4 minutes
- 4) **ABDOMINALES /ABS** : (20 seg work + 10 rest) x 8 times = 4 minutes
- 5) **ESCALADORES / CLIMBERS** : (20 seg work + 10 rest) x 8 times = 4 minutes
- 6) **TABLA /PLANK** : : (20 seg work + 10 rest) x 8 times = 4 minutes
- 7) **TUCK JUMPS**: (20 seg work + 10 rest) x 8 times = 4 minutes
- 8) **ABDOMINALES /ABS** : (20 seg work + 10 rest) x 8 times = 4 minutes

COOLDOWN: CAMINAR O CORRER MUY SUAVE / WALK OR RUN VERY SLOW PACE

CONSEJO: Anota el nº de repeticiones de los ejercicios, pulsaciones, sensaciones para poder comparar los datos en el próximo reto.

TIPS: write down your results, score your feelings, heart rate, in order to compare the data next weeks.

ESCALADORES / CLIMBERS OPCIÓN CON Y SIN RODILLAS EN APOYO



TABLA OPCIONES CON Y SIN APOYO / PLANK OPTIONS



TUCK JUMPS



ABDOMINALES / ABS




WEEK 1 DAY 6: CARDIO TRAINING / SATURDAY CARDIO TRAINING
NIVEL MEDIO-ALTO: CORRER // MEDIUM-HIGHT LEVEL RUNNING
35 - 40 MINUTES

- 10 Minutos trote suave para calentar
- 4 veces x (4 minutos rápido +12 minutos trote suave)
- 5-10 minutos trote ritmo medio
- *10 min running at very slow pace to warm up*
- *4 times x (4 minutes running fast + 1 'running slow pace)*
- *5 – 10 minute run*

NIVEL INICIAL / BEGINNERS
25 MINUTES

- 10 minutos caminar rápido
- 4 veces x (2 minuto trote suave + 3 min caminar rápido)
- 5 minutos caminar lento y bajar pulsaciones
- *10 minute walk*
- *4 times x (2 minute run very slow + 3 min walking)*
- *5 minute very easy walk to cool down*

ESTIRAMIENTOS / STRETCHING
10 MINUTES

PUEDES ENCONTRAR LOS EJERCICIOS EN LA GUÍA DE ESTIRAMIENTOS

CHECK THE EXERCISES AT STRETCHING GUIDE

WEEK 1 DAY 7: DESCANSO / SUNDAYREST DAY

RECOVERY TIME: EL DESCANSO ES PARTE FUNDAMENTAL DEL ENTRENAMIENTO. NO TE LO SALTES.

REST DAY IS A VITAL PART OF TRAINING PROGRAMS. RESPECT IT!!!



