



Preparación Física Almudena Gómez

#VolveremosMásFuertes

#YoMeQuedoEnCasa

Hola! Soy Almudena Gómez, deportista (JUDO), graduada en Ciencias del Deporte y actualmente cursando un postgrado en Alto Rendimiento Deportivo (UCAM). En esta difícil situación, he querido aportar mi granito de arena y ofrecerte dos estrategias distintas de entrenamiento para hacer más amena esta etapa y, además, comenzar una rutina de entrenamiento e iniciar el camino de una vida más saludable.

Antes de nada, me gustaría explicarte que, el método de entrenamiento elegido se llama **Entrenamiento Concurrente**, basado en conseguir adaptaciones neuromusculares y metabólicas al mismo tiempo, es decir, en la misma sesión estaré mejorando tanto mi fuerza como mi resistencia. Además, existe evidencia científica que lo confirma como uno de los métodos más idóneos para quemar calorías, así como una de las mejores alternativas para movilizar las grasas.

No obstante, presentaré dos sesiones distintas, una enfocada más al trabajo metabólico (HIIT) y otra al neuromuscular (RCT). Además, podrán realizarlas todos los sujetos, independientemente del nivel de forma, puesto que podemos modular la INTENSIDAD con la que lo realicemos, el componente clave del rendimiento.

Te pido que cuando realices tu entrenamiento, subas algún fragmento/imagen con el **Hashtag #VolveremosMásFuertes** y me etiquetes en mis redes, de forma que creemos una pequeña red, parece una tontería, pero es una forma de mantenernos unidos y motivar al resto dando ejemplo.



almujudohuelva@hotmail.com



Almudena Gómez



@almujudo



@almujudo52



MÚSICA Y A ENTRENAR !!!

CALENTAMIENTO

- ⇒ Será el mismo para ambas sesiones y, además, servirá para trabajar la movilidad articular
⇒ **MATERIAL:** una esterilla

1. DISOCIACIÓN LUMBOPÉLVICA: Gato



1 serie – 5 repeticiones

2. MOVILIDAD CADERAS: desde sentado, con una pierna

- Minuto 3: <https://www.youtube.com/watch?v=ar-dsHBapM>



1 serie – 5 repeticiones con cada pierna

3. HIP THRUST: con talones apoyados



1 serie – 5 repeticiones

4. MOVILIDAD CADERAS: HIP monopodal con apertura lateral

-Minuto 5.15:

<https://www.youtube.com/watch?v=cxm4pEa4CxI>



1 serie – 5 repeticiones

5. RETRACCIÓN ESCAPULAR + HOMBROS: Wall slide en pared

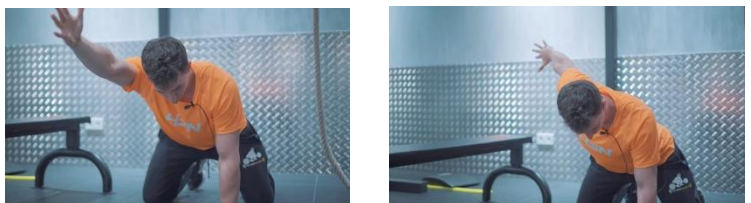


1 serie – 5 repeticiones

6. RETRACCIÓN ESCAPULAR + HOMBROS: circunferencias desde cuadrupedia

-Minuto 2.20:

<https://www.youtube.com/watch?v=kVNXsB2PTow>



1 serie – 5 repeticiones con cada brazo

7. EXTENSIONES Y ROTACIONES TORÁCICAS:

Rotación torácica desde 4 patas

[-https://www.youtube.com/watch?v=vJLO0st_AcU](https://www.youtube.com/watch?v=vJLO0st_AcU)



1 serie – 5 repeticiones con cada lado

8. EXTENSIONES Y ROTACIONES TORÁCICAS:

Rotación torácica desde cuclillas

[-https://www.youtube.com/watch?v=NrZMWwwTXD4](https://www.youtube.com/watch?v=NrZMWwwTXD4)



1 serie – 5 repeticiones con cada lado

9. EXTENSIONES Y ROTACIONES TORÁCICAS:

extensión con pica en banco o similar

-Minuto 4.50:

<https://www.youtube.com/watch?v=kVNXsB2PTow>



1 serie – 5 repeticiones

10. Estabilización CORE en diagonal 5" * 3rep



Mantengo posición (pierna izq-derc-brazo izq-derc) durante 3" x 3 series

**Nº 11-12-13 se hacen conjuntamente
Mantén la posición durante 20" x 2 series**

11. Core prono



12. Core supino



13. Core lateral



14. HIP una pierna (HAZLO EN SUELO)

[-https://www.youtube.com/watch?v=XZ8FM-Kcd98](https://www.youtube.com/watch?v=XZ8FM-Kcd98)



2 series – 5 repeticiones con cada pierna

15. Lumbares en suelo

-Minuto 0.30: <https://www.youtube.com/watch?v=4-p4kCZE-cg>



1 serie – 5-8 repeticiones

HIIT (mayor componente metabólico)

High Intensity Interval Training

⇒ **Material:** comba o similar

⇒ Antes de continuar, al ser un entrenamiento en circuito, por tiempos, una buena opción es usar la



aplicación **TABATA TIMER**, disponible en PC (<https://www.tabatatimer.com/>), o también la podéis descargar en *PLAY STORE*, para contabilizar los intervalos

⇒ Realizaremos 4-5 series, con 1-1.5min de descanso entre cada una

⇒ Cada serie constará de 10 ejercicios con **30" trabajo / 10-15" descanso entre cada ejercicio**

⇒ Es decir, cada serie durará aproximadamente 6 minutos y, el entrenamiento completo, 35min

⇒ CONSIDERACIONES

- La dureza del entrenamiento está en la **INTENSIDAD**, por lo que te pido que la ajustes a tu estado de forma, para no acabar extenuado en la primera serie
- Una buena estrategia es empezar de menos a más, el primer día, por ejemplo, puedes hacerlo más lento y/o completar 2-3 series en total
- Siempre es recomendable realizar una **primera serie falsa**, es decir, pasar por todos los ejercicios para ver cómo son, familiarizarte, y calentar de manera específica
- Recuerda que el calentamiento es común a las dos sesiones y... **¡NUNCA TE OLVIDES DE ÉL!**

Sigue Leyendo



**30" TRABAJO – 10-15" DESCANSO
(y paso al siguiente ejercicio)**

1. CMJ repetidos (saltos con manos en la cadera)



2. Skipping

[-https://www.youtube.com/watch?v=gfamiidlc_A](https://www.youtube.com/watch?v=gfamiidlc_A)



3. Burpee

-Minuto 0.16:

<https://www.youtube.com/watch?v=dZgVxmf6jkA>



4. Elevaciones caderas (glúteos)

-Minuto 0.10:

<https://www.youtube.com/watch?v=eBRWUeztRt4>



5. CORE escaleras

[-https://www.youtube.com/watch?v=LOakiUTtNUE](https://www.youtube.com/watch?v=LOakiUTtNUE)



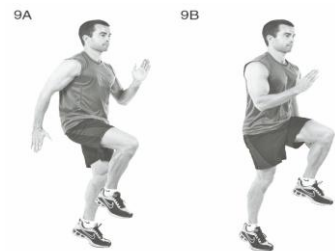
6. Jumping Jacks

-Minuto 1.00:

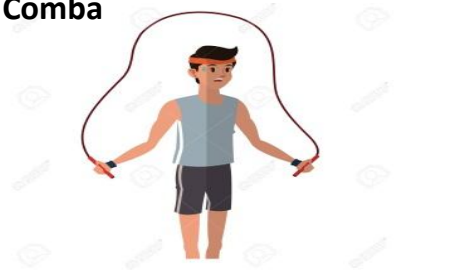
https://www.youtube.com/watch?v=7w6M4bOXJ_s&list=PL5qWKDYV54nF_TJKCaJOYj3Osy7ZmgFwM



7. Rodillas arriba



8. Comba



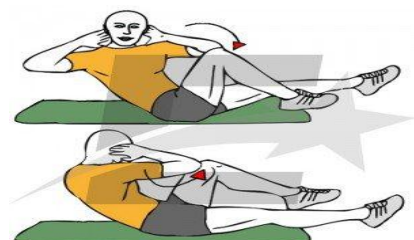
9. Talones al glúteo (EN EL SITIO)

[-https://www.youtube.com/watch?v=JfY5nnu5tyk](https://www.youtube.com/watch?v=JfY5nnu5tyk)



**10. Abdominales codos a rodilla
alternando RÁPIDO:**

https://www.youtube.com/watch?v=f9DFj1vN_Bg



RCT (mayor componente neuromuscular)

Resistencia Circuit Training

⇒ **Material:** por orden de preferencia, mejor hacerlo con uno de los siguientes materiales...

- Barra
- Mancuerna/s
- Garrafa agua
- Dos botellas agua
- En el peor de los casos, que no tengáis nada, podéis fabricar una bolsa de 8-10Kg bien cerrada con bolsas de legumbre

⇒ Realizaremos un circuito en **pirámide descendente** desde 10 repeticiones, lo que quiere decir que, en la primera serie, se realizarán 10 rep de cada uno de los ejercicios, en orden, en la segunda serie se realizarán 9 rep de cada uno de los ejercicios, en la siguiente 8 rep, y así sucesivamente... hasta llegar a la serie de 5 ó 4 repeticiones. Ejemplo:

- **PRIMERA SERIE: 10 rep de todos los ejercicios**
- **SEGUNDA SERIE: 9 rep de todos los ejercicios**
- **TERCERA SERIE: 8 rep de todos los ejercicios**

⇒ Si llegáis a la de 5 rep, habréis sumado en total 420 rep y si llegáis a la de 4 rep habréis sumado en total 462 rep

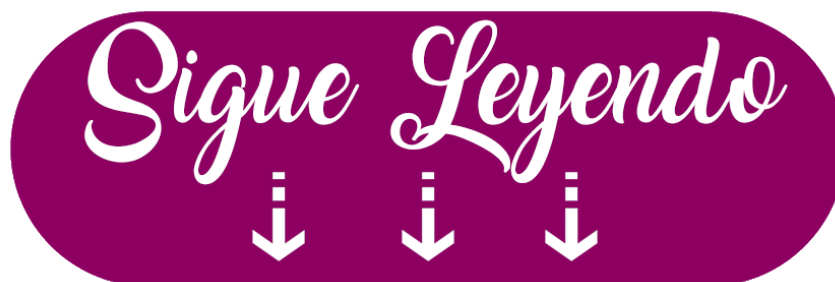
⇒ Cada serie constará de 9 ejercicios

⇒ Por cada serie realizada, 1 minuto aproximado de descanso

⇒ Entre ejercicio y ejercicio el tiempo de cambiar, es decir, unos 5-8 segundos

⇒ **CONSIDERACIONES**

- La dureza del entrenamiento está en la **INTENSIDAD**, por lo que te pido que la ajustes a tu estado de forma, para no acabar extenuado en la primera serie
- Una buena estrategia es empezar de menos a más, el primer día, por ejemplo, puedes empezar desde menos repeticiones y/o hacer menos series. Por ejemplo, hacer solo 3 series de 8-7-6 repeticiones
- Siempre es recomendable realizar una **primera serie falsa**, es decir, pasar por todos los ejercicios para ver cómo son, familiarizarte, y calentar de manera específica
- Recuerda que el calentamiento es común a las dos sesiones y... **¡NUNCA TE OLVIDES DE ÉL!**



1. Press militar (HOMBROS)

- <https://www.youtube.com/watch?v=Qb9YAolQ8Z0>



2. Peso muerto SUMO (parte posterior piernas)

*Mantén tu espalda con tensión en la zona lumbar, para protegerla

-Minuto 0.20:

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



3. Remo de pie ó dominadas en barra

-Minuto 1.45:

<https://www.youtube.com/watch?v=Wl3viQOlzU4>



4. Sentadilla (ve cambiando carga delante o detrás en cada serie)

*Baja solo hasta media altura

*Puedes colocar una silla o la cama y cuando notas que casi te sientas volver a subir, así tienes una referencia

-Minuto 0.45:

<https://www.youtube.com/watch?v=TGcErGWISs4>



5. Flexiones

*Ve cambiando ancho de manos

*Puedes apoyar las rodillas

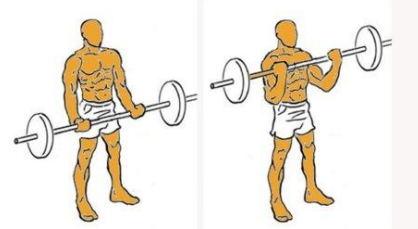
-Minuto 1.30: <https://www.youtube.com/watch?v=4fKRsxal0gI>



6. Bíceps de pie

-Minuto 0.30:

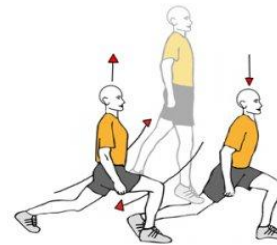
https://www.youtube.com/watch?v=LYk93xD_49c



7. Zancada con salto pie derecho

*Salta con el mismo pie

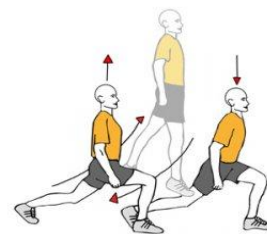
- <https://www.youtube.com/watch?v=POnLQUafWu8>



8. Zancada con salto pie izquierdo

*Salta con el mismo pie

- <https://www.youtube.com/watch?v=POnLQUafWu8>



9. Gemelos de pie (extendiendo tobillos)

SIEMPRE 10REP EN CADA SERIE





#VolveremosMásFuertes ***#YoMeQuedoEnCasa***

- ⇒ ERES TOTALMENTE RESPONSABLE de los daños físicos y/o materiales que puedan ocasionar la realización de los ejercicios que figuran en el presente documento
- ⇒ Te animo a que cada mañana realices una sesión corta de estiramientos para comenzar el día
- ⇒ No dudes en preguntarme todas las dudas y/o sugerencias que se te ocurran respecto a las rutinas de entrenamientos
- ⇒ Te animo a que continúes con una rutina de entrenamientos cuando toda esta etapa finalice
- ⇒ **COMPARTE** en las redes con el Hashtag ***#VolveremosMásFuertes*** y etiquétame en mis redes
- ⇒ **DIFUNDE** entre todos tus contactos para que puedan disfrutar de este pequeño eBook de entrenamiento

No\$ vemos\$ en...



almujudohuelva@hotmail.com



Almudena Gómez



@almujudo



@almujudo52

