



**ALPHA<sup>A</sup>50**

## **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 Despeg 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. Despeg 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. Despeg 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 11 -----

NIVEL INTERMEDIO		
ACONDICIONAMIENTO AERÓBICO		
LUNES		
OP. CARRERA	OP. BICICLETA	OP. AERÓBICO CORPORAL
<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 10' de calentamiento articular y muscular.</li><li>◆ 40' corriendo sin parar.</li><li>◆ Descansa 2'</li><li>◆ Fortalecimiento del Core.</li><li>◆ 10' de Estiramientos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 10' de calentamiento articular y muscular.</li><li>◆ 70' a un ritmo lo más constante posible, al 70% aprox.</li><li>◆ Descansa 2'</li><li>◆ Fortalecimiento del Core.</li><li>◆ 10' de Estiramientos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 10' de calentamiento articular y muscular.</li></ul> <p>RUTINA:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆ Marcha elevando rodillas + Puño pierna a ambos lados + Burpees básicos + Puños adelante pierna atrás + Correr en el sitio + Codo a rodilla + Jumping Jack + Corte diagonal.</li><li>◆ 40" de trabajo y 30" de descanso.</li><li>◆ Descansa 1' por ciclo.</li><li>◆ Completa 4 ciclos.</li><li>◆ Al terminar descansa 2'</li><li>◆ Fortalecimiento del Core.</li><li>◆ 10' de Estiramientos.</li></ul>
FORTALECIMIENTO DEL CORE		
<ul style="list-style-type: none"><li>◆ PLANCHA CLÁSICA DECLINADA.<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 x 30"</li></ul></li><li>◆ PLANCHA CLÁSICA A 1 BRAZO (primero con el derecho y la siguiente con el izquierdo).<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 x 30".</li></ul></li><li>◆ Descansa 30" por serie.</li></ul>		

## NIVEL INTERMEDIO

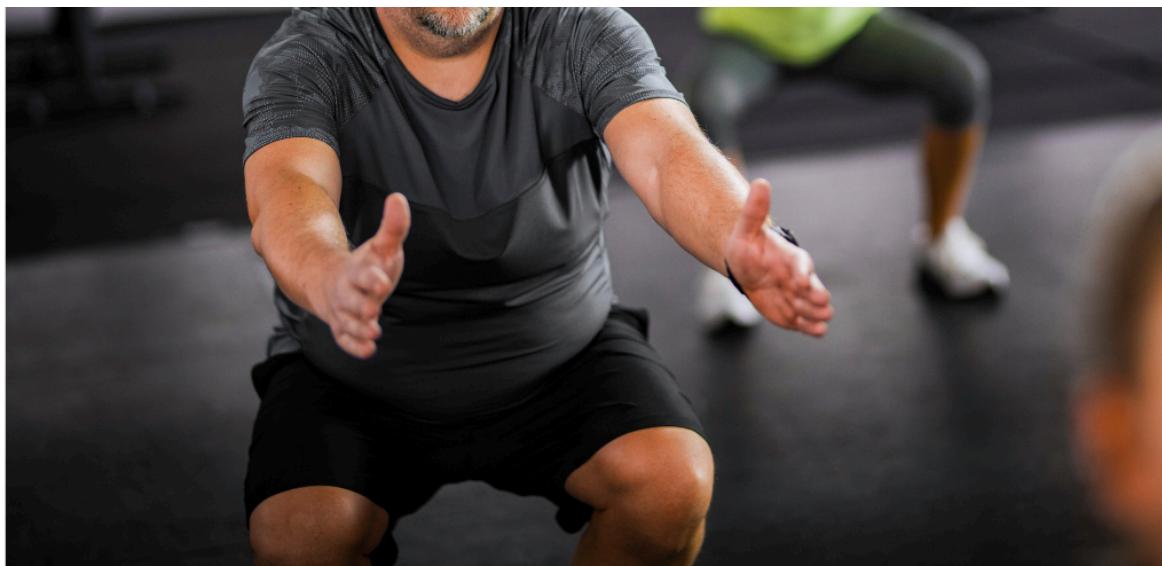
### ACONDICIONAMIENTO MUSCULAR

#### MARTES

- ◆ 10' de calentamiento articular y muscular.

##### RUTINA:

- ◆ Flexiones apertura normal 4 x 10 rep + Sentadilla clásica 4 x 15 rep.
- ◆ Flexiones de tríceps 4 x 12 rep + Sentadilla Sumo 4 x 12 rep.
- ◆ Flexiones declinadas 4 x 10 rep + Sentadilla con Salto 4 x 6 saltos.
- ◆ Flexiones laterales 4 x 10 rep + Sentadilla piernas cerradas 4 x 15 rep.
- ◆ 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.</p> <p>◆ 10' Corriendo a ritmo tranquilo.</p> <p>◆ 3 progresivos 40 metros o 10" (Empieza lento y terminas con un corto sprint).</p> <p>◆ Descansa 30" por serie.</p> <p>SERIES:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 5x200m. + 3x300m.</li> <li>◆ Haz 5 series de 200m. Descansa 2' por serie. Cuando termines las 5, descansa 3' y a por las otras 3 series de 300m descansando 2' por serie.</li> <li>◆ Al terminar camina 5' para bajar las pulsaciones.</li> <li>◆ Fortalecimiento del Core.</li> </ul>	<p>◆ 10' de calentamiento articular.</p> <p>◆ 10' a ritmo tranquilo para calentar.</p> <p>◆ 3 progresivos 20"</p> <p>◆ Rueda tranquilo 20" por cada serie para recuperar</p> <p>SERIES:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 5x2' + 3x3' al 80-90%.</li> <li>◆ Haz 5 series de 2' con 1' recuperación rodando suave. Cuando hagas las 5 series, rueda tranquilo 5' y haz 3 series de 3' con 1' 30" de rodaje suave para recuperar por cada serie.</li> <li>◆ 5' tranquilo para bajar las pulsaciones.</li> <li>◆ Fortalecimiento del Core.</li> </ul>	<p>◆ 10' de calentamiento articular y muscular.</p> <p>RUTINA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Jumping Jack + Estocada de Corredor + Sello de Gato cruzado + Swing esquiador + Pies rápidos dobles + leñador.</li> <li>◆ 20" de trabajo y 10" de descanso.</li> <li>◆ Descansa 1' por ciclo.</li> <li>◆ Completa 4 ciclos.</li> <li>◆ Al terminar descansa 2'.</li> </ul> <p>SERIES DE BURPEES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 5 x 5 rep.</li> <li>◆ Descansa 40" por serie.</li> <li>◆ Descansa 2' al terminar todo.</li> <li>◆ Fortalecimiento del Core.</li> <li>◆ 10' Estiramientos.</li> </ul>

#### FORTECIMIENTO DEL CORE

- ◆ PLANCHA CLÁSICA DECLINADA.
  - 2 x 30"
- ◆ PLANCHA CLÁSICA A 1 BRAZO (primero con el derecho y la siguiente con el izquierdo).
  - 2 x 30".
- ◆ Descansa 30" por serie.

NIVEL INTERMEDIO

DESCANSO

JUEVES



NIVEL INTERMEDIO

ACONDICIONAMIENTO MUSCULAR

VIERNES

- ◆ 10' de calentamiento articular y muscular.

RUTINA:

- ◆ Flexiones apertura normal 4 x 10 rep + Sentadilla clásica 4 x 15 rep.
- ◆ Flexiones de tríceps 4 x 12 rep + Sentadilla Sumo 4 x 12 rep.
- ◆ Flexiones declinadas 4 x 10 rep + Sentadilla con Salto 4 x 6 saltos.
- ◆ Flexiones laterales 4 x 10 rep + Sentadilla piernas cerradas 4 x 15 rep.
- ◆ 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
<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 10' de calentamiento articular y muscular.</li><li>◆ 10' Corriendo a ritmo tranquilo.</li><li>◆ 3 progresivos de 40 metros o 10" (Empieza lento y terminas con un corto sprint).</li><li>◆ Descansa 30" por serie.</li></ul> <p>SERIES:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆ 5x200m. + 3x300m.</li><li>◆ Haz 5 series de 200m. Descansa 2' por serie. Cuando termines las 5, descansa 3' y a por las otras 3 series de 300m descansando 2' por serie.</li><li>◆ Al terminar camina 5' para bajar las pulsaciones.</li><li>◆ Fortalecimiento del Core.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 10' de calentamiento articular.</li><li>◆ 10' a ritmo tranquilo para calentar.</li><li>◆ 3 progresivos 20"</li><li>◆ Rueda tranquilo 20" por cada serie para recuperar.</li></ul> <p>SERIES:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆ 5x2' + 3x3' al 80-90%.</li><li>◆ Haz 5 series de 2' con 1' recuperación rodando suave. Cuando hagas las 5 series, rueda tranquilo 5' y haz 3 series de 3' con 1' 30" de rodaje suave para recuperar por cada serie.</li><li>◆ 5' tranquilo para bajar las pulsaciones.</li><li>◆ Fortalecimiento del Core.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 10' de calentamiento articular y muscular.</li></ul> <p>RUTINA:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆ Jumping Jack + Estocada de Corredor + Sello de Gato cruzado + Swing esquiador + Pies rápidos dobles + leñador.</li><li>◆ 20" de trabajo y 10" de descanso.</li><li>◆ Descansa 1' por ciclo.</li><li>◆ Completa 4 ciclos.</li><li>◆ Al terminar descansa 2'</li></ul> <p>SERIES DE BURPEES</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆ 5 x 5 rep.</li><li>◆ Descansa 40" por serie</li><li>◆ Descansa 2' cuando termines todo.</li><li>◆ Fortalecimiento del Core.</li><li>◆ 10' de Estiramientos.</li></ul>

#### FORTEALECIMIENTO DEL CORE

- ◆ PLANCHA CLÁSICA DECLINADA.
  - 2 x 30"
- ◆ PLANCHA CLÁSICA A 1 BRAZO (primero con el derecho y la siguiente con el izquierdo).
  - 2 x 30".
- ◆ Descansa 30" por serie.

NIVEL INTERMEDIO

DESCANSO

DOMINGO



# ¡FUERZA Y ADELANTE!



[Alphasoporte@luisalpha50.com](mailto:Alphasoporte@luisalpha50.com)



[Luis Alpha50](#)



[El Método Fitness Alpha50](#)



[Metodofitnessalpha50](#)



[El Método Fitness Alpha50](#)