

GUÍA DE ENTRENAMIENTOS

1. ABECEDARIO (DESAFÍO)

Desafío ABECEDARIO es un entrenamiento con el cual realizas una lista de ejercicios y repeticiones de acuerdo a lo estipulado por cada letra del abecedario. Generalmente se utiliza el nombre completo de la persona. Ejercicios complejos en letras poco recurrentes. Ejercicios bajo-moderada intensidad en letras más comunes. Se puede agrupar por vocales-consonantes o grupos de a 5 letras continuas.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★
A-H-F-P

2. ACONDICIONAMIENTO Y FORTALECIMIENTO BASE

Entrenamiento o Circuito que busca mejorar la resistencia y coordinación con diferentes ejercicios de cuerpo completo de baja a moderada intensidad/complejidad. En este circuito, a través de varios patrones de movimientos básicos, se repasan y mejora la técnica de ejercicios que serán esenciales para otros tipos de entrenamiento o en Fit4Life.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★
A

3. CAPACIDAD/POTENCIA LÁCTICA

Clase de muy alta intensidad con el objetivo de que el individuo mejore su resistencia y con el tiempo retarde la aparición de la fatiga muscular producida por el ejercicio. Puede consistir solo en circuitos o también puede incluir la realización de repeticiones en máquinas de cardio, dependiendo de disponibilidad. La capacidad más volumen, menos intensidad, por lo tanto, menor descanso. La potencia es menos volumen, más intensidad, más descanso. La densidad en este entrenamiento, 1:3 en capacidad láctica y 1:4 en potencia láctica. Potencia láctica Borg 10. Capacidad láctica Borg 8-9.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★
F-P

4. COMPLEJO

Entrenamiento catalogado como HIIT (21). La metodología es realizar entre 4 a 6 ejercicios continuos entre 20" a 40" por cada ejercicio con solamente un implemento y utilizando el mismo peso en todos los ejercicios. Se realizan varias series de esta pauta de ejercicios. La densidad en esta metodología es 1:1. Dependiendo de la modalidad de trabajo y de la persona, se puede utilizar para aumentar gasto calórico y resistencia, o bien para estimular la fatiga muscular (hipertrofia).

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★
A-H-P

5. CORE

CORE tiene relación directa con la musculatura estabilizadora de la zona media (diafragma-abdomen-zona lumbar), cadera (Glúteos-zona lumbar-piso pélvico) y cintura escapular. Por lo tanto, este entrenamiento tiene la función de fortalecer y desarrollar la musculatura de las zonas mencionadas. Esto contribuirá a mejoras en la coordinación y estabilidad al momento de realizar otro tipo de ejercicios complejos. Volumen alto de repeticiones/segundos y series, intensidad RPE 6-7.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★
A-H-F

6. DESCENSO 1.0/1.1/1.2/1.3 (10-9-8-7-6-5-4-3-2-1)

Entrenamientos dinámicos que se realizan de manera más individual. Dependiendo del objetivo personal, se puede adaptar su velocidad de ejecución y los pesos. El formato consiste en empezar realizando 10 repeticiones de una serie de ejercicios – 8 a 10 ejercicios – para luego bajar a 9 repeticiones, después 8

repeticiones y así hasta llegar a 1 repetición de cada ejercicio propuesto. Puedes desafiarte cronometrando tu marca y después de un tiempo repetirlo para intentar superarte. Importante el cálculo previo de los pesos a utilizar. INTENSIDAD: **Muy Variable** || GASTO CALÓRICO: **Muy Variable** || MASA MUSCULAR: **Muy Variable** || FUERZA: **Muy Variable**
 A-H-P (Diseñar para casos de hipertrofia y potencia).

7. DESCENSO 2.0/2.1

Entrenamientos dinámicos que se realizan de manera más individual. Dependiendo del objetivo personal, se puede adaptar su velocidad de ejecución y pesos. El formato consiste en realizar una serie de ejercicios partiendo con 200 repeticiones de un ejercicio, bajando de 10 en 10 repeticiones (150-140-130-120...) y terminando en 5 repeticiones de otro ejercicio. Los ejercicios de baja dificultad tendrán más repeticiones y los ejercicios de mayor dificultad y complejidad son los que tendrán menos repeticiones. Puedes desafiarte cronometrando tu marca y después de un tiempo repetirlo para intentar superarte. INTENSIDAD: **Muy Variable** || GASTO CALÓRICO: **Muy Variable** || MASA MUSCULAR: **Muy Variable** || FUERZA: **Muy Variable**
 A-H

8. DESCENSO 3.0/3.1

Entrenamientos dinámicos que se realizan de manera más individual. Dependiendo del objetivo personal, se puede adaptar su velocidad de ejecución y pesos. El formato consiste en realizar una tanda de ejercicios con repeticiones en números múltiplos, por ejemplo: 24-18-12-6 repeticiones; 25-20-15-10-5 repeticiones. Puedes desafiarte cronometrando tu marca y después de un tiempo repetirlo para intentar superarte. INTENSIDAD: **Muy Variable** || GASTO CALÓRICO: **Muy Variable** || MASA MUSCULAR: **Muy Variable** || FUERZA: **Muy Variable**
 A-H-P (Diseñar para casos de hipertrofia y potencia)

9. EMOM

Every Minute On Minute, es un entrenamiento donde se realiza una cantidad de ejercicios y repeticiones para un minuto determinado, si se completa antes de ese minuto se descansa el tiempo restante antes de iniciar el siguiente minuto con los mismos o diferentes ejercicios según lo indicado por el profesor. Se realiza durante un tiempo determinado y puede realizarse con series y descanso entre ellas. Dos opciones: 1º con repeticiones determinadas por minuto y el tiempo restante en descanso activo. (Fuerza-potencia) 2º ocupar todo el tiempo establecido sin descanso y pasar inmediatamente al otro ejercicio. (Hipertrofia)
 INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★
 H-F-P

10. FARTLEK ADAPTADO (TROTADORA O BICI)

Clase que se realiza en máquinas de cardio. Es un entrenamiento de resistencia mixta que se trabaja de manera intermitente en una secuencia estipulada por los profesores para tener los óptimos resultados. Con este método se logra mejorías en la resistencia a trabajos de moderada y alta intensidad; también te ayudará a conocer tus ritmos de carrera y desarrollar una mejor técnica de carrera.
 INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★
 A-P

Definir tiempos de acuerdo con los tiempos que se hacían. RPE 10, RPE 8, RPE 6, RPE 4

11. FLEXIBILIDAD

En este método de entrenamiento se busca que cada alumno logre una mejoría en la flexibilidad y rango de movimiento de articulaciones, músculos y tejido conectivo. Se basa en estiramientos activos (individuales) y pasivos (con ayuda de compañeros) de larga duración y con varias series de trabajo para lograr el efecto deseado. Es un muy buen trabajo de vuelta a la calma después de varios días de entrenamientos continuos o algunos de alta intensidad; ayuda a una recuperación óptima. El tiempo mínimo de trabajo por grupo muscular es de 45-60 segundos, idealmente 2 minutos.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

A-H-F-P

12. FUERZA DE RESISTENCIA

Este entrenamiento o circuito contribuye a que el alumno logre mejorar su resistencia a la realización repetitiva de ejercicios de fuerza. Por lo tanto, ayuda a resistir cada vez mejor a la fatiga muscular. Los ejercicios son de moderada intensidad y baja-media complejidad técnica. RPE 7 y al 50%-70% de su RM. El volumen de entrenamiento es mayor a los circuitos clásicos. Se trabaja con estaciones de 40"-60". El descanso es 1:1.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

H-P

13. FUERZA MÁXIMA

Entrenamiento o Circuito para aumentar los niveles de fuerza de ejercicios multiarticulares importantes (Sentadillas, peso muerto, hip thrust, press banca, press militar, dominadas, entre otros). Se busca la activación simultánea de la mayor cantidad de fibras musculares por estimulación del sistema nervioso. Esto permitirá que el alumno pueda avanzar hacia su objetivo de manera progresiva porque le ayudará a aumentar sus cargas de entrenamiento. Esta clase tiene como requisito que el alumno conozca detalladamente la técnica de los ejercicios mencionados.

Modalidad: 4-5 estaciones de trabajo, con 12-15 minutos por estación, sin descanso entre estación. El descanso entre series no debe ser menor a 3 minutos. El rango de repeticiones debe ser de 1-6 (5), en el caso de personas que busquen 1-2 reps el descanso aumenta a 4-5 minutos.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

H-F

14. GAP (GLUTEO-ABDOMEN-PIERNAS)

Una de nuestras clases especiales que se enfoca en el desarrollo muscular y de fuerza de gluteos, abdomen y piernas. Se utilizan varias metodologías que están en esta guía (Complejo, protocolos, tabata, circuito hipertrofia, HIIT, etc.) Al ser una clase de corta duración, se requiere que la persona que asista tenga conocimiento de la técnica y práctica de ejercicios fundamentales como: sentadilla, peso muerto, puentes, estocadas, sentadilla lateral, entre otros. El mínimo para realizar esta clase es de 5 alumnas/os inscritos 1 hora antes de la clase. Por lo menos, la persona debe haber cursado dos mesociclos.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

15. HIIT [High Intensity Interval Training]

Entrenamiento interválico de alta intensidad, consiste en ejercicios de alta intensidad que se realizan con periodos de tiempo controlados y con diferente tipo de densidad, por ejemplo 2:1 (20 segundos de trabajo y 10 de descanso activo) o 1:1 (15 segundos de trabajo y 15 de descanso activo). Dependiendo del objetivo y su

intensidad va a variar la duración de los intervalos y también de la cantidad de series (por lo general 8 series). Este tipo de metodología sirve para mejorar la resistencia en periodos cortos de intensidad elevada; además al realizarlo al final de una clase estimula el metabolismo del cuerpo, permitiendo que en su vuelta a la calma continúe el gasto calórico (EPOC).

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

16. HIPERTROFIA (MM.SS. – MM. II. – FULLBODY)

Entrenamiento o Circuito de entrenamiento para lograr desarrollar la masa muscular y mejorar el tono muscular. Este tipo de entrenamiento contribuirá también a aumentar la fuerza, especialmente, en personas con poca o nula experiencia previa de entrenamiento. Metodología, todas las series de la misma estación continuas, luego viene el cambio de ejercicio. Tiempo de trabajo oscila entre 25"-40". Series son entre 2-5 series, siendo más común 4 series. Descanso entre series es de 1'15"-2'00"

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

17. METABÓLICO

Este entrenamiento o circuito requiere realizar ejercicios de alta velocidad de ejecución, sin embargo, de baja o moderada complejidad. El poco descanso entre estaciones produce que el cuerpo siempre este trabajando a una intensidad elevada, pero controlada. Busca mejorar la resistencia, coordinación y aumentar el gasto calórico. Tiempos de trabajo 20"-30", con cambio de estación de 0"-5". Cantidad de ejercicios de 6-8. Series de trabajo de 5-8 series. Descanso entre series es de 1:1.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

A-H-F-P

18. METODO CONTINUO

Este método se realiza adaptado a máquinas de cardio. Consiste en un trabajo de baja-moderada intensidad en el que el alumno realiza una actividad aeróbica de manera continua y progresiva. Por ejemplo, 10 minutos de trote suave + 5 minutos de trote moderado y 2 minutos de trote intenso. Este método contribuye a elevar el gasto calórico y mejorar la resistencia aeróbica.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

A-P

19. OXIDACIÓN DE GRASAS

Consiste en varios ejercicios de baja-moderada intensidad que se realizan durante aproximadamente 40 minutos continuos. Se va controlando cada cierto tiempo las pulsaciones de los alumnos para que logren mantenerse lo más cerca posible en la intensidad deseada. El entrenamiento busca mejorar la resistencia y aumentar el gasto calórico. Se controla cada 10 minutos a través del conteo de 6 segundos. Las pulsaciones van a depender de la frecuencia cardiaca máxima de la persona, de la frecuencia en reposo y de la intensidad de entrenamiento. La FC objetivos será de un 60%-70% (+5-5)

Se utiliza la fórmula de Karvonen.

% de FC objetivo = ((FCM – FCR) × % de intensidad) + FCR. Ejemplo.

$X = ((220 - \text{Edad}) - 60) \times 60\% + 60 =$

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

20. PAREJAS 1/2

Entrenamientos dinámicos que se realiza en parejas. Dependiendo del objetivo personal, se puede adaptar su velocidad de ejecución y pesos. El formato consiste en realizar una serie de ejercicios ya escritos o establecidos por los profesores. Puedes cronometrar el tiempo con tu pareja y después de un tiempo volver a realizarlo para superar su marca anterior. Parejas 1 es un listado de ejercicios no necesariamente ascendente o descendente, pero debe tener intencionalidad con algún objetivo. Cantidad de ejercicios 10-12. Parejas 2 es método ascendente o descendente partiendo idealmente desde 200 repeticiones. INTENSIDAD: **Muy Variable** || GASTO CALÓRICO: **Muy Variable** || MASA MUSCULAR: **Muy Variable** || FUERZA: **Muy Variable**
A-H-P

21. PLIOMETRIA MIEMBRO INFERIOR (MM.II.) Y MIEMBRO SUPERIOR (MM.SS.)

Metodología que, con ejercicios explosivos y de rápida reacción, busca mejorar la fuerza explosiva, reactiva y elástica. Esto contribuye a aumento de la fuerza y potencia general, mejor control motor y prevención de lesiones. Incluye saltos a cajón, vallas, aros, estáticos; caídas de cajón; lanzamientos de balón; flexiones de brazos explosivas, entre otros. Cantidad mínima y máxima de saltos por sesión: 80-120, cantidad mínima y máxima de MM.SS. son: 60-100. Descansos entre series, idealmente 3', pero puede ser 2'. También puede ser 1' si es que se alterna entre MMII y MMSS. SJ, CMJ, ABALAKOV, DJ, DEJ, SPLITJERK, Básicos de pliometría (caídas y base) y todos a 1 Pierna. Lanzamientos: balón abajo, balón arriba, balón de frente pared, balón hacia atrás, balón acostado boca abajo desde cabeza, balón acostado boca arriba desde pecho, lanzamiento lateral sentado y de pie, flexiones de brazos explosivas, lanzamiento arrodillado. INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★
A-H-F-P

22. POTENCIA AERÓBICA

En esta clase se buscará mejorar la resistencia aeróbica y aumentar el gasto calórico especialmente al finalizar el entrenamiento. Idealmente hacerlo en bicicleta, pero se puede realizar en trotadora. Es un entrenamiento intermitente que consiste en recorrer series de cierta cantidad de metros o segundos. (400-600-800-1000 metros o 60"-90"-120") a una velocidad baja-moderada, con descanso de 1 minuto entre cada serie realizada. Si bien hay un trabajo aeróbico elevado, no es ejercicio de alta intensidad anaeróbica. INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★
A-P

23. POTENCIA

Entrenamiento o circuito con ejercicios mucho más complejos, por lo tanto, requerirá más descanso entre estaciones. El objetivo es trabajar ejercicios de fuerza de cuerpo completo con repeticiones rápidas o explosivas para mejorar la potencia; además aporta con mejorar coordinación y resistencia. Metodología 1: realizar cierta cantidad de tiempo con ejercicios explosivos y con peso. Por ejemplo, sentadilla con salto + barra o KB durante 20" a máxima velocidad. Metodología 2: Hacer un ejercicio explosivo con peso durante "x" tiempo y luego el mismo gesto explosivo sin carga durante "x" tiempo. Por ejemplo, 10" sentadilla con peso y salto y 10" sentadilla solo con salto sin peso. Series de trabajo 4-5 con descanso de 3' entre series. Cantidad de ejercicios aproximadamente 5-8 ejercicios todos de potencia. Sentadilla con salto, peso muerto con salto, lanzamientos con balón, saltos con peso, Jerk, cargadas, arranques. INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★
★ ★ ★ ★ ★

F-P

24. POWERFIT

Es una de nuestras clases especiales. En ella, el objetivo es trabajar el cuerpo completo con metodologías de entrenamiento que incluye la utilización de barras o kettlebells (pesas rusas) y en varias ocasiones, al ritmo de la música. Dependiendo de la modalidad, sirve para aumentar el gasto calórico, mejorar la fuerza, fuerza de resistencia e hipertrofia muscular. Para poder realizar la clase se requiere por lo menos 5 alumnos inscritos 3 horas antes de la realización de la clase.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

25. PROTOCOLO 20-5-20

Entrenamiento que contiene una pauta de diferentes ejercicios para cuerpo completo. Es dirigida por el profesor quien busca que, en 20 minutos, el alumno vaya aumentando progresivamente la intensidad hasta llegar a niveles altos, pero no máximos. Luego viene un descanso de 5 minutos, para volver a realizar la misma rutina con pequeños cambios en ejercicios.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★
A-H-F-P

26. PROTOCOLOS (GAP - FULLBODY)

Es un entrenamiento que consiste en realizar pautas de ejercicios dirigidas por el profesor con repeticiones ya establecidas para trabajar grupos musculares específicos (Glúteos, abdomen, pecho, espalda, etc.) Sirve principalmente para el desarrollo muscular. El profesor va contando las repeticiones que por lo general van en descenso mientras el ejercicio se va tornando más complejo. Ejemplo Leg Crank: 24 sentadillas medias, 24 estocadas alternas, 24 estocadas con salto y 12 sentadillas con salto. Metabdominal: 20 abs cortos, 20 levantando rodillas, 20 tocar tobillos y 20 navajas.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

27. PROTOCOLOS ISOMETRICOS

Entrenamiento donde se realizan pautas de ejercicios dirigidas por el profesor. Estos ejercicios son del tipo isométrico, es decir, se trata de mantener una posición o patrón de movimiento (Sentadilla, estocadas, planchas, etc.) durante un tiempo determinado y esto se realiza por varias series con sus descansos respectivos. Con esta clase se logra mejorar la fuerza de resistencia y el fortalecimiento general de las cadenas de estabilización. Metodología: biseries de ejercicios isométricos de diferente grupo muscular, por ejemplo, Sentadilla (30") + plancha (30"). Los tiempos de trabajo son entre 30"-60". Y se trabaja aproximadamente 6-7 pares de ejercicios con descanso de 2' entre pares.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★
A-H-F-P

28. REGENERATIVO

Entrenamiento de baja-moderada intensidad que consiste en ejercicios de técnica de carrera y trote regenerativo para recuperar las energías y volver lo más cerca de lo normal el estado del sistema neuromuscular. Sirve principalmente para quienes lleven varios días entrenando continuamente; sirve también para después de un día de alta intensidad o para quienes quieran mejorar su técnica de carrera. Como complemento a esta clase, también se realiza el entrenamiento de FLEXIBILIDAD (19).

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

29. TABATA

Entrenamiento de modalidad HIIT, donde se ejecuta un ejercicio principal durante 20 segundos y un descanso activo por 10 segundos. Esta secuencia se repite 8 veces continuas, dando un total de 4 minutos de trabajo continuo. Por lo general, el ejercicio principal y el descanso activo, están muy ligados entre sí (patrones de movimiento).

El protocolo TABATA puede utilizarse para aumentar el gasto calórico, al ser un HIIT, o también para el desarrollo de masa muscular.

Este método a diferencia del HIIT se trabaja con mucho más peso. Densidad es 1:1.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

H-F

30. TRX

Una de nuestras clases especiales. Entrenamiento para el desarrollo y fortalecimiento muscular, además de la mejoría cardiovascular a través de ejercicios con bandas de suspensión TRX. Solo 10 cupos por clase. Confirmar participación con bastante tiempo de anticipación. Para poder realizar la clase se requiere por lo menos 5 alumnos inscritos 3 horas antes de la realización de la clase.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★