



FIT
AT HOME

FASE I

Strong
BY CARLA

DISCLAIMER

Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse de ninguna forma ni por ningún medio, incluida la impresión, el escaneo, la fotocopia o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito del titular de los derechos de autor.

El autor ha intentado presentar información lo más precisa y concreta posible. El autor no es médico y no escribe en calidad de médico. Todas las decisiones médicas deben tomarse bajo la guía y el cuidado de su médico de atención primaria.

El autor no será responsable de ninguna lesión o pérdida en la que incurra el lector a través de la aplicación de la información contenida en este documento. El autor deja en claro que el campo de la medicina está evolucionando rápidamente con nuevos estudios que se realizan continuamente, por lo tanto, la información en este libro es solo una colaboración investigada de información precisa en el momento de escribirlo.

Con la naturaleza cambiante de los temas incluidos, el autor espera que el lector pueda apreciar el contenido que se ha cubierto en esta guía. Si bien se han hecho todos los intentos para verificar cada parte de la información proporcionada en esta publicación, el autor no asume ninguna responsabilidad por cualquier error, omisión o interpretación contraria del tema presente en este documento.

Tenga en cuenta que cualquier ayuda o consejo proporcionado aquí no reemplaza el consejo médico autorizado. El lector acepta la responsabilidad en el uso de cualquier información y toma los consejos dados en este libro bajo su propio riesgo. Si el lector está bajo supervisión de medicamentos o ha tenido complicaciones con riesgos relacionados con la salud, consulte a su médico de atención primaria lo antes posible antes de seguir los consejos que se brindan en esta guía.

FASE I: QUEMAR

Bienvenido a la Fase 1. En esta vamos a trabajar resistencia muscular cardiovascular, fortalecer nuestras articulaciones y huesos, aumentar la flexibilidad, mejorar la postura y fortalecer nuestro abdomen. Usaremos peso corporal, mancuernas y bandas de resistencia.

La Fase I usaremos el método de entrenamiento en circuito. Entrenamiento en circuito significa que harás cada ejercicio en el orden en que están escritos, con un descanso mínimo entre cada ejercicio. Esto mantiene tu ritmo cardíaco alto y hace que el entrenamiento sea metabólico. Cuando termines el último ejercicio de la lista, tienes un ejercicio cardiovascular que realizarás por un tiempo determinado, eso cuenta como 1 ronda. Puedes descansar de 1 a 2 minutos antes de volver a iniciar la siguiente ronda.

En esta fase usaremos peso o resistencia medio/bajo al realizar cada ejercicio. Que escuches a tu cuerpo y que vayas a un ritmo que se adapte a tu capacidad física. Tú decides el peso y la intensidad.

Te explico la estructura de nuestro entrenamiento. Haremos tren inferior los lunes (enfoque cuádriceps, femorales y abductores), miércoles (enfoque glúteos) y viernes (piernas y glúteos). Los martes y jueves haremos enfoque en tren superior (biceps, triceps, hombros y espalda) y abdomen (core). Vamos a realizar 4 rondas durante las semanas 1 y 2, y 5 rondas en las semanas 3 y 4.

RECOMENDACIONES

El ejercicio no solo cambia tu cuerpo, cambia tu mente, tu actitud y tu humor.

Aquí les comparto algunos TIPS a la hora de entrenar:

1. Sé paciente a la hora de entrenar, no te frustres si te cansas rápido. Realiza menos repeticiones o hazlo sin peso.
2. Si necesitas tomar más tiempo de descanso del sugerido, hazlo! Escucha siempre a tu cuerpo.
3. Si hay un movimiento que te cuesta mucho, cámbialo o trata de hacerlo a tu ritmo.
4. Si quieres hacer tu entrenamiento más intenso y retador, trata de no parar mientras se trabaja o aumenta el peso. Recuerda que tú le pones la intensidad, velocidad y peso.
5. Si no cuentas con equipo en casa, agarra lo que sea. Ponte creativa! Puedes usar botellas de agua, termos, detergentes, libros, bolso o morral lleno de cosas, etc.
6. Haz un esfuerzo de entrenar de 3-4 veces por semana. Mejor si puedes hacer 5 días.
7. Cuando te quedan pocas repeticiones y sientas que no puedes más, es ahí cuando uno hace el último esfuerzo para terminarlas. Todas las repeticiones cuentan!
8. Si hay un movimiento que desconoces, observa bien el video y entiende la técnica.
9. Si hay algún movimiento que no te genere seguridad, modifícalo o no lo hagas
10. Si hay algún ejercicio que te que causa un dolor extraño, bájale el peso o no lo hagas.

LUNES

Tren inferior (enfoque en cuadriceps, femorales y abductores)

Circuito:

15 repeticiones por ejercicio

- Front Squat
- Deadlift
- Sumo Squats
- Forward Lunges (15 por pierna)
- Good Morning
- Side Lunges (15 por pierna)

Resistencia Cardiovascular

- 30-45 segundos de High knees (rodillas arriba).

Instrucciones:

Realiza este entrenamiento en estilo de circuito. Pasa de un ejercicio al siguiente en orden con un descanso mínimo entre series. Después de completar una ronda del circuito, harás la parte de resistencia cardiovascular. Descansas de 1 a 2 minutos antes de comenzar la siguiente ronda.

- Repite 4 rondas durante las semanas 1 y 2.
- Repite 5 rondas durante las semanas 3 y 4.

MARTES

Tren superior & Abs (Peso corporal)

Circuito:

15 repeticiones por ejercicio

- Shoulder taps (15 por brazo)
- Walkout push-ups
- Triceps dips (piso)
- Plank Arm Raises (15 por brazo)
- Burpees
- Sit-ups

Resistencia Cardiovascular:

- 30-45 segundos Jumping Jacks

Instrucciones:

Realiza este entrenamiento en estilo de circuito. Pasa de un ejercicio al siguiente en orden con un descanso mínimo entre series. Después de completar una ronda del circuito, harás la parte de resistencia cardiovascular. Descansas de 1 a 2 minutos antes de comenzar la siguiente ronda.

-Repite 4 rondas durante las semanas 1 y 2.

-Repite 5 rondas durante las semanas 3 y 4.

MIÉRCOLES

Tren Inferior (glúteos)

Agrega banda de Resistencia

Circuito:

1 minuto por ejercicio

- Glute Bridges + bounce
- Single Leg Glute Bridge (derecha)
- Single Leg Glute Bridge (izquierda)
- Glute Kickback + Bounce (derecha)
- Glute Kickback + Bounce (Izquierda)
- Fire Hydrant + Bounce (derecha)
- Fire Hydrant + Bounce (izquierda)

Resistencia Cardiovascular:

- 30-45 segundos Low Squat Jacks

Instrucciones:

Realiza este entrenamiento en estilo de circuito. Pasa de un ejercicio al siguiente en orden con un descanso mínimo entre series. Después de completar una ronda del circuito, harás la parte de resistencia cardiovascular. Descansas de 1 a 2 minutos antes de comenzar la siguiente ronda.

- Repite 4 rondas durante las semanas 1 y 2.
- Repite 5 rondas durante las semanas 3 y 4.

JUEVES

Tren Superior & abs (mancuernas)

Circuito:

15 repeticiones por ejercicio

- Front raises
- Triceps kickbacks
- Dumbbell rows
- 30 segundos bicycle crunches
- Lateral Raises
- Triceps Extensions
- Biceps curls
- 30 segundos toe touches

Resistencia cardiovascular:

- 30-45 segundos cross jacks

Instrucciones:

Realiza este entrenamiento en estilo de circuito. Pasa de un ejercicio al siguiente en orden con un descanso mínimo entre series. Después de completar una ronda del circuito, harás la parte de resistencia cardiovascular. Descansas de 1 a 2 minutos antes de comenzar la siguiente ronda.

- Repite 4 rondas durante las semanas 1 y 2.
- Repite 5 rondas durante las semanas 3 y 4.

VIERNES

Tren Inferior (piernas y glúteos)

Equipo: Banda de resistencia & Mancuernas

Circuito:

12 repeticiones por ejercicio

- Lunge + Kickback (por pierna)
- Double bounce sumo Squat
- Leg Lateral Raises (por pierna)
- Deadlift + Reverse Lunge (6 por pierna)
- knee extended kickback (por pierna)
- Glute bridge + bounce

Resistencia cardiovascular:

- 30-45 segundos Squat Jumps o Air squats

Instrucciones:

Realiza este entrenamiento en estilo de circuito. Pasa de un ejercicio al siguiente en orden con un descanso mínimo entre series. Después de completar una ronda del circuito, harás la parte de resistencia cardiovascular. Descansas de 1 a 2 minutos antes de comenzar la siguiente ronda.

- Repite 4 rondas durante las semanas 1 y 2.
- Repite 5 rondas durante las semanas 3 y 4.

¿QUÉ SIGUE?

Usarás estos mismos 5 entrenamientos durante las próximas 4 semanas. Es importante que “progreses” de semana en semana. Y hay algunas maneras de hacerlo:

1. Haz una ronda más del entrenamiento que la semana anterior.
2. Aumenta de manera segura la resistencia o peso que usaste la semana anterior.
3. Completa una repetición más de lo que hiciste la semana pasada si no pudiste llegar al número sugerido.
4. Toma descansos más cortos, en caso de haber tomado mas tiempo de descanso del sugerido.

Cualquiera de las 4 opciones anteriores te permitirá progresar y mejorar. ¡Después de completar 4 semanas de estos entrenamientos, es hora de pasar a la siguiente fase del programa.