



Estimados entrenados,

Como bien sabéis la situación actual provocada por la CRISIS DEL CORONAVIRUS COVID-19 nos obliga a entrenar en casa. Obviamente, los objetivos no van a ser los mismos. No podemos pensar en prepararnos para una determinada competición o periodo mientras no recuperemos la normalidad.

Sin embargo, si que podemos hacer cosas para evitar o ralentizar el deterioro de nuestra forma física, de tal manera que cuando tengamos que recuperar los entrenamientos, nos sea más llevadero el retorno a la normalidad.

Independientemente del grado de actividad física que podamos seguir llevando a cabo, también sería oportuno vigilar nuestra alimentación. Considerad que, por la modalidad deportiva que practicamos la mayoría de nosotros, en cada sesión de entrenamiento consumimos una cantidad de calorías importante que ahora no vamos a consumir. Por tanto, aunque seguramente todos lo haréis, no está de más vigilar vuestra alimentación ya no sólo comiendo lo más sano posible, si no también evitando comer entre horas.

Finalmente, hemos de tratar de ver el lado positivo de esto, y si este tipo de rutinas sirven para que vuestros familiares se pongan en marcha y hagan este tipo de sesiones con vosotros... sólo por eso ya habrá merecido la pena.

En primer lugar, en la siguiente página, os dejo una información gráfica de la importancia de realizar actividad física durante el periodo de confinamiento en vuestras casas.

Posteriormente, tenéis un pequeño plan semanal donde cada día se hace un entrenamiento diferente, donde algunos van enfocados más al entrenamiento de la fuerza y otros hacen mayor hincapié en la parte mas aeróbica (lo que nos permite hacer en casa).

**TONI MONTOYA**  
**Entrenador Nacional de Atletismo**  
**JAIME SIERRA**  
**Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte**

COVID-19  
AISLADOS  
PERO **NO INMOVILIZADOS**

LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LA CUARENTENA

fissac - fisiología, salud y actividad física

diseñado por Adrián Castillo García

COVID-19 #AISLADOSPERONOINMOVILIZADOS

Respetar el periodo de **cuarentena**

Para minimizar la progresión del coronavirus, las autoridades sanitarias nos piden **evitar salir de casa** en la medida de lo posible.

**Sé responsable.**

fissac - fisiología, salud y actividad física

diseñado por Adrián Castillo García

COVID-19 #AISLADOSPERONOINMOVILIZADOS

**Muévete**

Sin embargo, para proteger nuestra salud debemos evitar que este periodo de aislamiento suponga un **periodo de inmovilización**.

fissac - fisiología, salud y actividad física

diseñado por Adrián Castillo García

COVID-19 #AISLADOSPERONOINMOVILIZADOS

Consecuencias de estar **inmovilizado**

Estudios han visto como **20 días de reposo absoluto en cama** pueden disminuir la capacidad funcional como 30 años de envejecimiento.

Año	VO2max (ml/kg/min)
1966	43
1966 después de 20 días en cama	31,8
1996	31

fissac - fisiología, salud y actividad física

Saltin, B. Circulation, 1968  
McGuire, Darren K., et al. Circulation, 2001

COVID-19 #AISLADOSPERONOINMOVILIZADOS

Consecuencias de estar **inmovilizado**

Periodos de inmovilización tan cortos como **5 días** incluso en personas jóvenes han mostrado reducir de forma importante marcadores de salud.

- ↓ **3,5% Masa muscular**
- ↓ **9% Fuerza**
- ↓ **5-10% VO<sub>2</sub>max**

fissac - fisiología, salud y actividad física

Valenzuela, Pedro L., et al. Journal of Science in Sport and Exercise, 2019

Fuente: [Fissac - Fisiología, Salud y Actividad Física](#)

[McGuire, Darren K., et al. Circulation, 2001](#)

[Valenzuela, Pedro L., et al Journal of Science in Sport and Exercise, 2019](#)



## **Contenidos comunes en las sesiones de entrenamiento:**

### **PARTE INICIAL:**

Lo deseable sería comenzar la sesión con una parte introductoria con contenido CARDIOVASCULAR. Por tanto, si disponéis de ELÍPTICA ó CINTA en casa iniciaríamos la sesión dedicando 20-30 minutos a este trabajo. La intensidad debe ir de suave a media. Hay que recordar que con la cinta podéis “jugar” tanto con la velocidad como con la pendiente.

En el caso de que no dispongáis de estas máquinas en casa, lo deseable sería que comenzarais la actividad inmediatamente después de una situación similar a la que os planteamos a continuación: al regresar de hacer la compra, después de pasear a vuestra mascota o simplemente después de hacer alguna actividad doméstica por la que os hayáis activado previamente. Si tampoco fuera este el caso, podríamos empezar la sesión de entrenamiento con saltos a la comba o ejercicios de coordinación ([jumping jacks](#)).

### **PARTE PRINCIPAL:**

Os planteo 3 bloques de 4 ejercicios realizando 3 series de cada uno de ellos. Las variantes van desde llevar a cabo el ejercicio sin material hasta ofrecer alguna resistencia para dificultar la tarea.

Cada bloque de ejercicios se compone de 4 ejercicios, distribuidos generalmente de la siguiente forma: 2 para el tren inferior, 1 para el tren superior y otro para la zona del CORE.

### **VUELTA A LA CALMA:**

Terminar la sesión con 5-10 minutos de la tabla de estiramientos.

### **OBSERVACIONES:**






- Los que tengáis máquinas de cardio en casa, podéis hacer 4-5 sesiones por semana destinada a este contenido entre 30-45min de duración con una intensidad baja-media.
- Alguno de vosotros tiene bastantes conocimientos para confeccionar más circuitos como los que presento así que si os atrevéis y los compartís entre el grupo, haremos más variados los contenidos.
- Los ejercicios están pensados para que todo el mundo pueda hacerlos sin necesidad de tener un material deportivo determinado.

# LUNES



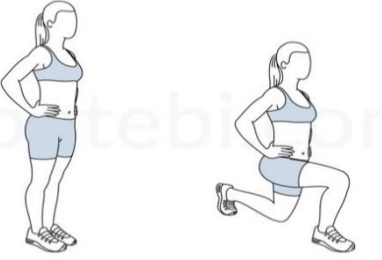

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO– Parte principal:

ENTRENAMIENTO DE FUERZA




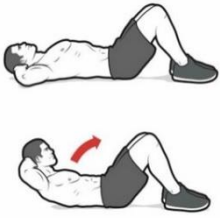
## BLOQUE 1:

Ejercicio <i>Nº de repeticiones</i>	Descripción	Representación gráfica	Variables
Gemelos <b>10</b>	Flexo-extensión de triceps sural. Fase de ascenso rápida y la fase de descenso lenta.		Hacer el mismo movimiento sólo con una pierna. Hacer el mismo movimiento sólo con una pierna y con un peso adicional en la pierna que trabaja.
Flexiones de brazo <b>10</b>	Apoyo en posición 1 y desde ahí realizar una flexión de brazos, llevando el pecho hacia el suelo y volver a extender a posición inicial.		Variable 1: Con rodillas apoyadas. Variable 2: Sin apoyar rodillas. Variable 3: Flexión más plancha lateral.
½ Squat <b>10-15</b>	Pasar de la posición 1 a 2 evitando que las rodillas sobrepasen la punta del pie de apoyo.		Variable 1: Incorporar un salto al finalizar la fase de impulsión (potencia). Variable 2: Añadir carga adicional al movimiento (resistencia).
Puente glúteo <b>30''</b>	Aguantar en la posición de la imagen		

## BLOQUE 2:

Ejercicio Nº de repeticiones	Descripción	Representación gráfica	Variables
Subida a cajón <b>2 x 8</b>	Subida lateral al cajón con una altura entre 30-50cm en función del individuo y nivel de ejecución.		Introducir una carga adicional colocándola en el lado de la pierna que no sube al cajón.
Triceps <b>15</b>	Pasar de la posición 1 a la posición 2. El movimiento parte de los brazos, sin hacer oscilaciones con la cadera.		En lugar del banco podéis utilizar un escalón o una silla. A mayor profundidad en el descenso, mayor complejidad del ejercicio.
Zancada adelante <b>2 x 8</b>	Pasar de la posición 1 a 2 evitando que las rodillas sobrepasen la punta del pie de apoyo y que en la fase de mayor apertura el peso del cuerpo recaiga debajo de las caderas.		Introducir una carga adicional colocándola en el lado de la pierna atrasada.
Abductores <b>2 x 10</b>	Abrir y cerrar piernas tumbado en posición lateral.		Ofrecer resistencia al ejercicio mediante una banda elástica.

### BLOQUE 3:

Ejercicio <i>Nº de repeticiones</i>	Descripción	Representación gráfica	Variables
Tumbarse y levantarse <b>10 repeticiones</b>	Pasar de la posición 1 a la 5 a una velocidad media-alta		Terminar cada repetición con un salto chocando las manos por encima de la cabeza.
Plancha horizontal <b>30 segundos</b>	Sostener la posición durante 30 segundos.		Abrir y cerrar lateralmente y de forma alternativa las piernas sin flexión de rodilla. Con la pierna extendida, subir y bajar, haciendo hincapié en los glúteos.
Split cajón <b>2 x 8</b>	Movimiento de flexo extensión de la pierna adelantada evitando que la rodilla sobrepase la punta del pie de apoyo.		En lugar del cajón se puede emplear un peldaño de una escalera o una silla. Altura desde 20-25 cm hasta 50cm.
Abdominales <b>20</b>	Evitar hacer fuerza con los brazos y aguantar arriba cuando el abdomen se encuentra contraído un par de segundos.		

# MARTES

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO – Parte principal:

### DESCRIPCIÓN:

El entrenamiento se puede realizar mediante Cinta, Rodillo, Elíptica... o en caso de no disponer de ninguno, a través de los ejercicios propuestos a continuación. Se trata de un entrenamiento interválico, donde alternamos períodos de trabajo de intensidad alta, con períodos de recuperación/intensidad muy suave. **ELEGIR SEGÚN DISPONIBILIDAD ENTRE 1 Y 2:**

1-Parte principal con **rodillo/elíptica/cinta:**




3 x (6 x 1'(Intensidad Alta)/1'(Int. Suave))/3'(Int. Suave) // Duración Total PP: 40'

2-Parte principal **sin material:**

3 x (6 x 1'(Saltos Comba/Skipping/Escalador)/1'(Jumping Jacks))/3'(Andando por Casa)

### Ejecución:




Se trata de tres bloques de 6 repeticiones de 1' cada uno con recuperación activa de 1' muy suave. Cada repetición se alterna uno de los tres ejercicios nombrados anteriormente, de forma que el primer minuto de trabajo se hace Saltos Comba, el segundo Skipping, el tercero Escalador y volveríamos a empezar de nuevo. Tras cada bloque, una recuperación suave Andando.

Ejercicio	Descripción	Representación gráfica	Variables
Saltos Comba	Con una cuerda (o sin ella), realizar saltos pies juntos (o alternando apoyo) con ligera flexión de rodilla y impl. tobillo.		Variable 1: Mediante alternancia de apoyos.
Skipping/rodillas arriba	En el sitio, levantar alternativamente las rodillas hacia arriba, braceo simultáneo de brazo contrario a pierna levantada.		
Escalador/Mountain Climbers	En el suelo, apoyando manos con brazos extendidos y los pies, llevar enérgicamente una rodilla lo mas cercano al pecho posible, y alternar.		Variable 1: Apoyo de manos sobre una altura de 30/40 cm.

# MIÉRCOLES







## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO – Parte principal

### BLOQUE 1:

Ejercicio <i>Nº de repeticiones</i>	Descripción	Representación gráfica	Variables
Braceos a la pata coja <b>40 segundos</b> <i>(20 con cada pierna)</i>	Con apoyo unipodal y rodilla extendida realizar el movimiento de braceo		Variable 1: incorporando mancuernas (1L de agua en cada mano).
Flexiones de brazo <b>10</b>	Apoyo en posición 1 y desde ahí realizar una flexión de brazos, llevando el pecho hacia el suelo y volver a extender a posición inicial.		Variable 1: Con rodillas apoyadas. Variable 2: Sin apoyar rodillas. Variable 3: Flexión más plancha lateral.
½ Squat <b>15-20</b>	Pasar de la posición 1 a 2 evitando que las rodillas sobrepasen la punta del pie de apoyo.		Variable 1: Incorporar un salto al finalizar la fase de impulsión (potencia). Variable 2: Añadir carga adicional al movimiento (resistencia).
Cuadrupedia <b>2 x 8</b>	Levantar simultáneamente brazo y pierna contraria		Variable 1: Tratar de tocar codo y rodilla contraria en cada repetición.



## BLOQUE 2:

Ejercicio Nº de repeticiones	Descripción	Representación gráfica	Variables
Subida a cajón <b>2 x 8</b>	Subida lateral al cajón con una altura entre 30-50cm en función del individuo y nivel de ejecución.		Introducir una carga adicional colocándola en el lado de la pierna que no sube al cajón.
Triceps <b>15</b>	Pasar de la posición 1 a la posición 2. El movimiento parte de los brazos, sin hacer oscilaciones con la cadera.		En lugar del banco podéis utilizar un escalón o una silla. A mayor profundidad en el descenso, mayor complejidad del ejercicio.
Zancada lateral <b>2 x 8</b>	Pasar de la posición 1 a 2 orientando los dos pies hacia delante y con la suela de la zapatilla pegada al suelo en el momento de la flexión.  		Introducir una carga adicional colocándola justo debajo del centro de gravedad (Garrafa de 5l) Variable 2: Aumentar la resistencia al movimiento con una banda elástica.
Adductores <b>6 x 5-6"</b>	Sentados sobre una silla ejercer fuerza isométrica sobre un balón durante 5-6 segundos.		Variante: Misma acción en Puente glúteo:  

### BLOQUE 3:

Ejercicio <i>Nº de repeticiones</i>	Descripción	Representación gráfica	Variables
Tumbarse y levantarse <b>10 repeticiones</b>	Pasar de la posición 1 a la 5 a una velocidad media-alta		Terminar cada repetición con un salto chocando las manos por encima de la cabeza.
Plancha horizontal <b>30 segundos</b>	Preferiblemente descalzo, pasar de la posición 1 a la 2 aguantando 10 segundos		Flexionando ligeramente las rodillas, caminar acercando los pies lo máximo posible a la cabeza.
Split cajón <b>2 x 8</b>	Movimiento de flexo extensión de la pierna adelantada evitando que la rodilla sobrepase la punta del pie de apoyo.		En lugar del cajón se puede emplear un peldaño de una escalera o una silla. Altura desde 20-25 cm hasta 50cm. Se puede incorporar peso adicional, preferiblemente en el lado contrario a la pierna protagonista.
Abdominales <b>20</b>	Evitar hacer fuerza con los brazos y aguantar arriba cuando el abdomen se encuentra contraído un par de segundos.		

# JUEVES

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO – Parte principal:

### DESCRIPCIÓN:

El entrenamiento se puede realizar mediante Cinta, Rodillo, Elíptica... o en caso de no disponer de ninguno, a través de los ejercicios propuestos a continuación. Se trata de un entrenamiento interválico, donde alternamos períodos de trabajo de intensidad media-alta, con períodos de recuperación/intensidad suave. **ELEGIR SEGÚN DISPONIBILIDAD ENTRE 1 Y 2:**

1-Parte principal con **rodillo/elíptica/cinta:**




3 x (4 x 3'(Intensidad Media)/1'30''(Int. Suave))/3'(Int. Suave) // Duración Total PP: 50'

2-Parte principal **sin material:**

3 x (4 x 3'(Burpees/Correr pared/Squat)/1'30''(Jumping Jacks))/3'(Andando por Casa)

### Ejecución:

Se trata de 3 bloques de 4 repeticiones de 3' cada uno con recuperación activa de 1'30'' muy suave. En cada repetición se realizan los 3 ejercicios nombrados, donde el minuto 1 se hace Burpees, el minuto 2 Correr y el minuto 3 ½ Squat. En la recuperación, Jumping Jacks y tras esta volveríamos a empezar de nuevo. Tras cada bloque, una recuperación suave Andando.







Ejercicio	Descripción	Representación gráfica	Variables
Burpees	Posición de inicio, agacharse, ponerse en posición de flexión y volver a levantarse (no hacer la flexión).		Variable 1: Añadir salto. Variable 2: Añadir flexión.
Correr contra pared	En el sitio y contra una pared, "correr" haciendo empuje contra ella.		Variable 2: Aumentar rapidez del gesto
1/2 Squat	Desde posición de inicio, hacer una sentadilla sin que las rodillas sobrepasen la punta de los pies.		Variable 1: Bajar un poco mas el culo Variable 2: Añadir Salto

# VIERNES

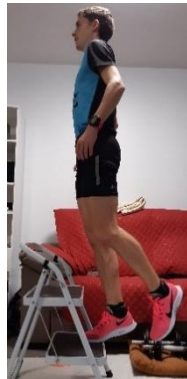
## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO – Parte principal

En este caso, vamos a suprimir el número de repeticiones de cada ejercicio y vamos a hacer un circuito de fuerza **POR TIEMPO DE TRABAJO**. Realizaremos 3 circuitos (un circuito es el conjunto de todos los ejercicios), donde se pasa de un ejercicio a otro tras el tiempo de recuperación. Para ello, haremos 40'' de tiempo de **trabajo** y 20'' de **recuperación**. Entre los circuitos haremos 3' de recuperación.

### CIRCUITO:

<p><b>1-Zancadas “deslizantes”</b></p> 	<p><b>2-Plancha Frontal Dinámic</b></p> 
<p><b>3-Abductores</b></p> 	<p><b>4-Zancada “deslizante” lateral</b></p> 
<p><b>5-Subida banco frontal</b></p> 	<p><b>6-CORE Bicicleta</b></p> 

**7-Elevación gemelos**



**8-Equilibrio 1 apoyo**



**9-Zancada lateral**



**10-Split TRX/Butaca**



**11-Plancha lateral + ABD**



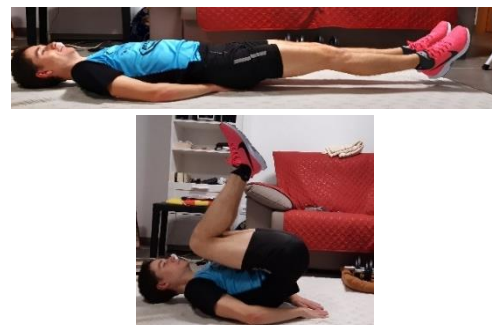
**12-Plancha Isquiotibiales**



**13-Zancada estática corre**



**14-Abdom. inferiores**



**15- Saltos a la Comba**

# SÁBADO

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO – Parte principal:

### DESCRIPCIÓN:

El entrenamiento se puede realizar mediante Cinta, Rodillo, Elíptica... o en caso de no disponer de ninguno, a través de los ejercicios propuestos a continuación. Se trata de un entrenamiento interválico, donde alternamos períodos de trabajo de intensidad media-alta, con períodos de recuperación/intensidad suave. **ELEGIR SEGÚN DISPONIBILIDAD ENTRE 1 Y 2:**

1-Parte principal con **rodillo/elíptica/cinta:**



3 x (15 x 30''(Intensidad Muy Alta)/30''(Int. Suave))/3'(Int. Suave) // Duración Total PP: 51'




2-Parte principal **sin material:**

3 x (15 x 30''(Saltos Comba/Burpees/Flexiones/Subida banco/Correr Pared)/30''(Andando por casa))/3'(Andando por Casa)

### Ejecución:

Se trata de 3 bloques de 15 repeticiones de 30'' cada uno con recuperación activa de 30'' Andando. Cada repetición alterna uno de los 5 ejercicios nombrados anteriormente, de forma que en la repetición 1 se hace Saltos Comba, en la rep. 2 Burpees etc. Tras cada bloque, una recuperación suave Andando de 3' y se volvería a comenzar de nuevo.

Ejercicio	Descripción	Representación gráfica	Variables
Saltos Comba	Con una cuerda (o sin ella), realizar saltos pies juntos (o alternando apoyo) con ligera flexión de rodilla y gran implicación de tobillos		Variable 1: Mediante alternancia de apoyos.
Burpees	Posición de inicio, agacharse, ponerse en posición de flexión y volver a levantarse (no hacer la flexión).		Variable 1: Añadir salto. Variable 2: Añadir flexión.

<p>Flexiones</p>	<p>Posición de inicio, realizar una flexión de brazos y volver a la posición inicial.</p>		<p>Variable 1: Apoyo con rodillas PRIMERO. Variable 2: Apoyo sin rodillas.</p>
<p>Subidas banco</p>	<p>Posición de inicio, subir al escalón enérgicamente llevando la rodilla libre lo mas alto posible y alternar pierna de subida.</p>		<p>Variable 1: Añadir peso</p>
<p>Correr contra pared</p>	<p>En el sitio y contra una pared, "correr" haciendo empuje contra ella.</p>		<p>Variable 2: Aumentar rapidez del gesto</p>

# DOMINGO

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO – Parte principal:

## DESCRIPCIÓN:

Realización de la siguiente tabla de ejercicios, con una menor intensidad que el resto de la semana, para recuperar y volver a comenzar la siguiente de la mejor forma posible. **REALIZAR 3 CIRCUITOS.**

## Ejecución:

En este caso, se trata de un circuito de 10 ejercicios. Cada ejercicio tiene su tiempo de ejecución o repeticiones, por lo tanto, finalizado el tiempo/reps., se pasaría al siguiente ejercicio. Al completar 1 circuito, recuperar 3 minutos y volver a comenzar. **REALIZAR 3 CIRCUITOS.**

Fortalecimiento 1			
Ejercicios			
<p>Plancha Frontal</p> <p>30"</p>	<p>Puente-Glúteo</p> <p>35"</p>	<p>Flexiones</p> <p>15 Reps.</p>	<p>Abductores</p> <p>15 Reps. Por pierna</p>
<p>Abdominales Oblicuos</p> <p>20 Reps.</p>	<p>Patada Cat-Camel</p> <p>15 Reps. Por pierna</p>	<p>Abdominales Inferiores</p> <p>20 Reps.</p>	<p>Abductores Cat-Camel</p> <p>15 Reps. Por pierna</p>
<p>1/2 Squat Peso Corporal</p> <p>15 Reps.</p>	<p>Elevaciones Gemelos</p> <p>10 Reps. Por pie</p>		

Otras propuestas:

[JOAN RIUS](#)

[SPORT LIFE](#)

Cualquier duda, estoy a vuestra disposición.

Un abrazo virtual 😊