



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 unas rutinas de ejercicios que sería conveniente que realizarais en casa, en días alternos (4-5 veces por semana), combinando la propuesta A con la propuesta B. Son ejercicios sencillos que no precisan de material, aunque lo contemplo dentro de las posibles variables.

TONI MONTOYA
Entrenador Nacional de Atletismo

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 #AISLADOSPERONAINMOVILIZADOS

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 #AISLADOSPERONAINMOVILIZADOS

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 #AISLADOSPERONAINMOVILIZADOS

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	VO ₂ max (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 #AISLADOSPERONAINMOVILIZADOS

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% VO₂max**

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:


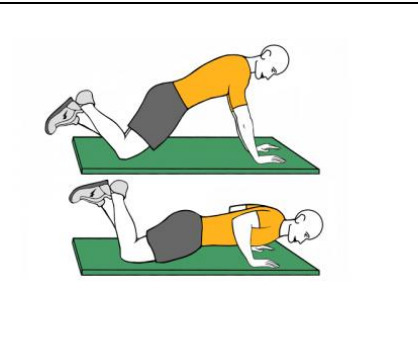
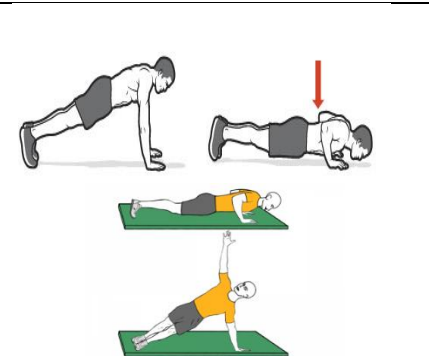
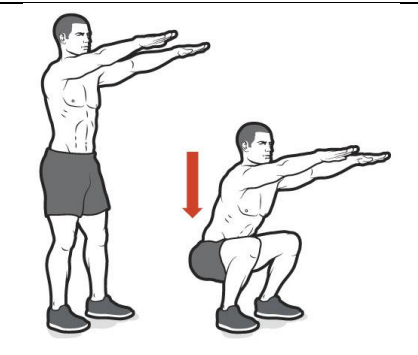
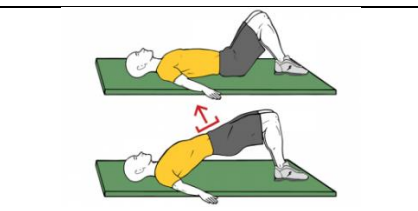
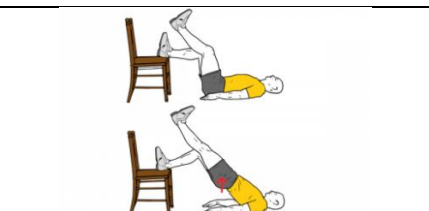
Terminar la sesión con 5-10 minutos de la tabla de estiramientos.

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.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO TIPO A – Parte principal




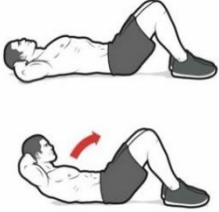
BLOQUE 1:

Ejercicio Nº de repeticiones	Descripción	Representación gráfica	Variables
Gemelos 10	Pasar de la posición 1 a 2 con la 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 10	Variable 1: Con rodillas apoyadas. Variable 2: Sin apoyar rodillas. Variable 3: Flexión más plancha lateral.		
½ Squat 10-15	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 10	Pasar de la posición 1 a 2 y aguantar la posición 2 unos 5-6 segundos		

BLOQUE 2:

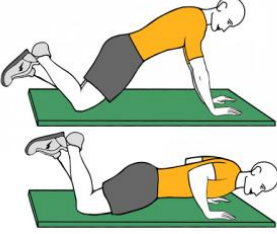


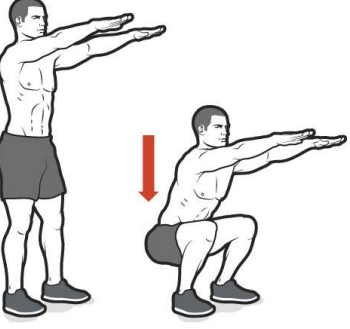

Ejercicio Nº de repeticiones	Descripción	Representación gráfica	Variables
Subida a cajón 2 x 8	Subida lateral al cajón con una altura entre 30-50cm en función del individuo y nivel de ejecución.		Introducir una carga adicional colocándola en el lado de la pierna que no sube al cajón.
Triceps 15	Pasar 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 2 x 8	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 2 x 10	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 10 repeticiones	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 30 segundos	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 2 x 8	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 20	Evitar hacer fuerza con los brazos y aguantar arriba cuando el abdomen se encuentra contraído un par de segundos.		

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO TIPO B – Parte principal

BLOQUE 1:

Ejercicio <i>Nº de repeticiones</i>	Descripción	Representación gráfica	Variables
Braceos a la pata coja 40 segundos <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 10	Variable 1: Con rodillas apoyadas. Variable 2: Sin apoyar rodillas. Variable 3: Flexión más plancha lateral.		<p>V2: </p> <p>V3: </p>
½ Squat 15-20	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).
Cuadropedia 2 x 8	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 2 x 8	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.
Tríceps 15	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 2 x 8	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 6 x 5-6"	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 10 repeticiones	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 30 segundos	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 2 x 8	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 20	Evitar hacer fuerza con los brazos y aguantar arriba cuando el abdomen se encuentra contraído un par de segundos.		

Otras propuestas:

[JOAN RIUS](#)

[SPORT LIFE](#)

Cualquier duda, estoy a vuestra disposición.

Un abrazo virtual 😊