



SEMANA DE ADAPTACIÓN AL PLAN DE ENTRENAMIENTO 5 SEMANAS



#OMTSFITNESSPROGRAM #ISAFITNESSPROGRAM

Antes de ponernos en marcha con el plan de entrenamiento fitness de 5 semanas, es necesario un período de adaptación entre 1 y 2 semanas previas.

En esta semana de adaptación tanto el volumen, las cargas, como la intensidad de los ejercicios será de nivel medio con el objetivo de ir preparando cuerpo y mente, aprendiendo muchos de los ejercicios básicos y tomar conciencia y la rutina necesarias para que nuestro programa de entrenamiento se aun éxito.

Before you get going into the 5 week fitness training program, an adaptation period between 1 and 2 weeks before the start is necessary.

This week both the volume, loads, such as intensity of the exercises are medium to low intensity, in order to start preparing your body and mind by learning many basic exercises and routine awareness, something necessary for a successful result.

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 starttin 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 classified according to the type of training is going to be performed: High intensity interval training (HIIT), Specific strength – 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**

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 Táбата / 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 Táбата. 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 repeteat 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. Semana previa de adaptación / Preparation week -1

El objetivo es realiza run breve período de adaptación por lo que la intensidad y volumen global del entrenamiento será medio.



En esta semana, TODAS LAS SESIONES SON OBLIGATORIAS.

Main objective of the previous week is an adaptation period to prepare the body, because of that, intensity and volumen of the training is médium.

All sessions are needed. There is no complementary sessions.

PREPARATION WEEK -1 MONDAY TOTAL BODY CIRCUIT TRAINING *CHECK DURATION

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

CIRCUIT 1 : LEGS // TREN INFERIOR 30'' +30 ''REST

3 TIMES = 15 MINUTES

1º Squat / 2º salto a la comba //Rope



3º Lunges brazos arriba / step back lunge arms extended



4º Curl de bíceps / Bicep curl



5º Reverse lunge



CIRCUIT 2: ARMS, ABS // BRAZOS, ABDOMEN 30'' + 30'' REST

3 TIMES = 15 MINUTES

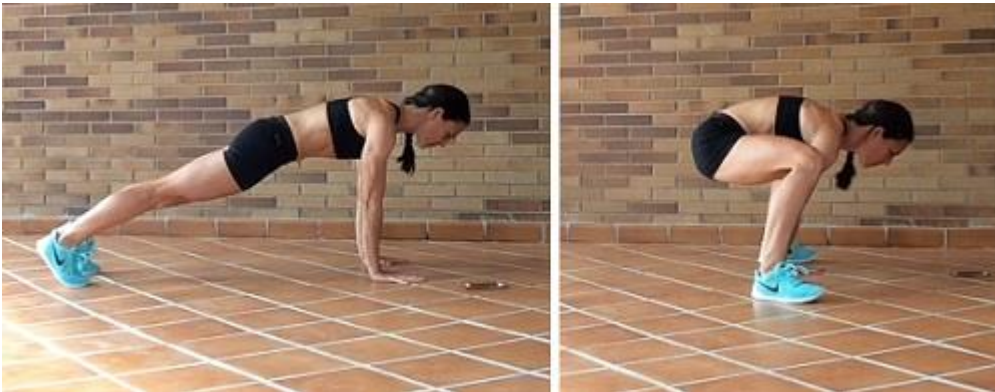
1º Plancha / plank



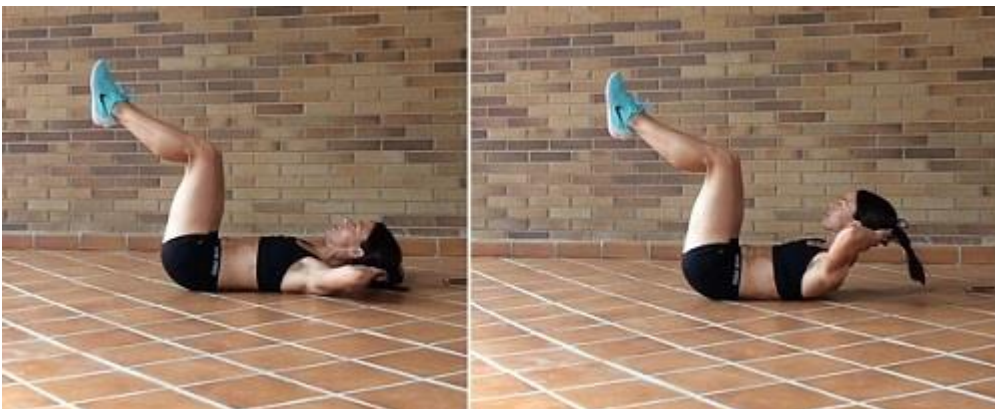
2º Abs en "V" / V abs



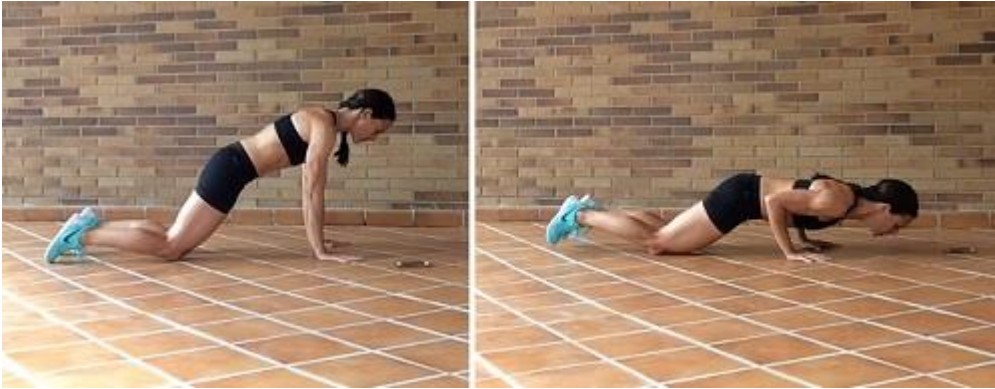
3º saltos de rana / frog jumps from plank pose



4º Crunches



5º fondos de tríceps / tricep push-ups



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

MATERIAL: YOUTUBE VIDEO

<https://www.youtube.com/watch?v=cwfnY7xgGJs>

TUESDAY SUPER SERIES STRENGTH

SUPER SERIES – TONIFICACIÓN

SQUATS 20 REPS + STEP LUNGE (ZANCADAS PASOS) 20 REPS

3 TIMES / REST 1 MIN

Opciones: sin peso / barra 10 Kg / Mancuernas

Options : no weight / 10 kg bar / dumbles

FONDOS DE PECHO X 10 REPS (CHEST PUSHUPS) + BACK PRESS 10 REPS

3 TIMES /REST 1 MIN



CURL BICEPS 12 REPS +TRICEP EN BANCO (DIPS) 12 REPS
MIN

3 TIMES / REST 1



BURPESS 10 REPS + ABS EN V X 20 REPS

3 TIMES / REST 1 MIN



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

CINTA: PENDIENTE MÁXIMA:

- 4 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: *4 times X (3 Min walk as fast as you can + 2 min walk slow pace) + 5 minute running very slow*



MIÉRCOLES INTERVAL TRAINING / WEDNESDAY HIIT

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

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=YQBTfUMibdg>

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

JUEVES / THURSDAY: ISOMETRICS & CORE + 30 MIN CARDIO EXERCISE

ISOMETRICS 30'' - 45'' POSE 2 VECES/ 30'' -45'' POSE REPETIR 3 VECES // 20 SEG RECUPERACIÓN



planta plancha



ashrita - querrera



chaturanga plancha de triceps



side plank plancha lateral

yoga ashrita



ABS X 1 MINUTE EXERCISE 3 REPS / 1 MINUTO CADA EJERCICIO X 3 VECES



**VIERNES: RETO TABATA / FRIDAY: TABATA CHALLENGE****CALENTAMIENTO 10 MIN CARDIO SUAVE / 10 'CARDIO WARM UP****TABATA 4 MIN * 8 SETS = 32 MIN**

Maximun nº of repeticions during the 20 seconds of training / rest for 10 ''

- 1) **Sendadillas / Squats** : (20 seg work + 10 rest) x 8 times = 4 minutes

- 2) **Fondos pecho/ Chest Pushups** : : (20 seg work + 10 rest) x 8 times = 4 minutes

- 3) **Lunges pliométricos / plyometric lunges**: (20 seg work + 10 rest) x 8 times = 4 minutes

- 4) **Saltos de rana / Frog jumps** : (20 seg work + 10 rest) x 8 times = 4 minutes

- 5) **Sentadillas con salto / Squat jumps** : (20 seg work + 10 rest) x 8 times = 4 minutes

- 6) **Fondos de tríceps / tricep pushups**: (20 seg work + 10 rest) x 8 times = 4 minutes

- 7) **Salto cuerda / Rope**: (20 seg work + 10 rest) x 8 times = 4 minutes

- 8) **Skipping** : (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.

SÁBADO: 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 (3 minutos rápido + 2 minutos trote suave)
- 5-10 minutos trote ritmo medio
- *10 min running at very slow pace to warm up*
- *4 times x (3 minutes running fast + 2 'running slow pace)*
- *5 – 10 minute run*

NIVEL INICIAL

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*

ABS: 1 MINUTO CADA EJERCICIO X 3 VECES ABS X 1 MINUTE EXERCISE 3 REPS

6 MINUTES



ESTIRAMIENTOS / STRETCHING

10 MINUTES



DOMINGO: REPETIR SESIÓN DEL LUNES O DESCANSO / SUNDAY: REPEAT MONDAY SESSION OR REST DAY

