

# WORKOUT

1



8



1 – CARRERA CONTINUA

2 – JUMPING JACKS

3 – JUMPING SQUATS

4 – PLANK

5 – PLANK LATERAL

6 – MOUNTAIN CLIMBERS

7 – BEAR CRAWLS

8 – BURPEES

2



7



3



4



5



6





(Rutina de ejercicio)

- AUTRIGON -

OBJETIVO: disfrutar de la carrera "DEOBIRGA RACE"

### COMENZAMOS EL RETO

Voy a intentar sintetizar al máximo la terminología y el desarrollo de la rutina de trabajo a realizar, quiero que aproveches al máximo cada ejercicio ya que si focalizamos, si estamos pensando en el ejercicio, el trabajo será más productivo.

Este trabajo va dirigido a la mejora de tus cualidades físicas básicas: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad, a través del entrenamiento funcional.

Te preguntará ¿dejo de hacer máquinas?, o lo que es lo mismo, entrenamiento analítico. ¿He estado entrenando mal durante años? Nada de eso. Las máquinas (peso guiado), así como el peso libre, son fundamentales para un buen trabajo de fuerza, pero sí que es cierto que un entrenamiento global como el que se trabaja con ejercicios funcionales, nos ayuda a conseguir ejercitar cadenas musculares (trabajar más de un grupo muscular al mismo tiempo) con movimientos más naturales que nos podemos encontrar en el día a día. No dejes nada de lado, combina sesiones alternando distintos ejercicios analíticos y globales, consiguiendo alcanzar el principio de la alternancia. Conseguirás sorprender siempre a tu cuerpo y al musculo, evolucionando sin caer en la monotonía.

Por eso que siendo nuestro objetivo alcanzar una carrera de obstáculos, elegimos el trabajo funcional para tus sesiones.

Antes de comenzar, recuerda que todos los días no son iguales y que nuestro cuerpo reacciona a todo lo que le hacemos antes, durante y post entreno. El descanso, la alimentación, y una buena ejecución (lo que denominamos técnica), es fundamental para estar al 100% en cada sesión.

[jfmgat@gmail.com](mailto:jfmgat@gmail.com)

Mi consejo es que tengáis una vida equilibrada en todos los sentidos. Es la mejor fórmula para alcanzar vuestras metas (no os he descubierto nada que no sepáis, pero es algo fundamental). Estas tienen que ser objetivos alcanzables, ir progresando y mejorando, ya que de querer avanzar muy rápido podemos caer en el desánimo y perder la motivación, la cual es fundamental. Entrenar está muy bien, pero sin un fin en sí mismo se hace difícil, una vez empiezan a pasar las semanas cuesta repetir ejercicios, rutinas; en consecuencia, márcate unos objetivos, se constante; te aseguro que verás los resultados. Eso sí, ten paciencia, nada que conseguimos fácilmente lo valoramos, y en cambio, lo que nos costó lo recordamos siempre.

Te dejo una reflexión antes de empezar tu entrenamiento. Lo de pensar antes de actuar en ocasiones funciona, hazme acaso.

***"El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional" Buda***

Con esto no quiero que pienses que quiero que te conviertas en un masoquista en potencia, todo lo contrario, pero que si veas en una repetición más, un ejercicio duro, una rutina que requiera un esfuerzo extra, que tu meta está más cerca de ser alcanzada. Si no existe mejora no avanzamos, el término sería supercompensación. Pero fuera de la terminología, quédate con la idea fundamental de trabajar sabiendo que te estás esforzando, no te mientas a ti mismo.

Espero no haberte aburrido demasiado, comenzamos con tu entrenamiento:

## DESARROLLO

- Recuerda algo, "no existe ejercicio, rutina o sesión mala" y por el contrario, tampoco la superrutina que nos convierta en dos días en superhéroes de la MARVEL. Lo que sí existe es una buena programación de objetivos. Escapemos de estereotipos y falsas leyendas.
- Lo que te presento es un WORKOUT, de autocargas (trabajo con tu propio peso corporal). Para empezar tu progresión de trabajo tienes por delante 8 ejercicios.
- Estos 8 ejercicios los vamos a realizar de dos formas distintas:

## 1º- Circuito

Realizamos el circuito en su totalidad sin parar, siendo estrictos con las transiciones (paso de un ejercicio a otro) y la realización de los ejercicios.

- Posta Nº 1: Realizamos carrera continua durante 15 minutos.
  - Posta Nº 2: Jumping jacks - Saltos del payaso  
Realizamos 40 repeticiones del gesto completo
  - Posta Nº 3: Jumping Squats - Sentadilla con salto  
Realizamos 20 repeticiones del gesto completo
  - Posta Nº 4: Plank - Plancha prono  
Mantenemos 30" en cada lado
  - Posta Nº 5: Plank lateral – Plancha lateral  
Mantenemos 30"
  - Posta Nº 6: Montain climbers - Escalador  
Realizamos 20 repeticiones del gesto completo
  - Posta Nº 7: Bear crawls - Paso del oso  
Realizamos 20 repeticiones del gesto completo
  - Posta Nº 8: Burpees  
Realizamos 15 repeticiones del gesto completo
- 
- Primera progresión: Realizamos el mismo circuito 2 veces sin parar. Coger ritmo y ser constantes, más que ir a tirones, subiendo el ritmo al final de cada ejercicio.

## 2º- Circuito

Realizamos el circuito en su totalidad sin parar, siendo estrictos con las transiciones (paso de un ejercicio a otro) y la realización de los ejercicios. En esta ocasión los ejercicios serán de un minuto de duración en tiempo corrido sin pausas.

- Posta Nº 1: Realizamos carrera continua durante 15 minutos.
- Posta Nº 2: Jumping jacks - Saltos del payaso (1´)
- Posta Nº 3: Jumping Squats - Sentadilla con salto (1´)
- Posta Nº 4: Plank - Plancha prono (1´)
- Posta Nº 5: Plank lateral – Plancha lateral (1´en cada lado)
- Posta Nº 6: Mountain climbers - Escalador (1´)
- Posta Nº 7: Bear crawls - Paso del oso (1´)
- Posta Nº 8: Burpees (1´)
- Posta Nº 1 - BIS: Terminamos realizando carrera continúa durante 15 minutos.

**NOTA:** En este circuito estamos realizando actividad aeróbica-anaeróbica mixta, durante 39 minutos efectivos. Este ya sería una prueba de fuego para empezar a medirnos. Una carrera continua de 5km a una media de 6 minutos el km, nos da como resultado realizar la distancia en 30 minutos. Nosotros estamos alternando ejercicios que nos disparan el ritmo cardíaco, simulando los cambios de ritmo que podremos experimentar en la prueba.

- Primera progresión: Realizamos el mismo circuito, con modificaciones:
  - Postas Nº- 2 / 3 con peso externo (unas mancuernas de 1kg o 2kg sería suficiente para aumentar la resistencia y la dificultad del ejercicio).
  - Planchas alternar los apoyos de las piernas.
  - Escalador colocar unos paños, trapos, o el material específico Gliding en los pies, para que resbalen en el suelo y cojamos velocidad en el tren inferior.
  - Los últimos 15 minutos de carrera continua intentar alternarlos con cuestas.
  - Algo de lo que todavía no hemos hablado es de realizar las repeticiones sin una contracción excéntrica (a favor de la gravedad) dejarnos caer aprovechando la inercia que genera nuestro propio peso atraídos por la gravedad. Probarlo podréis ir más rápido y optimizareis el entreno.
  - Coger ritmo y ser constantes, más que ir a tirones, subiendo el ritmo al final de cada ejercicio. Un consejo, intenta contar cuantas repeticiones consigues realizar en cada ejercicio para ver que tu ritmo no baja, es constante, e incluso puedas aumentarlo.