



ALPHA50



AVISO COPYRIGHT DESCARGO DE RESPONSABILIDAD Y/O AVISOS LEGALES

Este curso no puede reproducirse o transmitirse bajo ninguna circunstancia, ya sea de forma electrónica o manual, incluyendo fotocopias, grabaciones o cualquier sistema de almacenamiento o sustracción de información sin el permiso expreso por escrito del Autor.

Todos los derechos de Autor están reservados.

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD:

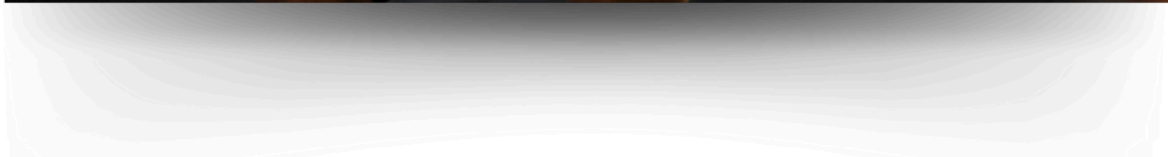
El material (incluidos, entre otros, consejos y recomendaciones) dentro de este programa, otros programas, nuestro boletín electrónico y nuestro sitio web se proporciona únicamente con fines educativos e informativos generales. El uso de este programa, el asesoramiento y la información aquí contenida es a elección y riesgo del lector. Siempre consulte a su médico o proveedor de atención médica antes de comenzar cualquier programa de nutrición o ejercicio. Si opta por utilizar esta información sin el consentimiento previo de su médico, acepta aceptar toda la responsabilidad de sus decisiones y acepta eximir de responsabilidad a Despega Consulting S.L. sus agentes, empleados, contratistas y cualquier empresa afiliada con respecto a lesiones o enfermedades a usted o su propiedad que surjan o estén relacionadas con su uso de la información contenida en este programa, otros programas, nuestro boletín de correo electrónico o nuestro sitio web. Los materiales y el contenido contenidos en este programa, otros programas, nuestro boletín informativo por correo electrónico y nuestro sitio web son solo para información general de salud y no están destinados a ser un sustituto de asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Los usuarios de este programa, otros programas, nuestro boletín electrónico y nuestro sitio web no deben confiar exclusivamente en la información proporcionada en este programa, otros programas, nuestro boletín electrónico y nuestro sitio web para sus propias necesidades de salud. Todas las preguntas médicas específicas deben presentarse a su propio proveedor de atención médica y debe buscar asesoramiento médico antes de comenzar cualquier tipo de programa de nutrición o pérdida de peso o entrenamiento. Despega Consulting S.L. se reserva el derecho de actualizar o cambiar la información contenida en este programa, otros programas, nuestro boletín de correo electrónico y nuestro sitio web en cualquier momento. Despega Consulting S.L. no es responsable de la información que aparece en los hipervínculos. El ejercicio no está exento de riesgos y este o cualquier otro programa de ejercicios puede provocar lesiones. Al igual que con cualquier programa de ejercicios, si en algún momento durante su entrenamiento comienza a sentirse débil, mareado o tiene molestias físicas, debe detenerse de inmediato y consultar a un profesional médico. Debe confiar en su propia revisión, consulta y evaluación en cuanto a la precisión de cualquier información disponible en este programa o en este sitio web.

----- SEMANA 4 -----

NIVEL INTERMEDIO		
ACONDICIONAMIENTO AERÓBICO		
LUNES		
OP. CARRERA	OP. BICICLETA	OP. AERÓBICO CORPORAL
<ul style="list-style-type: none"> ● 10' de calentamiento articular y muscular. ● 35' corriendo sin parar. ● Descansa 2' ● Fortalecimiento del Core. ● 10' de Estiramientos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 10' de calentamiento articular y muscular. ● 60' a un ritmo lo más constante posible, al 70% aprox. ● Descansa 2' ● Fortalecimiento del Core. ● 10' de Estiramientos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 10' de calentamiento articular y muscular. <p>RUTINA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Impulso de rodilla + Puños adelante y pierna atrás + Elevando rodillas y brazos + Codo a rodilla + Estocada de corredor + Correr en el sitio + Puño pierna a ambos lados. ● 40" de trabajo y 30" de descanso. ● Descansa 1' por ciclo. ● Completa 4 ciclos. ● Al terminar descansa 2' ● Fortalecimiento del Core. ● 10' de Estiramientos.
FORTALECIMIENTO DEL CORE		
<ul style="list-style-type: none"> ● PLANCHA CLÁSICA. <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 30-40" ● PLANCHA LATERAL APOYANDO CODO. <ul style="list-style-type: none"> • 4 x 15" (15" por cada lado). ● Descansa 40" por serie. 		



NIVEL INTERMEDIO
ACONDICIONAMIENTO MUSCULAR
MARTES
<p>◆ 10' de calentamiento articular y muscular.</p> <p>RUTINA:</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Flexiones de rodillas 4 x 15 rep + Media Sentadilla 4 x 20 rep.◆ Flexiones apertura normal 4 x 8 rep + Sentadilla normal 4 x 15 rep.◆ Flexiones en 2 aperturas 4 x 6 rep + Sentadilla Sumo 4 x 10 rep.◆ Flexiones de tríceps 2 x 10 rep + Paso de Estocada 2 x 6 rep por pierna.◆ Haz la serie de flexión. Descansa 15" y haz la de Sentadilla, cuando termines descansa 50" y a por la siguiente superserie.◆ Cada vez que cambies de ejercicio, descansa 1' 30"◆ 10' de Estiramientos.



NIVEL INTERMEDIO		
ACONDICIONAMIENTO ANAERÓBICO		
MIÉRCOLES		
OP. CARRERA	OP. BICICLETA	OP. HIIT
<p> 10' de calentamiento articular y muscular. 10' Corriendo a ritmo tranquilo. 3 progresivos 40 metros o 10" (Empieza lento y vas aumentando la velocidad hasta terminar los últimos 10 metros en un sprint). </p> <p>SERIES:</p> <ul style="list-style-type: none"> 5 x 300 m o 75" Descansa 2' 30" por serie. Al terminar camina 5' para bajar las pulsaciones. Fortalecimiento del Core. 	<p> 10' de calentamiento articular. 10' a ritmo tranquilo para calentar. 3 progresivos 20" Rueda tranquilo 20" por cada serie para recuperar </p> <p>SERIES:</p> <ul style="list-style-type: none"> 5 series de 3' al 90% (Descansa 2' por serie rodando tranquilo). 5' tranquilo para bajar las pulsaciones. Fortalecimiento del Core. 	<p> 10' de calentamiento articular y muscular. </p> <p>RUTINA:</p> <ul style="list-style-type: none"> Jumping Jack + Slam + Sello de Gato + Swing esquiador + Gato Depredador + leñador + Salto de lado a lado. 30" de trabajo y 30" de descanso. Descansa 1' por ciclo. Completa 3 ciclos. Al terminar descansa 2' Fortalecimiento del Core. 10' de Estiramientos.
FORTALECIMIENTO DEL CORE		
<p> PLANCHA CLÁSICA. <ul style="list-style-type: none"> 2 x 30-40" PLANCHA LATERAL APOYANDO CODO. <ul style="list-style-type: none"> 4 x 15" (15" por cada lado). Descansa 30" por serie. </p>		

NIVEL INTERMEDIO
DESCANSO
JUEVES


NIVEL INTERMEDIO
ACONDICIONAMIENTO MUSCULAR
VIERNES
<p>◆ 10' de calentamiento articular y muscular.</p> <p>RUTINA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Flexiones de rodillas 4 x 15 rep + Media Sentadilla 4 x 20 rep. ◆ Flexiones apertura normal 4 x 8 rep + Sentadilla normal 4 x 15 rep. ◆ Flexiones en 2 aperturas 4 x 6 rep + Sentadilla Sumo 4 x 10 rep. ◆ Flexiones de tríceps 2 x 10 rep + Paso de Estocada 2 x 6 rep por pierna. ◆ Haz la serie de flexión. Descansa 15" y haz la de Sentadilla, cuando termines descansa 50" y a por la siguiente superserie. ◆ Cada vez que cambies de ejercicio, descansa 1' 30" ◆ 10' de Estiramientos.

NIVEL INTERMEDIO		
ACONDICIONAMIENTO ANAERÓBICO		
SÁBADO		
OP. CARRERA	OP. BICICLETA	OP. HIIT
<p> ♦ 10' de calentamiento articular y muscular. ♦ 10' Corriendo a ritmo tranquilo. ♦ 3 progresivos de 40 metros o 10" (Empieza lento y vas aumentando la velocidad hasta terminar los últimos 10 metros en un sprint). ♦ Descansa caminando hasta el punto de partida por cada serie. </p> <p> SERIES ♦ 4 x 400 m o 75" ♦ Descansa 3' por serie. ♦ Al terminar camina 5' para bajar las pulsaciones. ♦ Fortalecimiento del Core. </p>	<p> ♦ 10' de calentamiento articular. ♦ 10' a ritmo tranquilo para calentar. ♦ 3 progresivos 20" ♦ Rueda tranquilo 20" por cada serie para recuperar. </p> <p> SERIES ♦ 5 series de 3' al 90% (Descansa 2' por serie rodando tranquilo). ♦ 5' tranquilo para bajar las pulsaciones. ♦ Fortalecimiento del Core. </p>	<p> ♦ 10' de calentamiento articular y muscular. </p> <p> RUTINA ♦ Jumping Jack + Slam + Sello de Gato + Swing esquiador + Gato Depredador + leñador + Salto de lado a lado. ♦ 30" de trabajo y 30" de descanso. ♦ Descansa 1' por ciclo. ♦ Completa 3 ciclos. ♦ Al terminar descansa 2' ♦ Fortalecimiento del Core. ♦ 10' de Estiramientos. </p>
FORTALECIMIENTO DEL CORE		
<p> ♦ PLANCHA CLÁSICA. <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 30-40" </p> <p> ♦ PLANCHA LATERAL APOYANDO CODO. <ul style="list-style-type: none"> • 4 x 15" (15" por cada lado). </p> <p> ♦ Descansa 40" por serie. </p>		

NIVEL INTERMEDIO

DESCANSO

DOMINGO



¡FUERZA Y ADELANTE!



Alphasoporte@luisalpha50.com



[Luis Alpha50](#)



[El Método Fitness Alpha50](#)



[Metodofitnessalpha50](#)



[El Método Fitness Alpha50](#)