



*Estar en casa no significa que tengas que permanecer inmóvil*

**RECUERDA:** En situaciones normales, por tu seguridad y salud, la prestación de los servicios de entrenadores y monitores requiere su presencia física en el desarrollo de las actividades deportivas (Ley 5/2016, de 19 de julio, del Deporte de Andalucía).

## Plan de Trabajo: #YoEntrenoEnCasa



¡Hola a todos!

Os propongo en estos días un plan de trabajo de Actividad Física Deportiva para que lo hagáis en casa. Puedes utilizar los hashtag #YoMeNuevoEnCasa #YoEntrenoEnCasa para cualquier mención en redes sociales y si no te importa me mencionas: @dhjaviergarcia

Vosotros sois ahora el verdadero “Virus Activo” para hacer ejercicio. Un contagio positivo de entusiasmo y actividad dentro de vuestras familias para pasar los días de la forma más saludable posible.

El plan, está enfocado para cuatro semanas y propongo dos niveles. El reto y objetivo es mantener y mejorar nuestra condición física.

**Un saludo:**

**Javier García**

### Observaciones y consejos:

- Trabajo indicado para una población a partir de **14 años a 55 años** sin ninguna patología previa y con un nivel medio de condición física.
- Recuerda que si habitualmente no haces AF y no **eres una persona activa** te resultará muy duro seguir los ejercicios.
- Comienza siempre con un **calentamiento general dinámico articular y movimientos generales, siguiendo un orden y progresión en la intensidad.**



- Si tienes en casa alguna bicicleta estática, spinning, cinta de caminar, etc... puedes hacer 10 min después de la movilidad articular a media intensidad en zona aeróbica alta.
- Las tablas 1 y 2 se hacen en modo circuito, por tiempos. El resto es por repeticiones.
- Descarga la **app Táбата Timer**: para controlar los tiempos en el móvil o tablet. 
- La mayoría de los ejercicios son de autocarga con tu propio cuerpo.
- Puedes incrementar la carga en los ejercicios con tu propio peso incluyendo, si tienes, mancuernas, gomas o material similar.
- En los que se utilizan pequeñas mancuernas puedes sustituirlas por botellas de 1 a 2 l
- Puedes adaptar cualquier ejercicio o suprimir alguno de ellos.
- Ten en cuenta la **ejecución técnica para no provocar lesiones**.
- En los ejercicios de la tabla 7 de flexibilidad:
  - Tomar aire profundamente e ir realizando el ejercicio de estiramiento con 3 paradas. En cada parada voy expulsando un poco de aire, hasta quedarme sin aire en la última espiración. Soltar y relajar un poco y volver a realizar la repetición del ejercicio
- Consulta los vídeos de mi canal de YouTube [https://www.youtube.com/channel/UCqLRiHV\\_aYHUKP5IJSae8Yg](https://www.youtube.com/channel/UCqLRiHV_aYHUKP5IJSae8Yg)
- Ponte alguna música motivadora, mientras haces los ejercicios.
- Puedes hacerlo conjunto a más personas de la familia.
- Intenta llevar un equilibrio de ingesta calórica y ejercicio realizado.
- Cuida no enfriarte después de cada entrenamiento, cambiando rápidamente la ropa mojada en sudor.
- Recuerda hidratarte bien, más aún si haces el ejercicio en espacio cerrado, ya es estos ambientes perdemos más líquido.



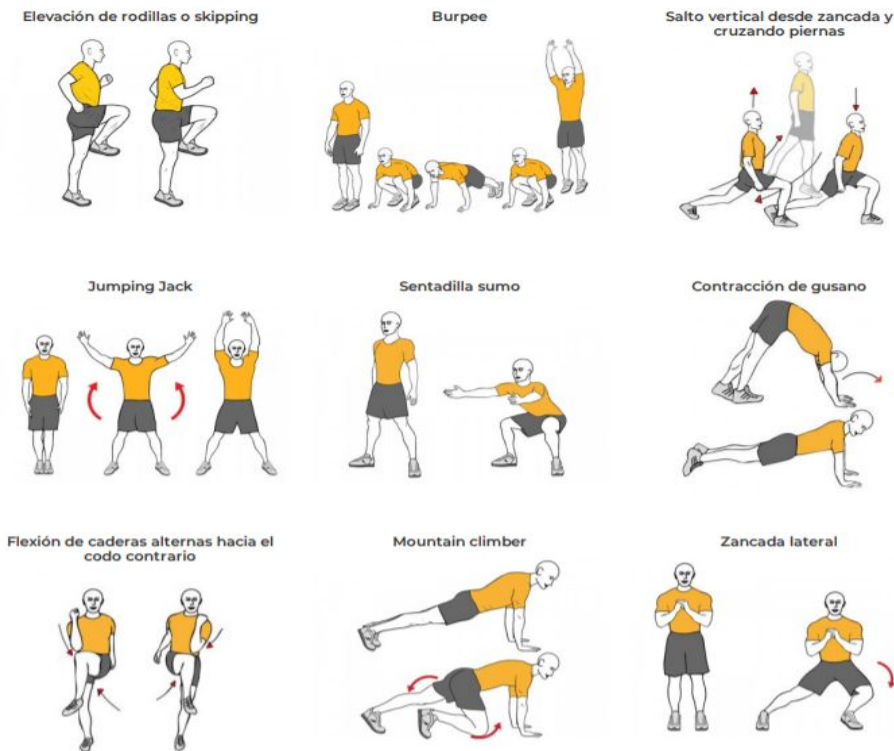
Nivel de condición física Medio Alto							
Semana 1ª y 2ª							
	Tabla 1	Tabla 2	Tabla 3	Tabla 4	Tabla 5	Tabla 6	Tabla 7
L	2x20seg Rec: 20seg			2x15 rep Rec: 30 seg	2x20 rep Rec: 30 seg		
M		2x20seg Rec: 20seg	2x15 rep Rec: 30 seg			2x20 rep Rec: 30 seg	2x10seg
X	2x20seg Rec: 20seg			2x15 rep Rec: 30 seg			
J		2x20seg Rec: 20seg				2x20 rep Rec: 30 seg	2x10seg
V	2x20seg Rec: 15seg			2x15 rep Rec: 30 seg	2x20 rep Rec: 30 seg		
S		2x20seg Rec: 15seg	2x15 rep Rec: 30 seg			2x20 rep Rec: 30 seg	2x10seg
D	<b>Descanso</b>						
Semana 3ª y 4ª							
	Tabla 1	Tabla 2	Tabla 3	Tabla 4	Tabla 5	Tabla 6	Tabla 7
L	3x20seg Rec: 20seg			2x15 rep Rec: 30 seg	3x20 rep Rec: 30 seg		
M		3x20seg Rec: 20 seg	3x15 rep Rec: 30 seg			3x20 rep Rec: 30 seg	2x10seg
X	3x20seg Rec: 15seg			2x15 rep Rec: 30 seg			
J		3x20seg Rec: 15seg				3x20 rep Rec: 30 seg	2x10seg
V	3x20seg Rec: 10 seg			2x15 rep Rec: 30 seg	3x20 rep Rec: 30 seg		
S		3x20seg Rec: 10seg	3x15 rep Rec: 30 seg			3x20 rep Rec: 30 seg	2x10seg
D	<b>Descanso</b>						
	Ü& } ^/a& } A } d^Á } ^/æ Á/á& ã Á Tablas 1 y 2: GÁ ã						



Nivel de condición física Bajo							
Semana 1ª y 2ª							
	Tabla 1B	Tabla 2	Tabla 3	Tabla 4	Tabla 5	Tabla 6	Tabla 7
L	2x20seg Rec: 20seg			2x12 rep Rec: 30 seg	2x15 rep Rec: 30 seg		
M			2x15 rep Rec: 30 seg			2x15 rep Rec: 30 seg	2x10seg
X	Descanso						
J		1x20seg Rec: 20seg				2x15 rep Rec: 30 seg	2x10seg
V	2x20seg Rec: 20seg			2x12 rep Rec: 30seg	2x15 rep Rec: 30 seg		
S		2x20seg Rec: 20seg	2x15 rep Rec: 30 seg			2x15 rep Rec: 30 seg	2x10seg
D	Descanso						
Semana 3ª y 4ª							
	Tabla 1B	Tabla 2	Tabla 3	Tabla 4	Tabla 5	Tabla 6	Tabla 7
L	2x20seg Rec: 20seg			2x12 rep Rec: 30 seg	2x15 rep Rec: 30 seg		
M		2x20seg Rec: 20 seg	3x12 rep Rec: 30 seg			2x15 rep Rec: 30 seg	2x10seg
X	Descanso						
J		2x20seg Rec: 15seg				2x20 rep Rec: 30 seg	2x10seg
V	3x20seg Rec: 15seg			2x12 rep Rec: 30 seg	2x20 rep Rec: 30 seg		
S		3x20seg Rec: 15seg	3x12 rep Rec: 30 seg			2x20 rep Rec: 30 seg	2x10seg
D	Descanso						
Ü^& ] ^/æ& } Á } d^Á^ ^/æ Á&ã & ã Tablas 1 y 2: 3 { ã							



**Tabla 1A: Trabajo General Cardio en Circuito**



**Tabla 1B: Trabajo General Cardio en Circuito**

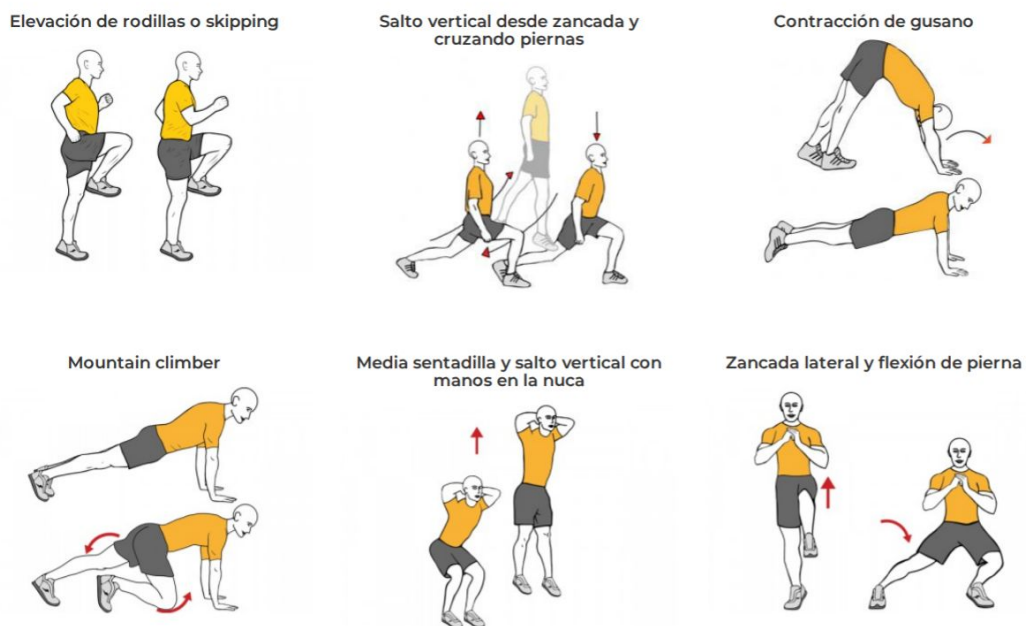




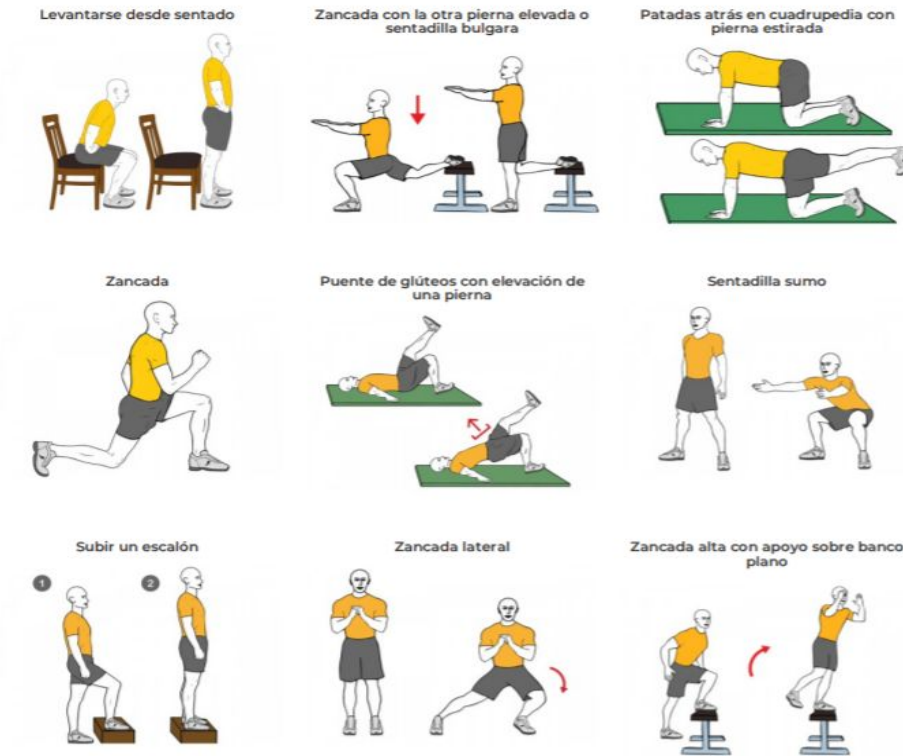
Tabla 2: Trabajo Full body en circuito

<p>Media sentadilla elevando brazos</p>	<p>Encogimientos abdominales con las rodillas flexionadas y apoyadas</p>	<p>Extension de brazos apoyado en banco plano</p>
<p>Levantarse desde sentado</p>	<p>Plancha y extensión de triceps</p>	<p>Remo de pie con banda elástica</p>
<p>Zancada</p>	<p>Tirón oblicuo con mancuerna o hachazo con mancuerna</p>	<p>Elevación alterna de brazo y pierna de rodillas</p>
<p>Plancha y flexión de piernas</p>	<p>Equilibrio en cuadrupedia supina con pierna estirada</p>	<p>Media sentadilla y salto vertical con manos en la nuca</p>
<p>Zancada inversa con giro de cintura</p>	<p>Flexiones de brazos de pie apoyados en la pared</p>	<p>Flexión de brazos y plancha lateral</p>
<p>Padada atrás en cuadrupedia</p>	<p>Media sentadilla isométrica, manos en la nuca</p>	<p>Puente de glúteos con elevación de una pierna</p>

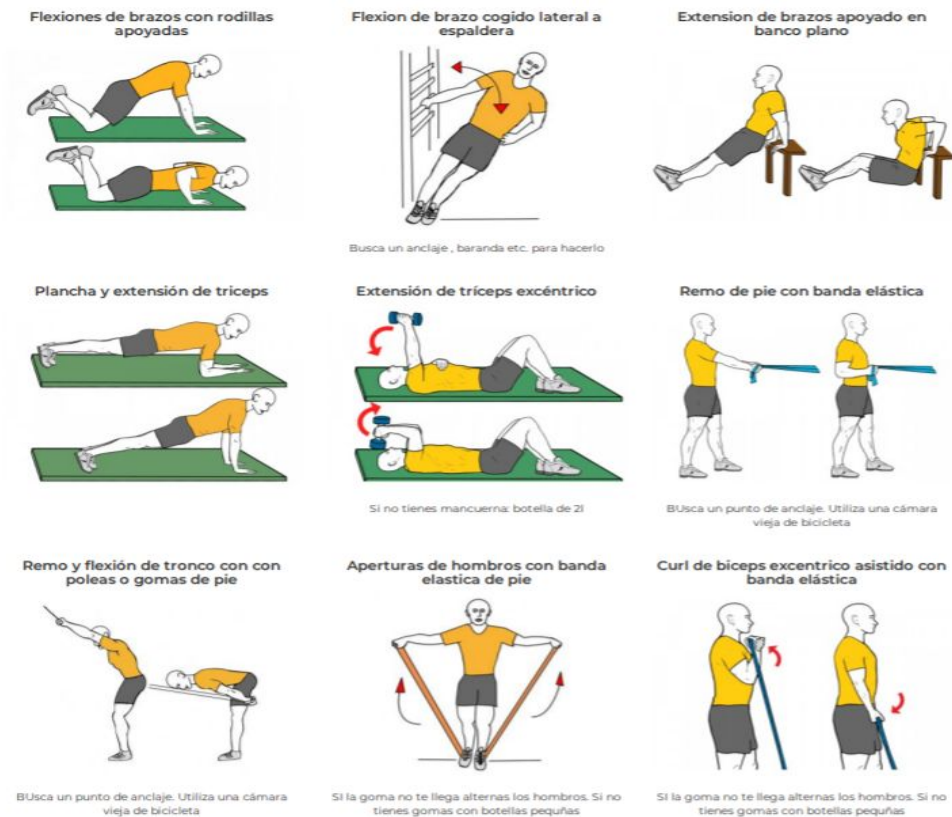
Puedes hacerlo sobre silla o en otra altura



**Tabla 3: Tren Inferior**



**Tabla 4: Tren Superior**





**Tabla 5: Trabajo de CORE 1 por ejercicio**

<p>Encogimiento de pelvis tumbado en el suelo</p>	<p>Plancha con apoyo de antebrazos</p>	<p>Plancha lateral con apoyo de antebrazo</p>	<p>Encogimiento de tronco y piernas</p>
<p>Encogimientos abdominales con las rodillas flexionadas y apoyadas</p>	<p>Puente de hombros</p>	<p>Elevación de la pelvis tumbado boca arriba pies apoyados</p>	<p>Elevación de la pelvis en vertical</p>
<p>Encogimientos: Codo contrario busca rodilla flexionada</p>	<p>Plancha horizontal isométrica pierna elevada</p>	<p>Elevación de la pelvis en cuadrupedia supina</p>	<p>Encogimientos</p>

**Tabla 6: Trabajo de CORE 2 por ejercicio**

<p>Puente de hombros brazos atrás</p>	<p>Puente con una pierna con apoyo en silla</p>	<p>Dead bug o Bicho muerto</p>
<p>Plancha con apoyo de antebrazos</p>	<p>Plancha y flexión de piernas</p>	<p>Contracción de gusano</p>
<p>Elevación alterna de brazo y pierna de rodillas</p>	<p>Elevación de la pelvis en vertical</p>	<p>Encogimiento de pelvis tumbado en el suelo</p>



