



## Programa de Entrenamiento de Fitness

### Nivel Intermedio

#### Período de entrenamiento:

#### Primeras 4 semanas

#### Beneficiarios:

Destinado a personas que han practicado de actividad física durante al menos los últimos meses en forma continuada y sin interrupciones.

#### Implementación:

El profesor a cargo, deberá con su criterio profesional modificar o alterar los siguientes entrenamientos para adecuarlo más estrictamente a los requerimiento específicos de cada atleta.

Tiempo	Cualidad Física	Referencia
5'	Calentamiento	A1
30'	Entrenamiento aeróbico	A2
5'	Trabajo de recuperación aeróbico	A3
5'	Flexibilidad (stretching) y Movilidad	A4
40'	Fuerza (Musculación)	A5
5	Flexibilidad (stretching) y Movilidad	A6
90'		

#### **A1** Calentamiento

Tomar el pulso antes de comenzar la actividad física e ingresar dicho parámetro en la siguiente planilla: <http://www.portalfitness.com/rutinahoy/planes/planilla1.zip>

Se recomienda realizar en esta fase cualquier tipo de ejercicio aeróbico, entre ellos podemos nombrar:

- Caminar o trote suave (En el parque o en la cinta de correr)
- Remo (En la maquina de remo)
- Bicicleta (Fija o móvil)
- Esquiador (máquina de esquiar)
- Patinar (Con rollers o patines)
- Escalador (máquina de escalar)



Dichos ejercicios cumplen una función adaptativa al ejercicio, razón por la cual se debería practicar suavemente, es decir a una intensidad baja de entrenamiento.

La frecuencia cardíaca debe ser de alrededor del 50% de la Frecuencia Máxima Teórica (FMT), para conocer el rango correspondiente a dicha intensidad de ejercicio puede consultarlo en [http://www.portalfitness.com/test/Calculo\\_fc.htm](http://www.portalfitness.com/test/Calculo_fc.htm).

Tomar el pulso una vez finalizado el ejercicio e ingresarlo en la siguiente planilla: <http://www.portalfitness.com/rutinahoy/planes/planilla1.zip>.

## **A2 Entrenamiento Aeróbico**

Tomar el pulso antes de comenzar esta ejercitación e ingresarlo en la siguiente planilla: <http://www.portalfitness.com/rutinahoy/planes/planilla1.zip>.

Se recomienda realizar en esta fase cualquier tipo de ejercicio aeróbico, entre ellos podemos nombrar:

- Caminar (en el parque o en la cinta de correr)
- Remo (en la maquina de remo)
- Bicicleta (fija o móvil)
- Esquiador (máquina de esquiar)
- Patinar (con rollers o patines)
- Escalador (Maquina de escalar)

### **Intensidad del entrenamiento:**

La frecuencia cardíaca debe ser de alrededor del 55%, 65% de la Frecuencia Máxima Teórica (FMT), para conocer el rango correspondiente a dicha intensidad de ejercicio puede consultarlo en [http://www.portalfitness.com/test/Calculo\\_fc.htm](http://www.portalfitness.com/test/Calculo_fc.htm).

En caso de fatiga, intercalar los ejercicios arriba mencionados con caminatas para conseguir una fase de recuperación, tomarse la FC y si esta es superior al 65 % cesar la actividad o reducir la intensidad de la misma, se recomienda en lo posible no detenerse bruscamente, aconsejamos reducir paulatinamente la intensidad del ejercicio.

Tomar el pulso una vez finalizado el ejercicio e ingresarlo en la siguiente planilla: <http://www.portalfitness.com/rutinahoy/planes/planilla1.zip>.

## **A3 Trabajo de Recuperación Aeróbico**

Se recomienda realizar en esta fase cualquier tipo de ejercicio aeróbico, entre ellos podemos nombrar:

- Correr
- Remo



- Bicicleta
- Esquiador
- Patinar

### **Intensidad del entrenamiento:**

La frecuencia cardíaca debe ser de alrededor del 50% de la Frecuencia Máxima Teórica (FMT), para conocer el rango correspondiente a dicha intensidad de ejercicio puede consultarlo en [http://www.portalfitness.com/test/Calculo\\_fc.htm](http://www.portalfitness.com/test/Calculo_fc.htm).

Tomar el pulso una vez finalizado el ejercicio e ingresarlo en la planilla.

## **A4 Entrenamiento de la Flexibilidad y Movilidad**

### **Flexibilidad**

2 series por 3" a 5" por cada grupo muscular.

Una vez encontrado el punto de estiramiento, mantener en esa posición al menos 3-5 segundos.

Elegir 2 ejercicios por grupo muscular e ir variando de ejercicio durante las sucesivas sesiones de entrenamiento.

### **Grupo Muscular**

- Gemelos y Soleos (Pantorrilla )
- Cuádriceps e Psoas Ilíaco (Muslo Anterior)
- Isquiotibiales (Muslo Posterior)
- Glúteos
- Aductores
- Pectorales (Pecho)
- Deltoides (Hombros)
- Dorsales (Espalda)

**En el siguiente apartado encontrará videos de Flexibilidad**, explicados por profesionales de prestigio internacional.

<http://www.portalfitness.com/videos/flexibilidad.htm>



## A5 Entrenamiento de la fuerza

### Hombres

Ejercicio	Fig.	Series	Repeticiones	Veloc.	Rec.
Prensa atlética		1	20	2"	1'
Polea tras nuca		2	12	2"	1'
Cuádriceps		2	12	2"	1'
Biceps Femoral		2	12	2"	1'
Press Militar		2	12	2"	1'
Aductores		2	12	2"	1'
Triceps		1	15	2"	1'
Gemelo		1	20	2"	1'
Bíceps		1	15	2"	1'
Abdominales		2	15	2"	1'

### Mujeres

Ejercicio	Fig.	Series	Repeticiones	Veloc.	Rec.
Prensa atlética		2	20	2"	1'
Polea tras nuca		2	20	2"	1'
Cuádriceps		2	20	2"	1'
Biceps Femoral		2	20	2"	1'
Press Militar		2	20	2"	1'
Aductores		2	20	2"	1'
Triceps		1	20	2"	1'
Glúteos		2	20	2"	1'
Abductores		2	20	2"	1'
Abdominales		2	20	2"	1'

Se entiende por velocidad de ejecución el período transcurrido para cada repetición, cabe destacar que dicha repetición finaliza cuando volvemos nuevamente al punto de partida.

Ej. Extensiones en maquina de cuádriceps.

Comienzo: extendiendo piernas elevando la carga.

Fin: una vez extendidas las piernas flexiono manteniendo la carga. Llegando al punto de partida.

Para mayor información a cerca de ejecución de los ejercicios puede acceder a los siguientes **videos de musculación**: <http://www.portalfitness.com/videos>



## A6 Entrenamiento de la Flexibilidad y Movilidad

### Flexibilidad

2 series por 3" a 5" por cada grupo muscular.

Una vez encontrado el punto de estiramiento, mantener en esa posición al menos 3-5 segundos.

Elegir 2 ejercicios por grupo muscular e ir variando de ejercicio durante las sucesivas sesiones de entrenamiento.

### Grupo Muscular

- Gemelos y Soleos (Pantorrilla)
- Cuádriceps e Psoas Ilíaco (Muslo Anterior)
- Isquiotibiales (Muslo Posterior)
- Glúteos
- Aductores
- Pectorales (Pecho)
- Deltoides (Hombros)
- Dorsales (Espalda)

Una vez finalizado esta planificación realizar el siguiente test, conocido mundialmente como el "**Test de Cooper**".

Correr 12 minutos sin parar.

Tomar la distancia recorrida en metros.

**Click aquí para obtener los resultados online**

[http://www.portalfitness.com/test/Test\\_cooper.htm](http://www.portalfitness.com/test/Test_cooper.htm)

### Fórmula de capacidad aeróbica

$VO_2 \text{ máx.} = (\text{Distancia Recorrida} - 504) / 45 * \text{Peso Corporal}$

### Ejemplo:

$VO_2 \text{ máx.} = (2800 - 504) / 45 * 60 / 1000$

$VO_2 \text{ máx.} = 3.061$  litros de consumo de oxígeno por minuto

Ver tabla comparativa para determinar el tipo de capacidad aeróbica de acuerdo al sexo y la edad del individuo.



Hombres				
Condición Física	Hasta 30 años	30-39 años	40-49 años	50 años
Muy bien	2800	2650	2500	2400
Bien	2400	2250	2100	2000
Suficiente	2000	1850	1650	1600
Deficiente	1600	1550	1350	1300
Insuficiente	Menos metros que en el calificativo deficiente			

Mujeres				
Condición Física	Hasta 30 años	30-39 años	40-49 años	50 años
Muy bien	2600	2500	2300	2150
Bien	2150	2000	1850	1650
Suficiente	1850	1650	1500	1350
Deficiente	1550	1350	1200	1050
Insuficiente	Menos metros que en el calificativo deficiente			

Chicos							
Condición Física	11 años	12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años
Excelente	2800	2850	2900	2950	3000	3050	3100
Muy bien	2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900
Bien	2200	2250	2300	2350	2400	2450	2500
Suficiente	1800	1850	1900	1950	2000	2050	2100
Deficiente	1200	1250	1300	1350	1400	1450	1500
Insuficiente	Menos metros que en el calificativo deficiente						

Chicas	
200 metros menos que los chicos en todos los niveles	