



Universidad de
Playa Ancha

DIRECCIÓN DE DEPORTES
Y RECREACIÓN

GUÍA DE ENTRENAMIENTO EN CASA PARA DEPORTISTAS Y AVANZADOS 2020



Universidad de
Playa Ancha

DIRECCIÓN GENERAL
DE DESARROLLO
ESTUDIANTIL

INTRODUCCIÓN

El presente documento desarrollado por la **Dirección de Deportes y Recreación de la Universidad de Playa Ancha**, busca ser una guía para personas que habitualmente realizan actividad física con una mayor exigencia, entre ellos: los y las deportistas de diversas disciplinas deportivas.

Tal como ya lo hemos mencionado en el documento anterior “**Guía de Actividad Física en Casa**”, estar en cuarentena no significa estar en reposo. En este sentido, es importante tener en cuenta que durante este proceso, nos moveremos menos tiempo del que estamos acostumbrados. Por lo tanto, es necesario generar actividades que compensen esta disminución del movimiento, sea por bienestar, salud o rendimiento.

La OMS(organización Mundial de la Salud) nos indica que la realización de actividad física, favorece las defensas y el metabolismo. Se fortalecen nuestras articulaciones, músculos y mejoramos nuestra capacidad cardiovascular y respiratoria.

La actual crisis sanitaria que vive nuestro planeta ha tocado y afectado de manera transversal a toda la población, dentro de ellas a los y las deportistas; personas que solían realizar actividad física de manera sistemática y ordenada en sus planes de entrenamiento, pues dentro de sus objetivos más importantes está el tener un buen rendimiento en competencias. Por lo mismo, es que hemos querido ir en ayuda de este público, en primera instancia pensando en nuestros y nuestras estudiantes deportistas de la universidad que conforman las distintas ramas deportivas y por supuesto, a todo/a aquel/la que vea en este insumo la posibilidad de ejercitarse en casa.

Dejamos a disposición una completa guía que les permitirá no retroceder en sus logros obtenidos con anterioridad y mantener su condición física a la espera de volver a representar de la mejor manera posible a sus instituciones. La presenta guía, desarrolla sus contenidos sugiriendo un plan de entrenamiento progresivo de cuatro semanas. Considerando seis días a la semana de trabajo en doble jornada (A.M. y P.M.) y un día de descanso. Se estima una duración aproximada de 1.30 hrs. por sesión.

Sumado a lo anterior, se sugieren ejercicios de calentamiento y estiramiento por sesión, además de recomendaciones generales para este tipo de actividad física.



**¡MOTÍVATE, PARTICIPA
Y DISFRUTA DE UNA
VIDA SALUDABLE!**

ÍNDICE

| | | |
|-----|-------------------------------------------|----|
| I. | Recomendaciones Generales | 4 |
| II. | Entrenamiento semanas 1 y 2 | 5 |
| | Planificación semanal | 5 |
| | Rutina de ejercicios: Movilidad articular | 5 |
| | Estabilización zona media | 6 |
| | Fuerza tren superior | 10 |
| | Rutina A | 10 |
| | Rutina B | 13 |
| | Fuerza tren Inferior | 16 |
| | Rutina A | 16 |
| | Rutina B | 18 |
| | Estiramientos estáticos | 20 |
| | Circuitos | 21 |
| | Rutina A | 21 |
| | Rutina B | 25 |
| | Estiramientos estáticos | 28 |



| | |
|--------------------------------------------------|-----------|
| III. Entrenamiento semanas 3 y 4 | 29 |
| Planificación semanal | 29 |
| Rutina de ejercicios: Movilidad articular | 29 |
| Estabilización zona media | 30 |
| Fuerza tren superior | 33 |
| Rutina A | 33 |
| Rutina B | 36 |
| Fuerza tren Inferior | 39 |
| Rutina A | 39 |
| Rutina B | 41 |
| Estiramientos estáticos | 43 |
| Circuitos | 43 |
| Rutina A | 43 |
| Rutina B | 47 |
| Estiramientos estáticos | 51 |



I. RECOMENDACIONES GENERALES

Queremos que no dejes de entrenar durante los días que debas estar en casa. Por eso hemos creado un plan de entrenamiento de cuatro semanas, para deportistas o personas que ya tienen un nivel de entrenamiento más exigente. El siguiente plan de entrenamiento, consta de 4 semanas en los cuales, se trabajará la fuerza base para tren superior e inferior, desarrollo y fortalecimiento del centro de gravedad de nuestro cuerpo (CORE) y circuitos de ejercicios enfocados a la mejora de la capacidad cardiovascular y respiratoria.

Te entregamos las siguientes recomendaciones:

- Utiliza un lugar cómodo, seguro y ventilado para realizar tu entrenamiento.
- Utiliza calzado y ropa cómoda para la rutina de ejercicios.
- Mantente hidratado durante tu entrenamiento y con una toalla a mano para secar el sudor.
- Realiza los ejercicios de movilidad articular y activación del CORE, antes de iniciar la parte principal y, los ejercicios de estiramiento al finalizar la sesión.
- Cámbiate la ropa sudada al realizar los ejercicios de estiramiento.
- Recuerda ejecutar los ejercicios con una buena técnica. No tendrás un entrenador a tu lado corrigiendo tus movimientos, por eso es importante tener conciencia corporal.
- Si no puedes contar con una barra, discos o máquina de ejercicios, no hay problema, el plan está diseñado para poder realizar los ejercicios con el propio peso corporal. Si deseas agregar una carga, puedes utilizar botellas o bidones con agua, cargar con libros una mochila o utilizar otro implemento que te genere una resistencia.
- Puedes descargar la aplicación “Timer Plus” para que te indique los tiempos de ejercicio y pausa.
- Recuerda que nadie más que tú conoce sus propias capacidades, por lo que debes ir auto-monitoreando tu exigencia para no producir perjuicios en la salud.
- Lo más importante es mantenerse activo y mantener y/o mejorar nuestras capacidades físicas. Para que al volver a los entrenamientos, no veamos mermado nuestro rendimiento y podamos seguir aportando a nuestro equipo.

**ÉXITO EN SU PLAN
DE ENTRENAMIENTO**



II. ENTRENAMIENTO SEMANAS 1 Y 2

Para realizar el entrenamiento, te presentamos la planificación semanal (la que se repetirá durante dos semanas), luego te debes dirigir al trabajo indicado según la planificación e identificar la letra indicada (A o B)

PLANIFICACIÓN SEMANAL

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|-----|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| A.M | Movimientos articulares |
| | Estabilización zona media |
| | Fuerza tren superior A | Fuerza tren inferior A | Fuerza tren superior B | Fuerza tren inferior B | Fuerza tren superior B | Fuerza tren inferior B |
| | Estiramientos estáticos |
| P.M | Círculo A | Círculo B | Círculo A | Círculo B | Círculo A | Círculo B |

RUTINA DE EJERCICIOS

MOVILIDAD ARTICULAR

Durante la primera y segunda semana de entrenamiento realizarás la rutina del siguiente enlace en donde encontrarás ejercicios para Tobillos, Rodillas, Cadera, Pelvis, Cintura Escapular, Región Cervical, Región Lumbo-Pélvica, Región Escáculo-Dorsal y Musculatura Tren Inferior.

<https://www.youtube.com/watch?v=memt1xgVj2k>



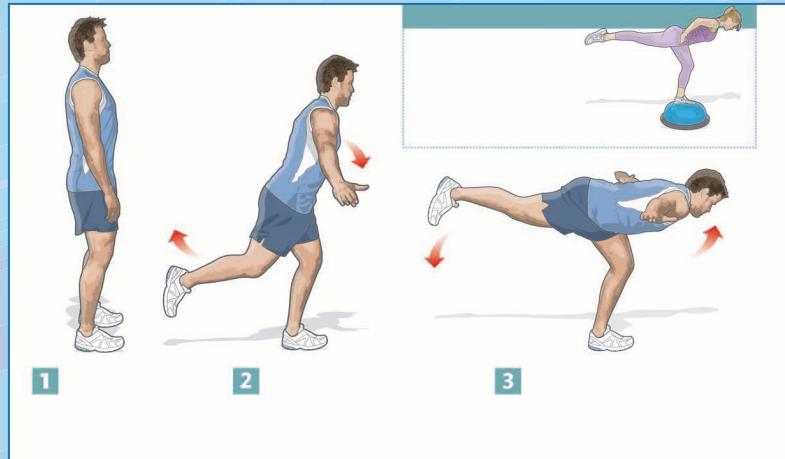
ESTABILIZACIÓN ZONA MEDIA

Objetivo: Desarrollar el fortalecimiento y balance de la estabilidad de la zona media o CORE.

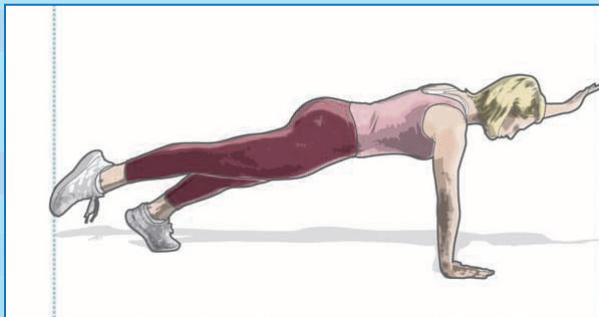
| Nº | Grupos musculares | EJERCICIOS | Series | Reps. |
|----|---------------------------------------|----------------------------------|--------|--------------|
| 1 | Piso pélvico/ glúteos/ abdominales | Balance horizontal | 2 | 10 rep/ lado |
| 2 | Abdominales/espalda baja/piso pélvico | Plancha frontal dinámica | 3 | 15 seg/lado |
| 3 | Abdominales | Abdominal extensión-flex piernas | 3 | 15 |
| 4 | Abdominales | Crunch | 3 | 12 |
| 5 | Abdominales | ABS toque talón | 3 | 10 |
| 6 | Abdominales oblicuos/ transverso | Plancha lateral | 3 | 10/ lado |
| 7 | Espalda baja | Extensión Dorsal | 3 | 12 |
| 8 | Abdominales oblicuos/ transverso | Abdominal Hip roll | 3 | 8/ lado |

Ejercicios

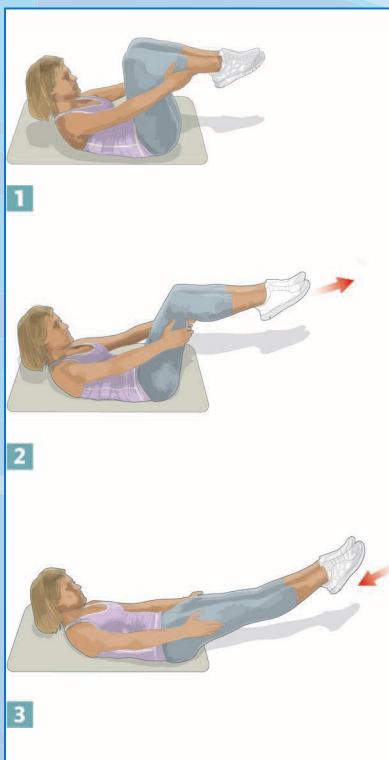
1. Balance horizontal



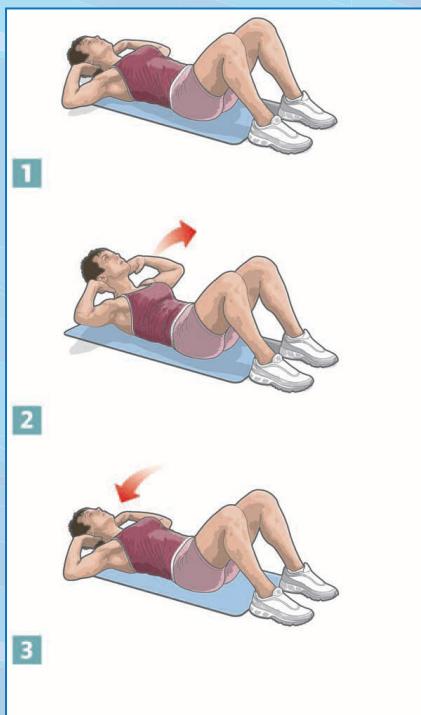
2. Plancha frontal dinámica



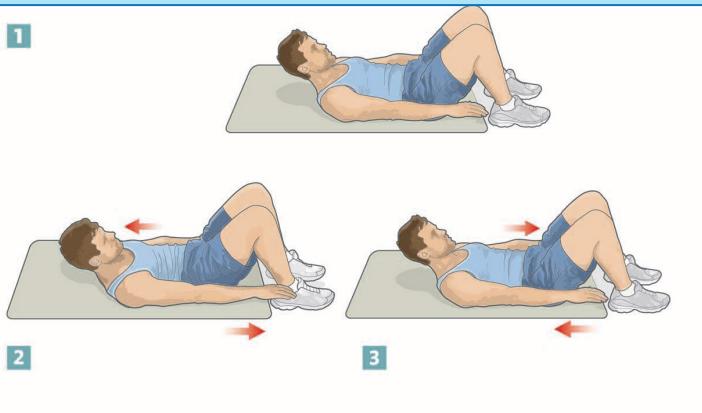
3. Abdominal extensión-flexión de piernas



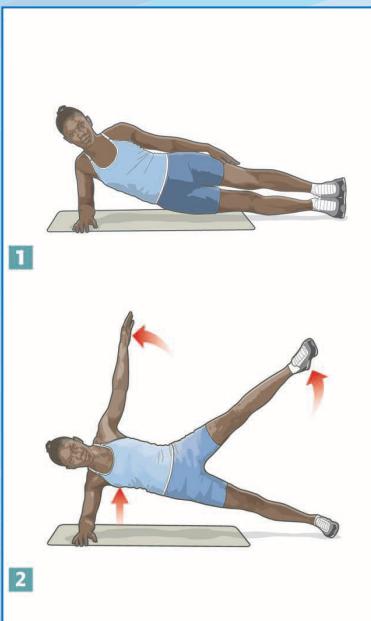
4. Crunch



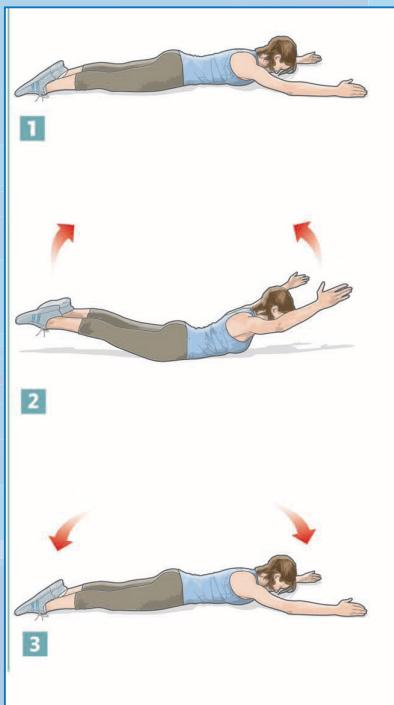
5. ABS toque talón



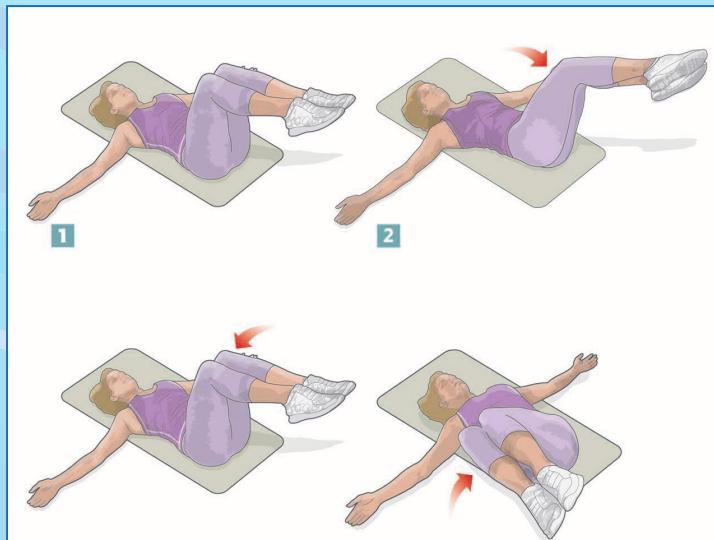
6. Plancha lateral



7. Extensión Dorsal



8. Abdominal Hip roll



FUERZA TREN SUPERIOR

Objetivo: Desarrollar fuerza base en tren superior

RUTINA A

| Nº | Grupo muscular | EJERCICIOS | Series | Reps. |
|----|--------------------|------------------------------|--------|---------|
| 1 | Tríceps | Fondo tríceps apoyo de pies | 3 | 14 |
| 2 | Espalda/hombros | Vuelos posteriores inclinado | 3 | 10 a 15 |
| 3 | Pectoral | Flex- extensión “Tiburones” | 3 | 10 a 15 |
| 4 | Bíceps | Curl bíceps | 3 | 10 a 15 |
| 5 | Tren sup. completo | Plancha mano -hombro | 3 | 15/lado |
| 6 | Hombros | Elevaciones frontales | 3 | 12 |
| 7 | Tríceps | Flex- extensión diamante | 3 | 15 |

(*) Ejecutar con una carga extra: bidón de agua o disco (que no exceda los 5 kg);
Otras opciones: 2 botellas de 1Lt. o 1/2 Lt. o banda elástica.

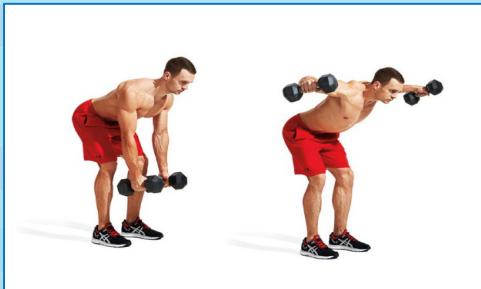
*MICRO PAUSAS: 45 seg / MACRO PAUSAS: 1:30-2:00 minutos

Ejercicios

1. Fondo tríceps apoyo de pies

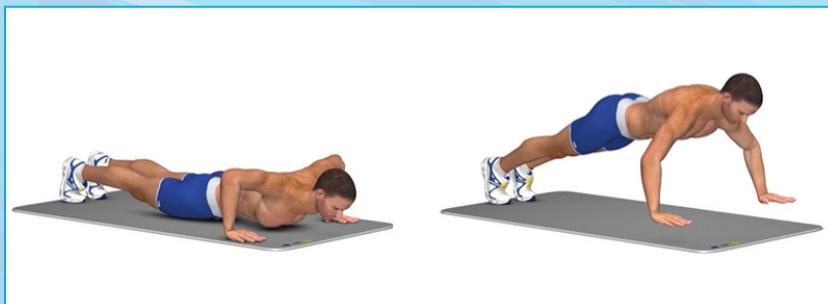


2. Vuelos posteriores inclinado

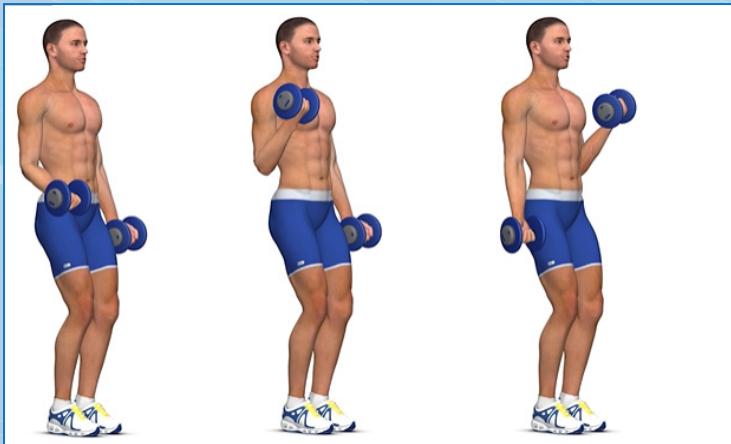


(Alternativa)

3. Flex- extensión “Tiburones”



4. Curl bíceps



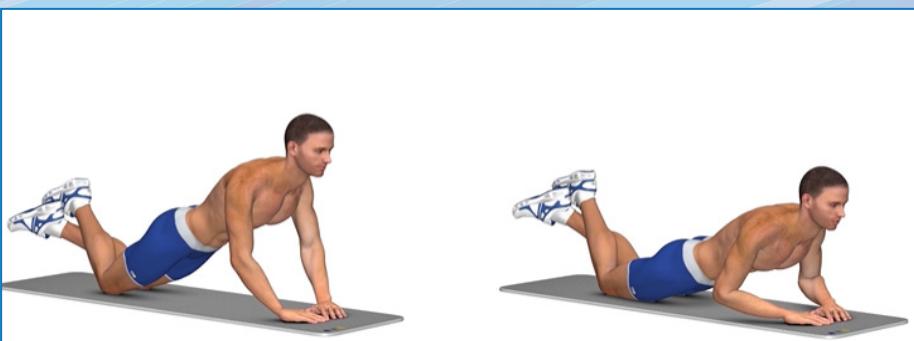
5. Plancha mano -hombro



6. Elevaciones frontales



7. Flexión - extensión diamante



RUTINA B

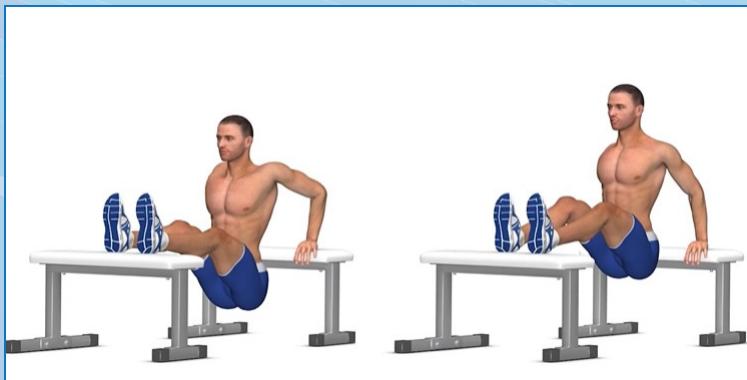
| Nº | Grupo Muscular | EJERCICIOS | Serie | Reps. | |
|----|-----------------|----------------------------------|-------|----------|-----|
| 1 | Tríceps | Fondo tríceps entre bancos | 3 | 12 | (*) |
| 2 | Espalda/hombros | Vuelos posteriores inclinado | 3 | 10 a 15 | (*) |
| 3 | Pectoral | "INCH WORM" con flexión de brazo | 3 | 12 | (*) |
| 4 | Bíceps | Curl bíceps | 3 | 10 a 15 | (*) |
| 5 | Completo | Plancha mano adelante alterno | 3 | 15/ lado | (*) |
| 6 | Hombros | Elevaciones frontales | 3 | 14 | (*) |
| 7 | Espalda | Remo inclinado | 3 | 12 | (*) |

(*) Ejecutar con una carga extra: bidón de agua o disco (que no exceda los 5 kg);
Otras opciones : 2 botellas de 1 Lt. o 1/2 Lt. o banda elástica.

*MICRO PAUSAS: 45 seg / MACRO PAUSAS: 1:30-2:00 minutos

Ejercicios

1. Fondo tríceps entre bancos

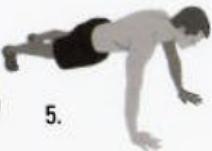


2. Vuelos posteriores inclinado



(Alternativa)

3. "INCH WORM" con flexión de brazo



4. Curl bíceps



5. Plancha mano adelante alterno



6. Elevaciones frontales



7. Remo inclinado



FUERZA TREN INFERIOR

Objetivo: Desarrollar fuerza base en tren inferior

RUTINA A

| Nº | Grupo Muscular | EJERCICIOS | Series | Reps. |
|----|--------------------|----------------------------|--------|-------------|
| 1 | Muslo anterior | Sentadilla búlgara | 3 | 8 /lado |
| 2 | Muslo posterior | Peso muerto unipodal | 3 | 6/lado |
| 3 | Tríceps sural | Extensión gemelos unipodal | 3 | 10/ lado |
| 4 | Muslo anterior | Sentadilla profunda | 3 | 15 |
| 5 | Muslo anterior | Estocada adelante | 3 | 6 a 8 /lado |
| 6 | Muslo posterior | Elevación cadera unipodal | 3 | 10/lado |
| 7 | Tren inferior comp | Saltos Verticales | 3 | 6 a 10 |

Los ejercicios pueden ser ejecutados con una carga que no exceda los 5 kg , excluyendo los saltos verticales

*MICRO PAUSAS: 45 seg. / MACRO PAUSAS: 1:30-2:00 minutos

Ejercicios

1. Sentadilla búlgara



2. Peso muerto unipodal



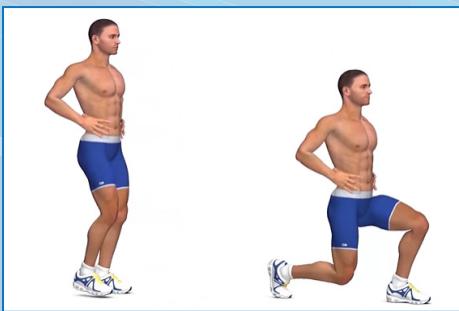
3. Extensión gemelos unipodal



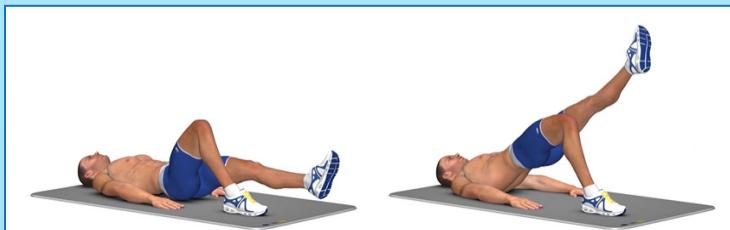
4. Sentadilla profunda



5. Estocada adelante



6. Elevación cadera unipodal



7. Saltos Verticales



RUTINA B

| Nº | Grupo Muscular | EJERCICIOS | Serie | Reps. |
|----|--------------------|------------------------------------|-------|------------|
| 1 | Muslo anterior | Subida al banco | 3 | 6/lado |
| 2 | Muslo posterior | Hip thrust unipodal | 3 | 6/lado |
| 3 | Tríceps sural | Extensión gemelos en escalón | 3 | 15 |
| 4 | Muslo anterior | Sentadilla media con saltos | 3 | 12 |
| 5 | Muslo ant/post | Estocada atrás | 3 | 6 a 8/lado |
| 6 | Muslo posterior | Elevación cadera supino pie arriba | 3 | 8/lado |
| 7 | Tren inferior comp | Saltos horizontales continuos | 3 | 5 a 8 |

Los ejercicios pueden ser ejecutados con una carga que no exceda los 5 kg , excluyendo los saltos horizontales

*MICRO PAUSAS: 45 seg / MACRO PAUSAS: 1:30-2:00 minutos

Ejercicios

1. Subida al banco



2. Hip thrust unipodal



3. Extensión gemelos en escalón



4. Sentadilla media con saltos



5. Estocada atrás



6. Elevación cadera supino pie arriba



7. Saltos horizontales continuos



ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS .

Durante la primera y segunda semana de entrenamiento realizarás la rutina del siguiente enlace en el cual se aprecian ejercicios para el Cuello, Hombros, Brazos, Antebrazo, Espalda, Pectoral, Glúteos, Aductores, Muslos, Piernas y Abdominales.

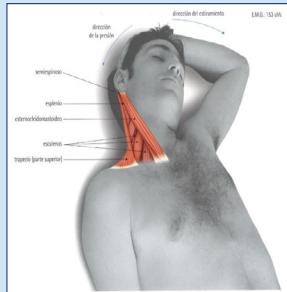
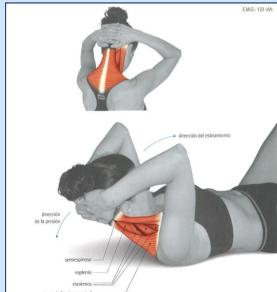
https://drive.google.com/file/d/1hvRlhfMYBVOvWXD0yuMemxXR4BhX_Rlq/view

Universidad de
Playa Ancha | DIRECCIÓN DE DEPORTES
SALA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD

GUÍA DE ESTIRAMIENTOS PASIVOS / ESTÁTICOS

TREN SUPERIOR

CUELLO



CIRCUITOS

RUTINA A

ACTIVACIÓN

Movilidad articular corporal | <https://www.youtube.com/watch?v=memt1xgVj2k>

| SERIES | | T. EJECUCIÓN/ EJER | PAUSA |
|---------------------|-------------------------------------------|--------------------|------------------|
| SECUENCIA I | 4 | 1 min | 15-30 seg |
| 1 | Jumping jack | | |
| 2 | Twist | | |
| 3 | Skipping en el lugar | | |
| 4 | Mountain climbing | | |
| SECUENCIA II | 4 | 45 seg | 45 seg |
| 5 | Plancha comando | | |
| 6 | Subida al banco | | |
| 7 | Burpees | | |
| 8 | Estocadas laterales | | |
| 9 | Flexo-extensión de codos | | |
| 10 | Desplazamiento cuadrupedia (IDA Y VUELTA) | | |
| 11 | Abdominal V (cortapluma) | | |

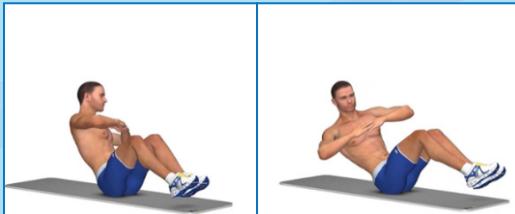
Observaciones: Cada secuencia se ejecuta de forma continua con respectivas pausas
Macro pausa entre secuencia 3-4 minutos.

Ejercicios Secuencia I

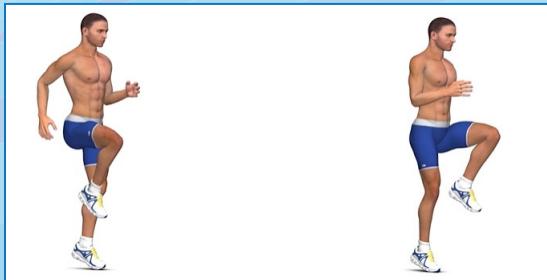
1. Jumping Jack



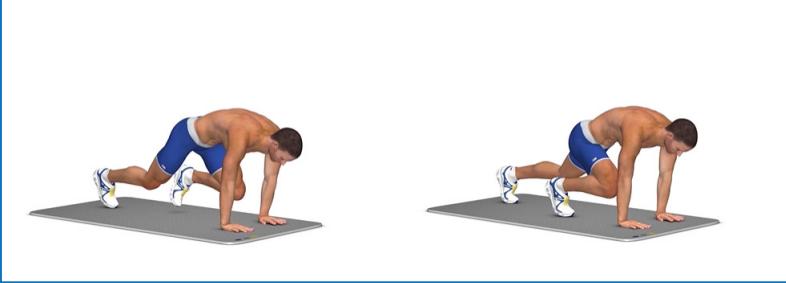
2. Twist



3. Skipping en el lugar



4. Mountain climbing



Ejercicios Secuencia II

5. Plancha comando



6. Subida al banco



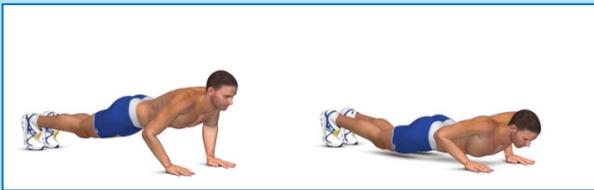
7. Burpees



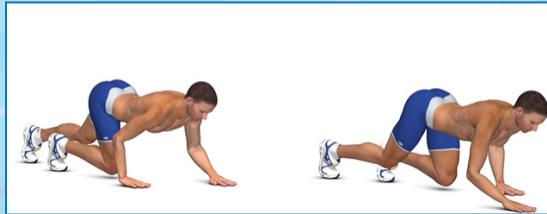
8. Estocadas laterales



9. Flexo-extensión de codos



10. Desplazamiento cuadrupedia (IDA Y VUELTA)



11. Abdominal V (cortapluma)



RUTINA B

| ACTIVACIÓN | | | |
|------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| MOVILIDAD ARTICULAR CORPORAL | | https://www.youtube.com/watch?v=memt1xgVj2k | |
| SERIES | | T. EJECUCIÓN/ EJER | PAUSA |
| SECUENCIA I | 4 | 1 min | 15-30 seg |
| 1 | Jumping jack | | |
| 2 | Taloneo en el lugar | | |
| 3 | Sentadilla media | | |
| 4 | Abdominal bicicleta | | |
| 5 | Elevación de piernas en 4 tiempos | | |
| 6 | Squat isométrico | | |
| SECUENCIA II | 4 | 45 seg | 45 seg |
| 7 | Squat hop | | |
| 8 | Burpees | | |
| 9 | Plancha comando | | |
| 10 | Estocada con salto | | |
| 11 | Flex-extensión de codos | | |
| 12 | Abdominal "aleteo piernas" | | |
| 13 | Puente de elevación cadera | | |

Observaciones: Cada secuencia se ejecuta de forma continua con respectivas pausas

Macro pausa entre secuencia 3-4 minutos.

Ejercicios Secuencia I

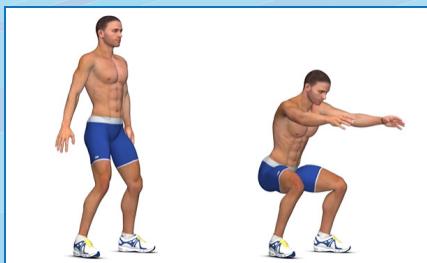
1. Jumping Jack



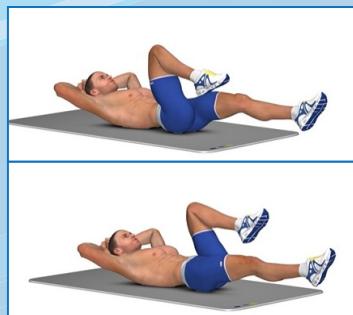
2. Taloneo en el lugar



3. Sentadilla media



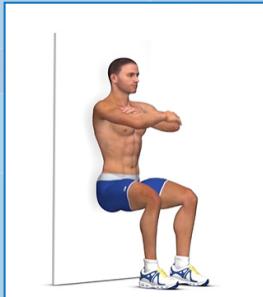
4. Abdominal bicicleta



5. Elevación de piernas en 4 tiempos



6. Squat isométrico

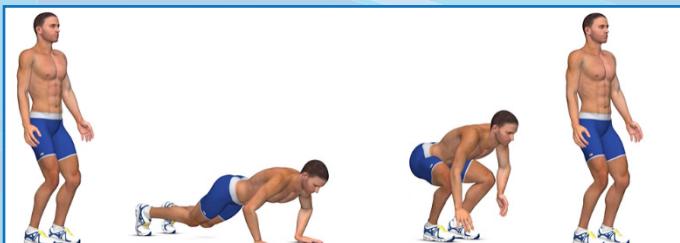


Ejercicios Secuencia II

7. Squat hop



8. Burpees



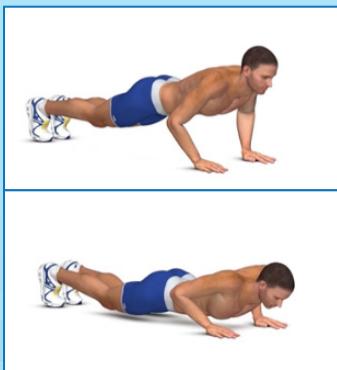
9. Plancha comando



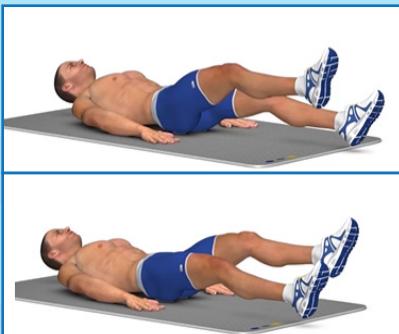
10. Estocada con salto



11. Flex-extensión de codos



12. Abdominal "aleteo piernas"



13. Puente de elevación cadera



ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS .

Durante la primera y segunda semana de entrenamiento realizarás la rutina del siguiente enlace

https://drive.google.com/file/d/1hvRlhfMYBVOvWXD0yuMemxXR4BhX_Rlq/view

Universidad de Playa Ancha | DIRECCIÓN DE DEPORTES Y RECREACIÓN
SALA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD

GUÍA DE ESTIRAMIENTOS PASIVOS / ESTÁTICOS

TREN SUPERIOR

CUELLO

EKO: 00:00

EKO: 00:00

III. ENTRENAMIENTO SEMANAS 3 Y 4

Para realizar el entrenamiento, te presentamos la planificación semanal (la que se repetirá durante dos semanas), luego te debes dirigir al trabajo indicado según la planificación e identificar la letra indicada (A o B)

PLANIFICACIÓN SEMANAL

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|-----|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| A.M | Movimientos articulares |
| | Estabilización zona media |
| | Fuerza tren superior A | Fuerza tren inferior A | Fuerza tren superior B | Fuerza tren inferior B | Fuerza tren superior B | Fuerza tren inferior B |
| | Estiramientos estáticos |
| PM | Círculo A | Círculo B | Círculo A | Círculo B | Círculo A | Círculo B |

RUTINA DE EJERCICIOS

MOVILIDAD ARTICULAR

Durante la tercera y cuarta semana de entrenamiento realizarás la rutina del siguiente enlace en donde encontrarás ejercicios para Tobillos, Rodillas, Cadera, Pelvis, Cintura Escapular, Región Cervical, Región Lumbo-Pélvica, Región Escápulo-Dorsal y Musculatura Tren Inferior

<https://www.youtube.com/watch?v=memt1xgVj2k>



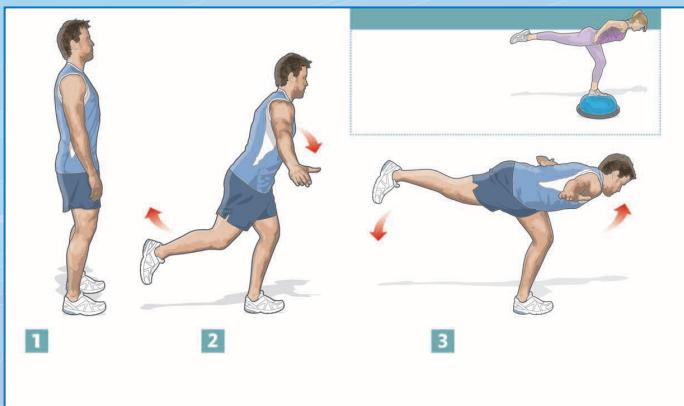
ESTABILIZACIÓN ZONA MEDIA

Objetivo: Desarrollar el fortalecimiento y balance de la estabilidad de la zona media o CORE.

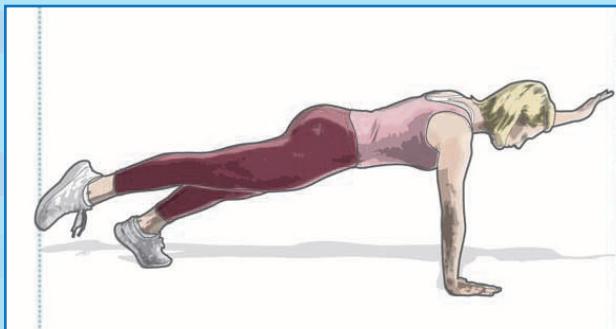
| Nº | Grupos musculares | EJERCICIOS | Series | Reps. |
|----|---------------------------------------|----------------------------------|--------|--------------|
| 1 | Piso pélvico/ glúteos/ abdominales | Balance horizontal | 2 | 10 rep/ lado |
| 2 | Abdominales/espalda baja/piso pélvico | Plancha frontal dinámica | 3 | 15 seg/lado |
| 3 | Abdominales | Abdominal extensión-flex piernas | 3 | 15 |
| 4 | Abdominales | Crunch | 3 | 12 |
| 5 | Abdominales | ABS toque talón | 3 | 10 |
| 6 | Abdominales oblicuos/ transverso | Plancha lateral | 3 | 10/ lado |
| 7 | Espalda baja | Extensión Dorsal | 3 | 12 |
| 8 | Abdominales oblicuos/ transverso | Abdominal Hip roll | 3 | 8/ lado |

Ejercicios

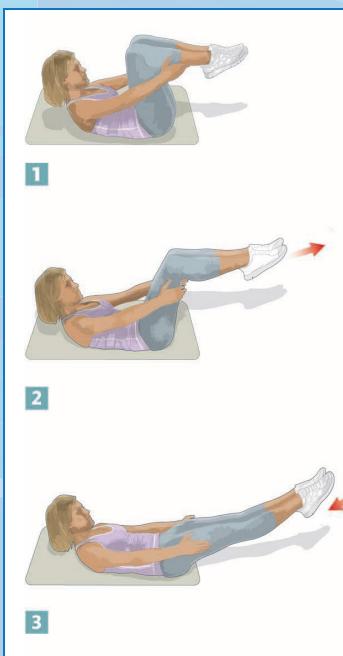
1. Balance horizontal



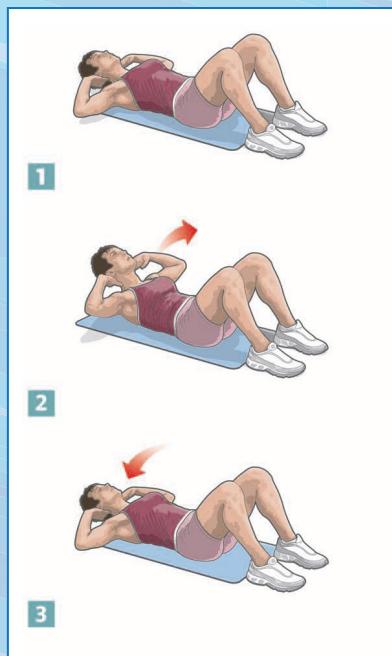
2. Plancha frontal dinámica



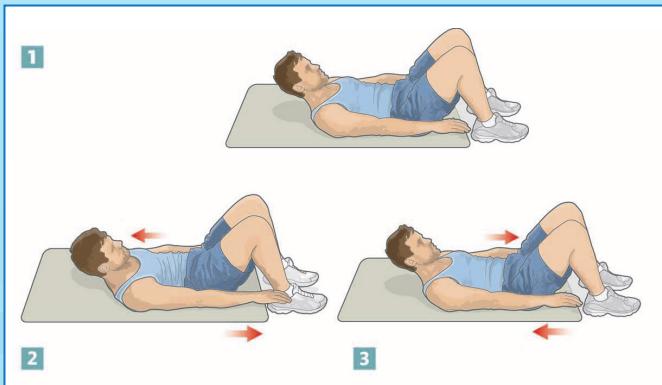
3. Abdominal extensión-flexión de piernas



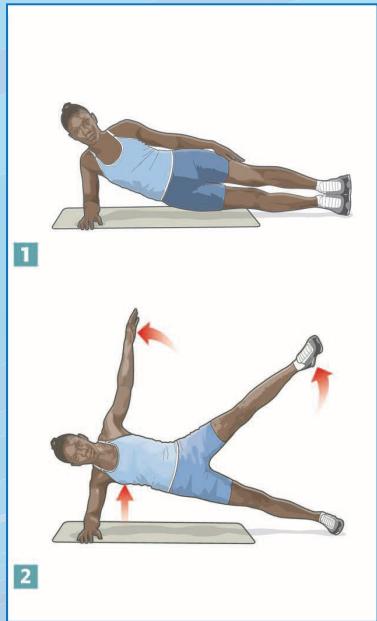
4. Crunch



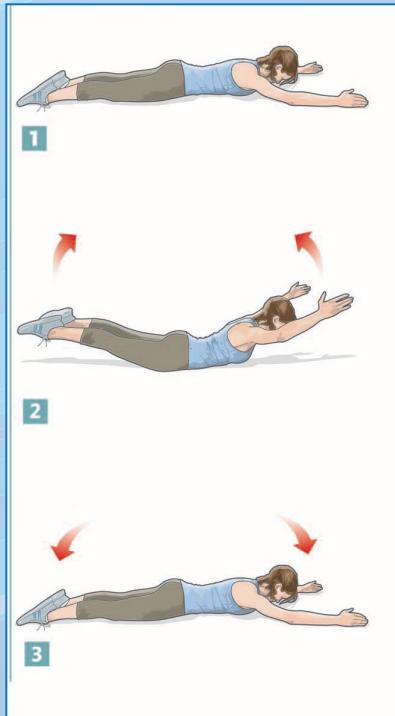
5. ABS toque talón



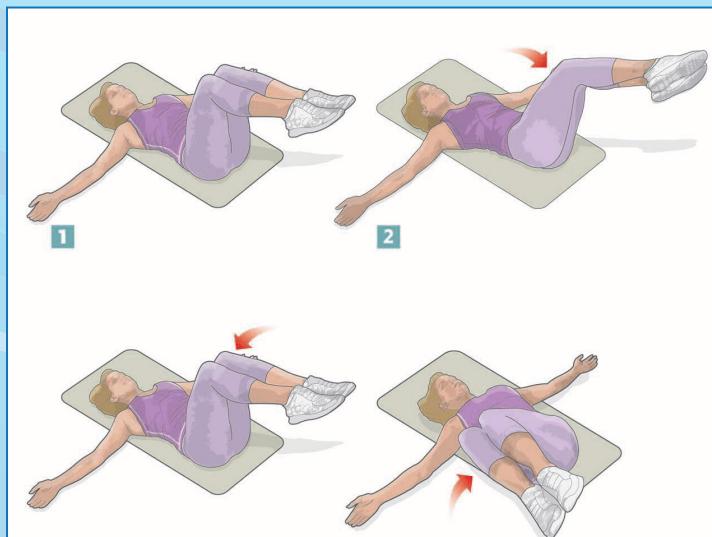
6. Plancha lateral



7. Extensión Dorsal



8. Abdominal Hip roll



FUERZA TREN SUPERIOR

Objetivo: Desarrollar fuerza base en tren superior

RUTINA A

| Nº | Grupo Muscular | EJERCICIOS | Series | Reps. |
|----|--------------------|-----------------------------|--------|---------|
| 1 | Tríceps | Fondo tríceps apoyo de pies | 4 | 10 a 12 |
| 2 | Espalda | Table Pull Up | 4 | 8 a 10 |
| 3 | Pectoral | Flex- extensión codos | 4 | 8 a 10 |
| 4 | Bíceps | Curl biceps | 4 | 10 a 12 |
| 5 | Tren sup. completo | Caminata en invertida | 4 | 5-10Rep |
| 6 | Hombros | Elevaciones frontales | 4 | 10 a 12 |
| 7 | Tríceps | Flex- extensión diamante | 4 | 10 a 12 |

(*)

(*)

(*)

(*) Ejecutar con una carga extra: bidón de agua o disco (que no exceda los 5 kg); Otras opciones: 2 botellas de 1L o 1/2 Lt. o banda elástica.

*MICRO PAUSAS: 45 seg / MACRO PAUSAS: 1:30-2:00 minutos

Ejercicios

1. Fondo tríceps apoyo de pies



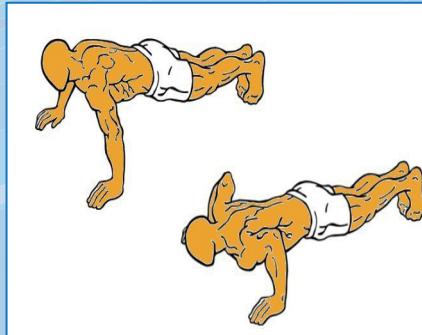
2. Table Pull Up

(Instrucción aquí:

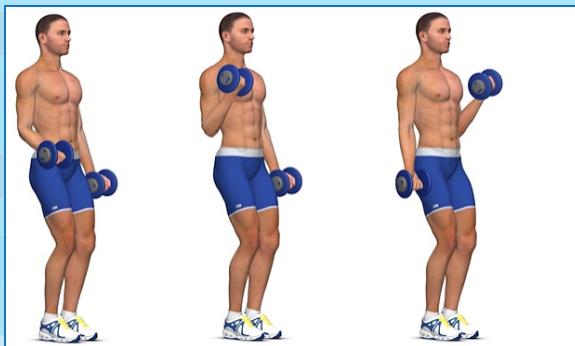
<https://www.youtube.com/watch?v=UH0eEoqSoOc>)



3. Flex- extensión codos



4. Curl bíceps



5. Caminata en invertida

(Instrucción aquí:

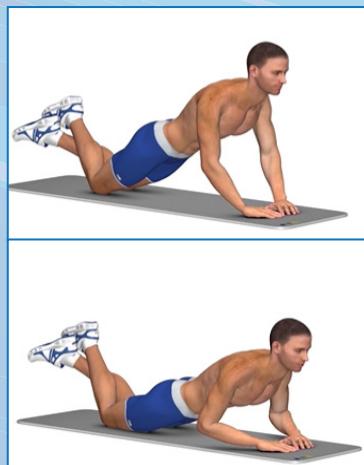
https://www.youtube.com/watch?v=Fx7TS_OKz-E)



6. Elevaciones frontales



7. Flexión - extensión diamante



RUTINA B

| Nº | Grupo Muscular | EJERCICIOS | Series | Reps. |
|----|----------------|----------------------------------|--------|---------|
| 1 | Tríceps | Tríceps en pared | 4 | 10 a 12 |
| 2 | Espalda | Vuelos posteriores inclinado | 4 | 10 a 12 |
| 3 | Pectoral | "INCH WORM" con flexión de brazo | 4 | 10 |
| 4 | Bíceps | Curl bíceps invertido | 4 | 10 a 12 |
| 5 | Trapecio | Remo al cuello | 4 | 10 a 12 |
| 6 | Hombros | Elevaciones Laterales | 4 | 10 a 12 |
| 7 | Espalda | Remo inclinado | 4 | 10 a 12 |

(*) Ejecutar con una carga extra: bidón de agua o disco (que no exceda los 5 kg);
Otras opciones : 2 botellas de 1 Lt. o 1/2 Lt. o banda elástica.

*MICRO PAUSAS: 45 seg / MARCO PAUSAS: 1:30-2:00 minutos

Ejercicios

1. Tríceps en pared

(Instrucción aquí:

<https://www.youtube.com/watch?v=4IK1nJkakS8>)

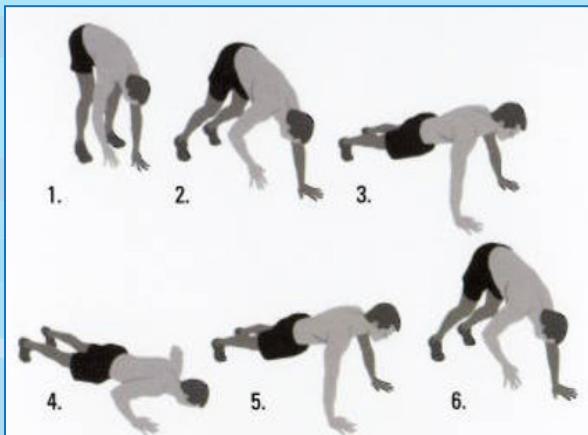


2. Vuelos posteriores inclinado

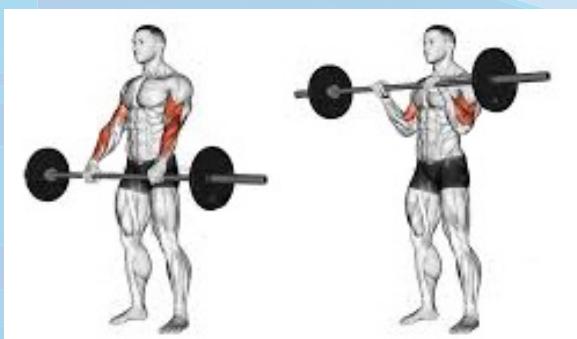
(Alternativa)



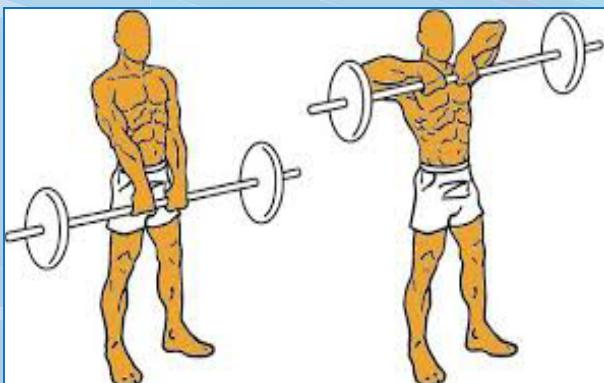
3. "INCH WORM" con flexión de brazo



4. Curl bíceps invertido



5. Remo al cuello



6. Elevaciones Laterales



7. Remo inclinado



FUERZA TREN INFERIOR

Objetivo: Desarrollar fuerza base en tren inferior

RUTINA A

| Nº | Grupo Muscular | EJERCICIOS | Series | Reps. |
|----|------------------------|--------------------------------|--------|--------------|
| 1 | Muslo anterior | Estocada + equilibrio unipodal | 4 | 10/lado |
| 2 | Muslo posterior | Peso muerto unipodal | 4 | 10/lado |
| 3 | Tríceps sural | Extensión gemelos unipodal | 4 | 10 a 12/lado |
| 4 | Muslo anterior | Sentadilla profunda | 4 | 10 a 12/lado |
| 5 | Muslo anterior | Subida al banco | 4 | 10 a 12/lado |
| 6 | Muslo posterior | Elevación cadera unipodal | 4 | 10 a 12/lado |
| 7 | Tren inferior completo | Saltos Verticales | 4 | 8 a 10 |

Los ejercicios pueden ser ejecutados con una carga que no exceda los 5 kg , excluyendo los saltos verticales

*MICRO PAUSAS: 45 seg / MARCO PAUSAS: 1:30-2:00 minutos

Ejercicios

1. Estocada + equilibrio unipodal



2. Peso muerto unipodal



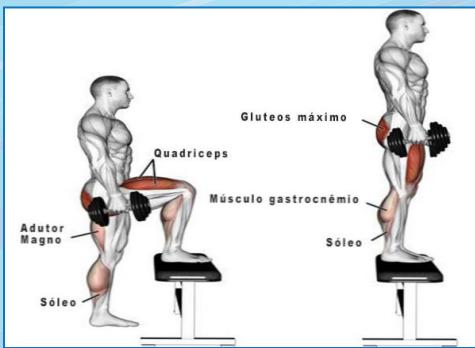
3. Extensión gemelos unipodal



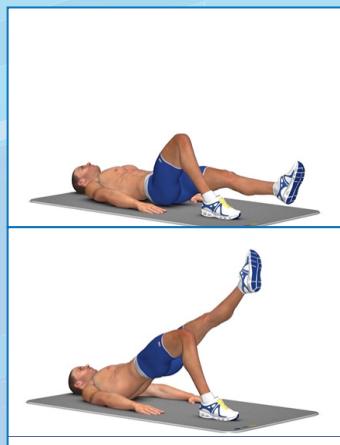
4. Sentadilla profunda



5. Subida al banco



6. Elevación cadera unipodal



7. Saltos Verticales



RUTINA B

| Nº | Grupo Muscular | EJERCICIOS | Serie | Reps. |
|----|------------------------|-----------------------------------|-------|--------------|
| 1 | Muslo anterior | Subida al banco lateral | 4 | 10 a 12/lado |
| 2 | Muslo posterior | Hip thrust unipodal | 4 | 10 a 12/lado |
| 3 | Tríceps sural | Extensión gemelos en escalón | 4 | 12 a 15 |
| 4 | Muslo anterior | Sentadilla media con saltos | 4 | 10 a 12 |
| 5 | Muslo ant/post | Swing con implemento | 4 | 10 a 12 |
| 6 | Muslo posterior | Peso muerto | 4 | 10 a 12 |
| 7 | Tren inferior completo | Sentadilla salto y caída unipodal | 4 | 10 a 12 |

Los ejercicios pueden ser ejecutados con una carga que no exceda los 5 kg, excluyendo los saltos horizontales

*MICRO PAUSAS: 45 seg / MARCO PAUSAS: 1:30-2:00 minutos

Ejercicios

1. Subida al banco lateral



2. Hip thrust unipodal



3. Extensión gemelos en escalón



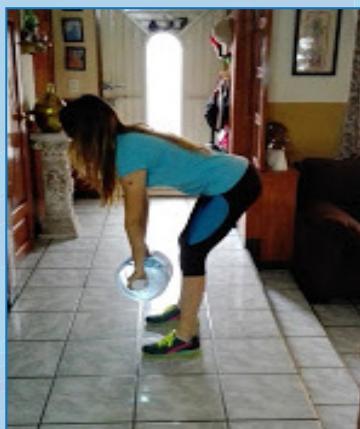
4. Sentadilla media con saltos



5. Swing con implemento



6. Peso muerto



7. Sentadilla salto y caída unipodal



ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS .

Durante la tercera y cuarta semana de entrenamiento realizarás la rutina del siguiente enlace en el cual se aprecian ejercicios para el Cuello, Hombros, Brazos, Antebrazo, Espalda, Pectoral, Glúteos, Aductores, Muslos, Piernas y Abdóminales.

https://drive.google.com/file/d/1hvRlhfMYBVOvWXD0yuMemxXR4BhX_Rlq/view

CIRCUITOS

RUTINA A

| ACTIVACIÓN | | | |
|------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------|
| Movilidad articular corporal | | https://www.youtube.com/watch?v=memt1xgVj2k | |
| SERIES | | T. EJECUCIÓN/ EJER | PAUSA |
| SECUENCIA I | 4 | 1:30 | 30 a 60seg. |
| 1 | Jumping jack | | |
| 2 | Twist | | |
| 3 | Skipping en el lugar | | |
| 4 | Mountain climbing | | |
| SECUENCIA II | 4 | 1 min | 45 seg |
| 5 | Plancha mano-hombro | | |
| 6 | Desplazamiento lateral en step | | |
| 7 | Burpees | | |
| 8 | Desplazamiento frontal entre conos u otro implemento | | |
| 9 | Subida al banco | | |
| 10 | Desplazamiento lateral en plancha (delimitar espacio) | | |
| 11 | Abdominal V invertida | | |

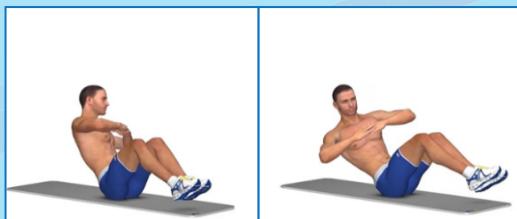
Observaciones: Cada secuencia se ejecuta de forma continua con respectivas pausas
Macro pausa entre secuencia 3-4 minutos.

Ejercicios Secuencia I

1. Jumping Jack



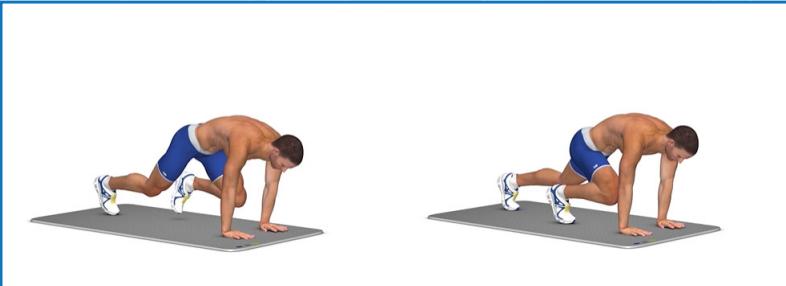
2. Twist



3. Skipping en el lugar



4. Mountain climbing



Ejercicios Secuencia II

5. Plancha mano-hombro

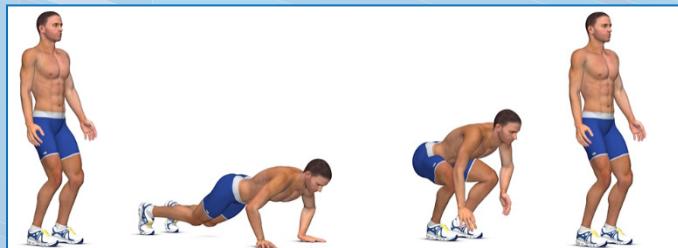


6. Desplazamiento lateral en step

(<https://www.youtube.com/watch?v=rgGqiKZUk1M>)



7. Burpees



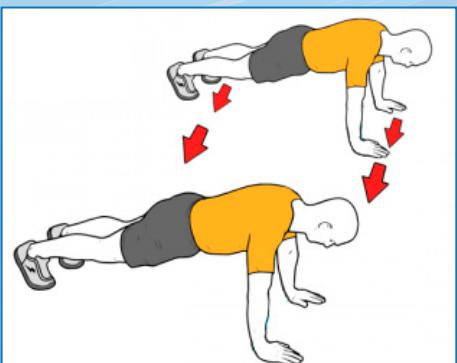
8. Desplazamiento frontal entre conos u otro implemento
[\(https://www.youtube.com/watch?v=x3L4PrXfi50\)](https://www.youtube.com/watch?v=x3L4PrXfi50)



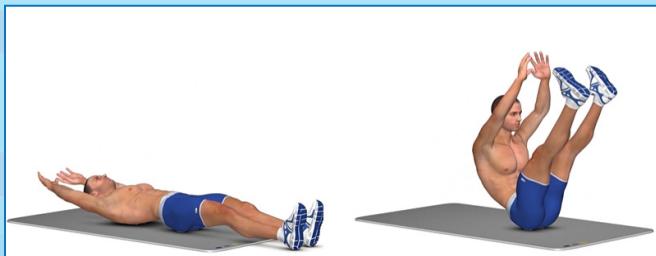
9. Subida al banco



10. Desplazamiento lateral en plancha (delimitar espacio)
[\(https://www.youtube.com/watch?v=uGPINUVsRkl\)](https://www.youtube.com/watch?v=uGPINUVsRkl)



11. Abdominal V (cortapluma)



RUTINA B

ACTIVACIÓN

Movilidad articular corporal | <https://www.youtube.com/watch?v=memt1xgVj2k>

| SERIES | | T. EJECUCIÓN/ EJER | PAUSA |
|---------------------|------------------------------------|--------------------|---------------------|
| SECUENCIA I | 4 | 1:30 | 30 a 60 seg. |
| 1 | Jumping jack | | |
| 2 | Taloneo en el lugar | | |
| 3 | Sentadilla media | | |
| 4 | Abdominal bicicleta | | |
| 5 | Bird-Dogs alternado | | |
| 6 | Salto lateral unipodal | | |
| SECUENCIA II | 4 | 1:30 | 30 a 60 seg |
| 7 | Squat hop | | |
| 8 | Burpees invertido | | |
| 9 | Plancha abdominal Lateral móvil | | |
| 10 | Estocada con salto | | |
| 11 | Climb doble | | |
| 12 | Abdominal crunch | | |
| 13 | Desplazamientos multidireccionales | | |

Observaciones: Cada secuencia se ejecuta de forma continua con respectivas pausas

Macro pausa entre secuencia 3-4 minutos.

Ejercicios Secuencia I

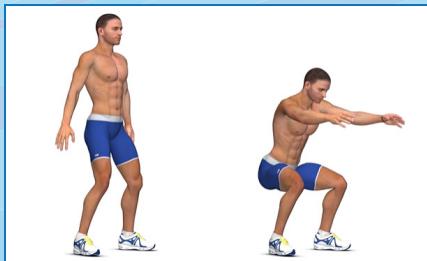
1. Jumping Jack



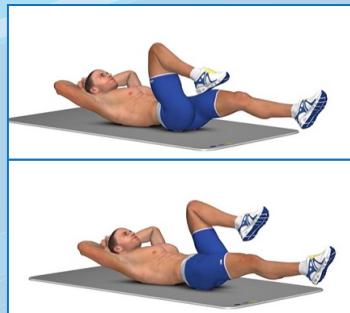
2. Taloneo en el lugar



3. Sentadilla media



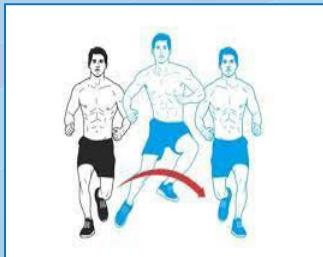
4. Abdominal bicicleta



5. Bird-Dogs alternado



6. Salto lateral unipodal



Ejercicios Secuencia II

7. Squat hop



8. Burpees invertido

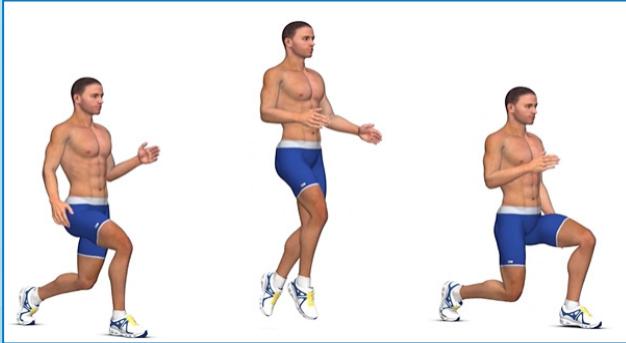
(<https://www.youtube.com/watch?v=kl8fpQX0r8E>)



9. Plancha abdominal Lateral móvil



10. Estocada con salto



11. Climb doble

(<https://www.youtube.com/watch?v=QxbicC1i6EI>)



12. Abdominal crunch



13. Desplazamientos multidireccionales (https://www.youtube.com/watch?v=lpvvH7_zRfc)



ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS .

Durante la tercera y cuarta semana de entrenamiento realizarás la rutina del siguiente enlace

https://drive.google.com/file/d/1hvRlhfMYBVOvWXD0yuMemxXR4BhX_Rlq/view

Universidad de Playa Ancha | DIRECCIÓN DE DEPORTES Y FEDERACIONES | SALA DE ACREDITACIÓN FISIOTERAPIA SALUD

GUÍA DE ESTIRAMIENTOS PASIVOS / ESTÁTICOS

TREN SUPERIOR

CUELLO

Two photographs illustrating static stretching exercises for the neck. The left image shows a person from behind, leaning forward with their head down, stretching the posterior neck muscles. The right image shows a person from the front, leaning their head back, stretching the anterior neck muscles. Labels indicate the direction of pull for each exercise.

¡MOTÍVATE, PARTICIPA
Y DISFRUTA DE UNA
VIDA SALUDABLE!



Universidad de
Playa Ancha

DIRECCIÓN DE DEPORTES
Y RECREACIÓN

dider@upla.cl

www.upla.cl



Universidad de
Playa Ancha

DIRECCIÓN GENERAL
DE DESARROLLO
ESTUDIANTIL

