

AVISO IMPORTANTE

Las plantillas de entrenamiento proporcionadas por el Servicio de Deportes son una herramienta orientativa, desarrollada en base a principios generales del entrenamiento. Sin embargo, no sustituyen a la supervisión de un profesional cualificado, como un entrenador personal o monitor deportivo. Para asegurarte obtener los mejores resultados de forma segura y eficaz, recomendamos que los entrenamientos sean supervisados por profesionales.

Atención especial para condiciones de Salud.

Si tienes algún tipo de alteración, como enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes...) o problemas musculoesqueléticos (dolor lumbar persistente, dolor articular...) es imprescindible que busques la orientación de un sanitario y un especialista físico deportivo para adaptar el entrenamiento a tus necesidades.

Responsabilidad

Es importante destacar que cada persona reacciona de manera diferentes a los estímulos de entrenamiento, debido a factores diversos, como la edad, sexo, nivel de experiencia deportiva previa... Aquí proporcionamos tablas estandarizadas cuya ejecución incorrecta de los ejercicios y el incumplimiento en la intensidad y volumen puede causar lesión.

Frecuencia semana de entrenamiento

Este plan de entrenamiento Fullbody se integra dentro de una rutina de **familiarización**. Se recomienda repetirla 2 veces a la semana durante 8-semanas, pudiendo modificar algún ejercicio siempre que respete el mismo patrón de movimiento. **Inicialmente**, trata de ir incrementando el volumen (nº de series y repeticiones) a la intensidad (kg) sin superar lo marcado en esta tabla. Posteriormente mantén el volumen y aumenta la intensidad (carga)

2 VECES POR SEMANA

DIVISIÓN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Fullbody	Fullbody	off	off	Fullbody	off	off	off

** Procura entrenar manteniendo 2 días de descanso entre una sesión y otra para una mejor distribución. Sin embargo, si no es posible, reduce el intervalo a un mínimo de 1 día.*

3 VECES POR SEMANA

DIVISIÓN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Fullbody	Fullbody	off	Fullbody	off	Fullbody	off	off

ENTRENAMIENTO FULLBODY

Toma al menos 15-20 minutos en realizar movilidad articular y activar tu cuerpo para la sesión.

Link de un calentamiento básico:

<https://www.youtube.com/watch?v=x1z0S2527Hc>

INFERIORES



LEG PRESS HORIZONTAL

SERIES

2-3

INTERVALO

REPETICIONES

7(14-16)



POSTERIOR



PESO MUERTO RUMANO

SERIES

2-3

INTERVALO

REPETICIONES

7(14-16)



ESPALDA



JALÓN ALTO EN MÁQUINA

SERIES

2-3

INTERVALO

REPETICIONES

7(14-16)



CORE



PLANCHA FRONTAL

SERIES

2

INTERVALO

DURACIÓN

30 SEG.



CORE**PERDIGUEIRO****SERIES****2**

INTERVALO

DURACIÓN**30 SEG.****PECTORAL****PRESS EN MÁQUINA****SERIES****2-3**

INTERVALO

REPETICIONES**7(14-16)****HOMBROS****PRESS EN MÁQUINA****SERIES****2-3**

INTERVALO

REPETICIONES**7(14-16)****AVISO IMPORTANTE**

- Aumenta la carga en 2,5 kg por sesión, a partir de la 3 semana, Si no tienes microcargas aumenta la carga cada dos sesiones.
- Cuando no alcances el objetivo de repeticiones mantén la carga en la siguiente sesión e intenta llevar de nuevo al objetivo de repeticiones.
- Reduce un 10% la carga (Kg que levantas) cuando no consigas en dos sesiones consecutivas llegar al número de repeticiones marcadas
- Puedes ajustar los descansos especialmente cuando tengas un tiempo limitado.