

## DIARIO DE ENTRENAMIENTOS SOLIDARIOS EN CASA #yoentrenoencasa contra el COVID19

by C.D. Metaesport Riba-roja de Túria

### OBJETO:

El presente documento se crea con dos finalidades:

- En primer lugar, con la intención de **mantenernos activos** en estos tiempos de confinamiento, sin necesidad de tener material deportivo en casa.

En las páginas siguientes tenéis disponible un diario de sesiones de entrenamiento<sup>1</sup>. La mayoría de sesiones se llevarán a cabo en directo en el horario indicado.

### 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. En caso contrario, podéis hacer un calentamiento breve trotando o caminando por casa 5 minutos.

**PARTE PRINCIPAL:** Detallada en las páginas siguientes.

**VUELTA A LA CALMA:** Terminar la sesión con 5-10 minutos de la tabla de estiramientos.

### INFORMACIÓN DE INTERÉS:

<http://www.metaesport.es/afrentar-entrenamiento-tiempos-confinamiento/>

- En segundo lugar, **con fines solidarios** recaudando fondos que irán destinados a la lucha contra el COVID 19, desarrollando dos opciones:

Cada sesión de entrenamiento que desarrollemos EN VIVO a través de nuestras redes sociales, donaremos 1€ por cada persona que siga y/o comparta nuestra sesión en su perfil (Facebook o Instagram) hasta un máximo de 500€, limitado a 50€ por sesión.

Adicionalmente, cada persona o entidad podrá hacer donaciones personales entrando en el evento creado por **TOPRUN**. *¡Cualquier cantidad, por insignificativa que parezca, será bien recibida!* Puedes hacer tu aportación en el siguiente link:

<https://www.toprun.es/eventos/entrenamiento-en-casa-metaesport>

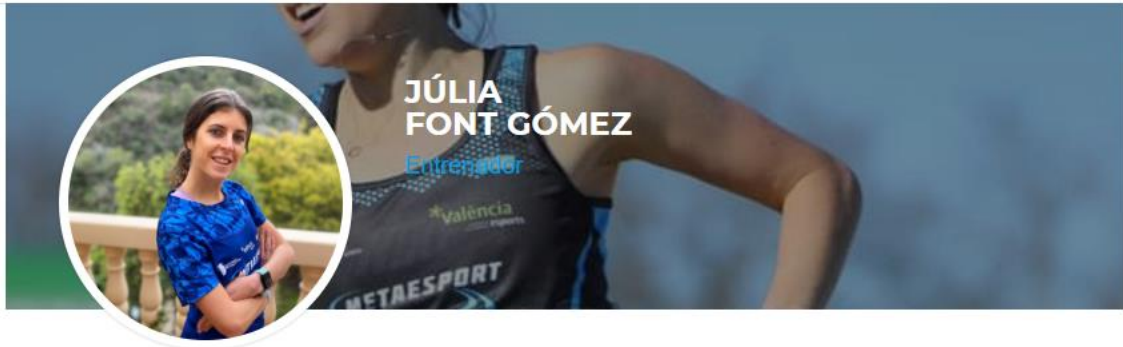
---

<sup>1</sup> Todos los técnicos deportivos que forman parte de este proyecto lo hacen de forma altruista.

# LUNES

SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN DIRECTO

DIRIGIDAS POR JULIA FONT



- Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte ( Universidad Via Domitia de Perpinyà).
- Máster en Nutrición de la Actividad Física y el Deporte ( Universidad de Barcelona)
- Postgrado en Entrenamiento de Trail ( Universidad a Distancia de Madrid)
- Cursando Master en Fisiología ( Universidad de Valencia).
- Especializada en Entrenamiento y Mujer.
- Atletas de fondo ( cross y Trail Running)
- Perteneciente a la selección Española de Trail Running (RFEA).
- Dirige a atletas de fondo: ruta, cross y montaña, de todos los niveles de rendimiento.

**¿CUÁNDO?**

**Lunes**

**19:00 h**

**¿DÓNDE?**

**[facebook.com/metaesport](https://facebook.com/metaesport)**

**[cd\\_metaesport](https://cd_metaesport)**

# MARTES

**SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN DIRECTO**

**DIRIGIDAS POR JAIME SIERRA**



**JAIME  
SIERRA GÓMEZ**

Entrenador, Entrenador TopRun Team

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
- Cursando Máster Profesorado Educación Secundaria: Especialidad Educación Física.
- Entrenador de la sección [Toprun Team](#)

**¿CUÁNDO?**

**Martes**

**19:00 h**

**¿DÓNDE?**

**[facebook.com/metaesport](https://facebook.com/metaesport)**

**[cd\\_metaesport](#)**

# MIÉRCOLES

**SESIÓN DE ESPALDA SANA ó HIPOPRESIVOS  
a cargo de BALANZE (Fisioteràpia i Osteopatia)**

[PINCHA AQUÍ](#)



# JUEVES

SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN DIRECTO

DIRIGIDAS POR XIMO ORTIZ



**XIMO  
ORTIZ TERCERO**

Entrenador, Entrenador EMA La Pobla de Vallbona, Entrenador Paterna Runners

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Universidad de Valencia).
- Entrenador Nacional de Atletismo Nivel 2 (RFEA).
- Entrenador de Club de **PATERNA RUNNERS CLUB**
- Entrenador de la **Escuela Municipal de Atletismo de la Pobla de Vallbona**.

**¿CUÁNDO?**

**Jueves**

**19:00 h**

**¿DÓNDE?**

**[facebook.com/metaesport](https://facebook.com/metaesport)**

**[cd\\_metaesport](https://cd_metaesport)**

# VIERNES

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA DINÁMICA

- 1 CIRCUITO con 2 niveles de dificultad (Easy & Hard) que repetiremos 3 veces
- TRABAJO: 12 repeticiones (2 x 10 si es bilateral) → T ó 30" → R
- RECUPERACIÓN: 10 – 15"
- DINÁMICA: Alternancia de ejercicios más intensos (dinámicos) con otros más suaves (estabilizadores / equilibrio)

Nº		EASY LEVEL	HARD LEVEL	MATERIAL
1	T	Lumbar alternativo	Cuadrupedia - Brazo y pierna contraria	Colchoneta o toalla (*)
2	T	Saltos dinámicos (abrir y cerrar)	Saltos dinámicos - Brazo y pierna contraria	
3	R	Flexiones con apoyo de rodillas	Plancha horizontal en 2 tiempos apoyo de codos - apoyo de manos	(*)
4	T	Saltos a la comba con rebote	Saltos a la comba alternativo	Cuerda para saltar (recomendada)
5	R	Abductores	Glúteo con banda y rodillas flexionadas	(*) + Banda elástica
6	T	Tocar rollos papel (1)	Tocar rollos papel (3)	4 rollos de papel higiénico
7	T	Puente Glúteo	Hip Thrust	(*) + Silla + cojín
8	T	Talón gluteo	Skipping progresivo 3 tiempos.	
9	T	Abdominales	Abdominales	(*)
10	R	½ Squat	½ Squat + salto	2 garrafas de agua 5L (llenadas a la mitad)
11	R	Triceps con rodillas flexionadas	Triceps suspendido	1 ó 2 sillas
12	T	Skipping	Skipping unilateral alternativo	

Consulta [video](#) con ejercicios:



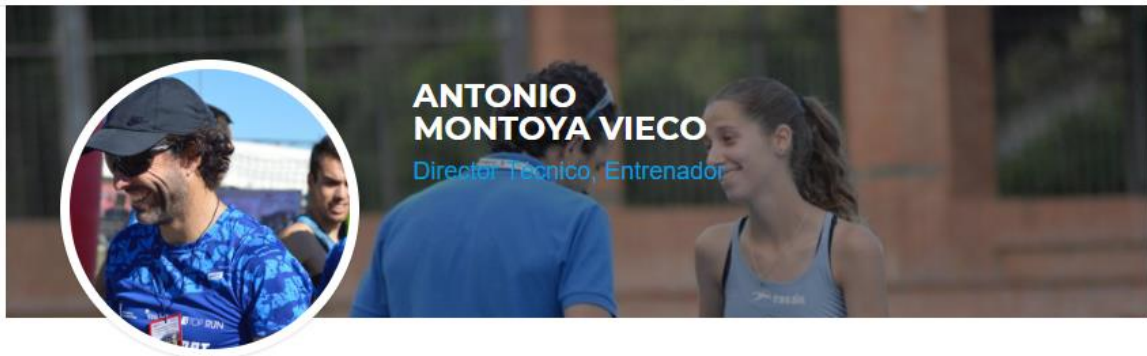


**SÁBADO**

**DESCANSO**

# DOMINGO

## SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN DIRECTO DIRIGIDAS POR TONY MONTOYA



- **Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte** (Universidad de Valencia)
- Profesor del Departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de Valencia donde imparte asignaturas de Atletismo y Entrenamiento deportivo.
- **Entrenador Nacional de Atletismo desde el año 2001**
- Preparador físico en Vithas Salud Deportiva.
- **Dirige atletas de medio fondo y fondo** de todas las edades y niveles de rendimiento, incluyendo atletas internacionales y paralímpicos. Autor de varias comunicaciones y artículos nacionales e internacionales en revistas de impacto.

**¿CUÁNDO?**

**Domingo**

**11:30 h**

**¿DÓNDE?**

**[facebook.com/metaesport](https://facebook.com/metaesport)**

**cd\_metaesport**