



ALPHA^A50

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.

PROGRAMA INTERMEDIO

TEST INTERMEDIO



NOTAS IMPORTANTES

Felicitaciones por haber concluido el Nivel Intermedio. Durante esta semana se llevará a cabo un período de descanso activo, acompañado de la realización de algunas pruebas diseñadas para evaluar el progreso obtenido.

A continuación, se presenta la información relativa a los tres tests diseñados para evaluar diferentes aspectos del progreso físico:

1. **Test de Burpees:** Recomendado para quienes han elegido las rutinas corporales. Este test mide la resistencia aeróbica y muscular de manera eficiente.
2. **Test de Cooper:** Ideal para quienes han optado por la carrera, con el objetivo de evaluar el estado de forma cardiopulmonar.
3. **Test de los 20 minutos:** Diseñado para quienes prefieren la bicicleta, proporcionando una valoración precisa de la capacidad cardiovascular.
4. **Test de Fuerza:** Permite medir de forma rápida y sencilla el nivel de fuerza tras completar este Nivel Intermedio.

En esta sección, además de estos tests, encontrarás el programa de entrenamiento correspondiente a la semana de descanso activo. Este periodo es clave para consolidar los avances logrados y prepararte de manera óptima para el inicio del **Nivel Avanzado**.

La idea de realizar los Test es para que se pueda medir el progreso en cada nivel. Seguro que vas a lograr mejores resultados y esto te motivará a seguir adelante.





TEST DE BURPEES

DESCRIPCIÓN

El objetivo de este test es el de saber cual es la resistencia anaeróbica láctica (el tiempo que tardas en llegar a tu umbral de fatiga), después de terminar este Nivel Intermedio de una forma rápida y sencilla.

Este test no solo tiene como objetivo evaluar los avances y la mejora en el rendimiento físico obtenidos durante el Nivel Intermedio, sino que también se convierte en una herramienta recurrente para monitorear tu progreso a lo largo del Nivel Avanzado.

Se puede llevar a cabo de una forma individual y proporciona información muy valiosa tanto para la salud como para la evolución de la forma física en el Método.

¿CÓMO HACER EL TEST DE LOS BURPEES?

Realizar un calentamiento de entre 5 a 10 minutos igual al que se realiza en las sesiones de resistencia anaeróbica.



Instrucciones del ejercicio: Burpee sin flexión

El burpee sin flexión consta de **cinco fases**:

1. **Posición inicial de pie**, con los brazos a los lados del cuerpo.
2. **Flexión de piernas**: baja el cuerpo en cuclillas y apoya las manos en el suelo, delante de ti.
3. **Extensión rápida de piernas hacia atrás**, adoptando la posición de plancha (sin hacer flexión de brazos).
4. **Retracción de piernas hacia adelante** para volver a la posición de cuclillas.
5. **Salto vertical suave**, extendiendo las piernas y elevando los brazos por encima de la cabeza.



NOTA: Si se presentan dudas, entrar en la sección de “Contenido Extra de Entrenamiento”, y ver “Vídeos de ejecución de ejercicios-Aeróbicos”.

El test de burpees es muy simple. Se deben realizar 50 burpees seguidos en el menor tiempo posible y dependiendo del tiempo que se necesite, así será el nivel de fitness. En este test se



tiene que dosificar el ritmo de los burpees. Si se empieza muy rápido, puede que los últimos burpees se lleven mucho más tiempo de lo que se piensa.

TEST BURPEES – RESULTADOS

Para hombres y mujeres:

IMPORTANTE: Al interpretar los resultados de este test, no se debe obsesionar con los números obtenidos. Los baremos utilizados no contemplan factores como la edad, el sexo ni el peso, los cuales pueden influir significativamente en las variaciones de los resultados.

El propósito de este test es simplemente proporcionar una referencia inicial. A medida que se avance en el Nivel Avanzado, se recomienda realizar este test de manera periódica (por ejemplo, durante tu semana de descanso activo) para evaluar de forma objetiva las mejoras en la condición física. De esta manera, se podrá llevar un control preciso del progreso y adaptar el entrenamiento en consecuencia.

TIEMPO EMPLEADO	ESTADO
+ 6 Minutos	Se requiere entrenar duro, sin embargo lo ha terminado.
5 a 6 minutos	Es un buen tiempo, se ha logrado un buen trabajo.
4 a 5 minutos	Por encima de la media. Se está fuerte y en buena condición física.
3 a 4 minutos	Gran atleta con gran condición física. ¡Enorgullécete!
Menos de 3 minutos	Grandioso, una máquina capaz de lo que te propongas.

Te animamos a realizar esta prueba y compartir sus resultados en la Comunidad Alpha 50, donde se podrá interactuar con otros participantes y motivarse con sus progresos colectivos.

TEST DE LOS 20 MINUTOS (BICICLETA)

DESCRIPCIÓN

El objetivo de esta prueba es conocer, de una manera rápida y sencilla, cómo ha evolucionado el estado de forma cardiovascular en la bicicleta después de terminar este Nivel Intermedio.

Este test proporciona información muy valiosa para la salud y para evaluar la evolución de la forma física a medida que se avanza en El Método Fitness Alpha 50®.

¿QUÉ ES EL TEST CICLISTA?

Test para evaluar el estado de forma hay muchos, pero en el mundo del ciclismo el que probablemente es más conocido y utilizado es el test FTP lo que en español se conoce como test UPF (umbral de potencia funcional) y que en una de sus versiones es también el famoso test de 20 minutos.

El test FTP determina la potencia media máxima que se podría llevar durante un intervalo concreto de tiempo. Un test FTP ideal sería el de 60 minutos, pero dada la larga duración de este, apenas se utiliza en la actualidad.

Hacer un test de 1 hora es realmente complicado tanto por la exigencia física y mental como por la dificultad de encontrar un terreno adecuado y constante. Por este motivo y para evitar que se produzca una gran fatiga muscular, se realizará el Test de 20 minutos, que es el que se utiliza habitualmente.



¿CÓMO HACER EL TEST DE LOS 20 MINUTOS?

PARA HACERLO FUERA



- Seleccionar un lugar llano con pendientes no superiores al 6-7%. Un terreno con mayor inclinación o muy irregular puede dificultar la prueba, afectando la consistencia de los datos debido a las variaciones de potencia necesarias en pendientes pronunciadas. Asimismo, se debe procurar utilizar el mismo recorrido al finalizar el Nivel Intermedio para obtener una comparación precisa del progreso.

- Es fundamental realizar un calentamiento adecuado antes del test. Rodar de manera tranquila durante al menos 10 minutos, incluyendo intervalos de 20 a 30 segundos a un ritmo ligeramente más elevado, ayudará a preparar la musculatura. Al finalizar el test, dedicar al menos 5 minutos a rodar suavemente para normalizar las pulsaciones y promover la recuperación.

- Este test sirve como referencia y práctica para pruebas futuras. Mantén la motivación alta, ya sea eligiendo un día con buen clima o acompañándote de música. Si siente condiciones óptimas (falta de ánimo, fatiga o escasa disposición para esforzarse), es preferible posponer la prueba para otro día.

- La clave del test radica en gestionar correctamente el esfuerzo durante los 20 minutos. Evita comenzar con demasiada intensidad, ya que podrías agotarte antes de completar la prueba. Lo relevante es mantener una intensidad sostenida que permita alcanzar una potencia media consistente durante el tiempo establecido. Considerar este primer test como una experiencia inicial para familiarizarse con la dinámica; los siguientes le permitirán optimizar su rendimiento.
- Es imprescindible registrar los datos obtenidos durante la prueba para evaluar el progreso en futuros tests. Según las herramientas disponibles en la bicicleta, se debe tomar nota de la distancia recorrida en los 20 minutos, la media de potencia (si es posible) y cualquier otro dato relevante. Esto facilitará la comparación objetiva de su evolución a medida que se avanza en los niveles del programa.



PARA HACERLO DENTRO, EN RODILLO, ESTÁTICA O DE SPINNING

- Seguir las mismas recomendaciones descritas para el calentamiento en exteriores. Independientemente del tipo de equipo que utilice en interiores, ya sea rodillo, bicicleta estática o de spinning, se debe asegurar realizar un calentamiento adecuado y mantener las indicaciones generales para preparar el cuerpo antes del test.
- Realizar el test en interiores presenta varios beneficios. Al no depender de factores externos como semáforos, tráfico o cambios de pendiente, es más sencillo mantener un esfuerzo constante. Esto reduce las variaciones de intensidad innecesarias que podrían afectar el resultado y permite una evaluación más precisa de su rendimiento.
- Para obtener resultados válidos al realizar el test en interiores, es ideal contar con un rodillo interactivo o una bicicleta con medición de potencia. La mayoría de los rodillos interactivos permiten simular pendientes y regular la resistencia, ofreciendo un entorno controlado para la prueba.

¿CUÁL ES LA CONDICIÓN FÍSICA LUEGO DE TERMINAR EL NIVEL INTERMEDIO Y HACER EL TEST EN BICICLETA?

Simplemente se toma nota del resultado en base a la opción elegida(vatios, distancia, etc.) para comparar estos datos con el Test que has realizado al finalizar el Nivel Principiante y poder evaluar cuánto se ha mejorado.

Nota: Este test es igualmente aplicable para hombres y mujeres.





TEST DE COOPER (CARRERA)

DESCRIPCIÓN

- El objetivo de este test es conocer cuál es el estado de forma cardiopulmonar después de terminar el Nivel Intermedio, de manera rápida y sencilla.
- Este test está diseñado para evaluar los avances y mejoras obtenidos durante el Nivel Intermedio, además de servir como referencia para comparar cómo se ha mejorado con respecto al Nivel Principiante, permitiendo así medir objetivamente el progreso alcanzado.
- Se trata de una prueba que puede realizarse de manera individual, proporcionando información valiosa tanto sobre su estado de salud como sobre la evolución de su condición física dentro del Método.

¿QUÉ SE NECESITA?

- Ropa deportiva cómoda.
- Un terreno llano.
- Un reloj GPS con cronómetro (para determinar la distancia recorrida y el tiempo empleado).

¿CÓMO HACER EL TEST DE COOPER?

- Primero, realizar un calentamiento de entre 5 a 10 minutos caminando suave; realizar estiramientos (de la misma forma que se realizan después de las rutinas aeróbicas).
- Se debe correr tan rápido como sea posible, durante 12 minutos sobre una superficie llana.
- Deberás dosificar la fuerza, no podrás *esprintar* durante tanto tiempo seguido.
- Si se excede de velocidad, se puede bajar el ritmo, pero no dejar de correr.

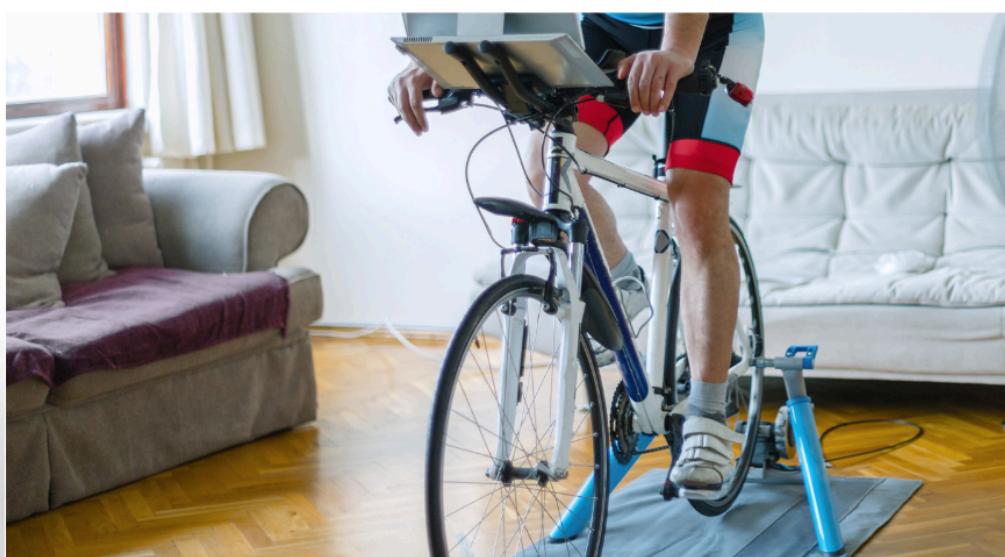
RESULTADOS O BAREMOS DEL TEST DE COOPER

→ PARA HOMBRES:

IMPORTANTE: Al finalizar el Nivel Principiante, no es necesario obsesionarse con los resultados obtenidos, ya que los objetivos prioritarios en esta etapa han sido diferentes: aproximarse a su peso ideal y consolidar las bases de su condición aeróbica.

No obstante, es recomendable registrar los valores alcanzados, ya que serán una referencia valiosa. Al concluir el Nivel Intermedio, que incluirá un enfoque más intenso en el trabajo anaeróbico, superará significativamente estos resultados. Será entonces cuando experimentará una mejora notable en su forma física, reflejando un progreso sustancial en su rendimiento.

Edad	Menos de 30 años	De 30 a 39 años	De 40 a 49 años	50 años o más
Muy Mala	Menos de 1600 metros	Menos de 1500 metros	Menos de 1400 metros	Menos de 1300 metros
Mala	De 1600 a 2199 metros	De 1500 a 1899 metros	De 1400 a 1699 metros	De 1300 a 1599 metros
Regular	De 2200 a 2399 metros	De 1900 a 2299 metros	De 1700 a 2099 metros	De 1600 a 1999 metros
Buena	De 2400 a 2800 metros	De 2300 a 2700 metros	De 2100 a 2500 metros	De 2000 a 2400 metros
Muy buena	Más de 2800 metros	Más de 2700 metros	Más de 2500 metros	Más de 2400 metros



→ PARA MUJERES:

IMPORTANTE: Al finalizar el Nivel Principiante, no es necesario obsesionarse con los resultados obtenidos, ya que los objetivos prioritarios en esta etapa han sido diferentes: aproximarse a su peso ideal y consolidar las bases de su condición aeróbica.

No obstante, es recomendable registrar los valores alcanzados, ya que serán una referencia valiosa. Al concluir el Nivel Intermedio, que incluirá un enfoque más intenso en el trabajo anaeróbico, superará significativamente estos resultados. Será entonces cuando experimentará una mejora notable en su forma física, reflejando un progreso sustancial en su rendimiento.

Edad	Menos de 30 años	De 30 a 39 años	De 40 a 49 años	50 años o más
Muy Mala	Menos de 1500 metros	Menos de 1400 metros	Menos de 1200 metros	Menos de 1100 metros
Mala	De 1500 a 1799 metros	De 1400 a 1699 metros	De 1200 a 1499 metros	De 1100 a 1399 metros
Regular	De 1800 a 2199 metros	De 1700 a 1999 metros	De 1500 a 1899 metros	De 1400 a 1699 metros
Buena	De 2200 a 2700 metros	De 2000 a 2500 metros	De 1900 a 2300 metros	De 1700 a 2200 metros
Muy buena	Más de 2700 metros	Más de 2500 metros	Más de 2300 metros	Más de 2200 metros

Te animamos a realizar esta prueba y compartir sus resultados en la Comunidad Alpha 50, donde se podrá interactuar con otros participantes y motivarse con sus progresos colectivos.





TEST DE FUERZA

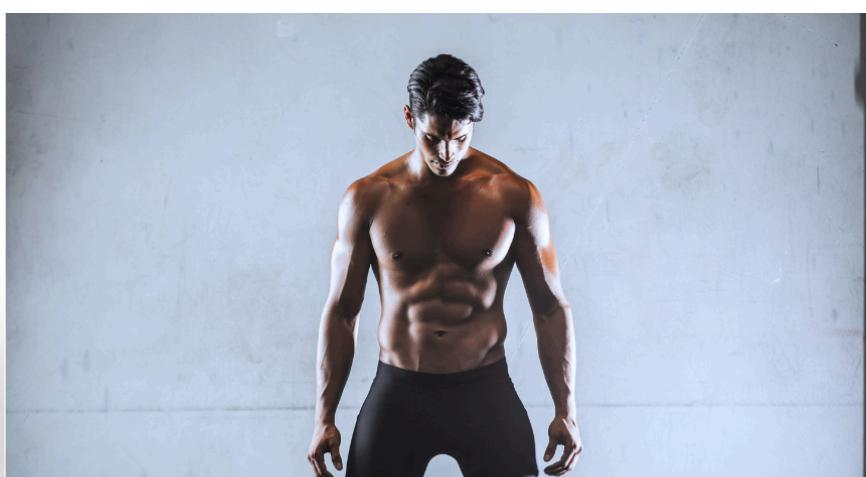
DESCRIPCIÓN

- Las flexiones son una manera muy efectiva para medir la fuerza y la resistencia muscular.
- Además, del resultado de esta prueba, se obtendrá un valor bajo el cual se puede medir la mejora de fuerza cuando al terminar con el próximo nivel (Nivel Avanzado).

¿CÓMO HACER EL TEST DE FLEXIONES?

→ PARA HOMBRES:

- La ejecución adecuada del ejercicio es crucial. Realizar flexiones incorrectas para aumentar el número de repeticiones solo distorsiona los resultados y no refleja su nivel real de fuerza. El objetivo principal es progresar, ya que al finalizar el próximo nivel, estos niveles de fuerza serán mucho mayores.
- Acostarse boca abajo sobre el suelo, colocando las manos ligeramente más separadas que la anchura de los hombros.
- Mantener la espalda recta mientras empuja con los brazos hasta extenderlos completamente (bloqueo de codos).
- Bajar el cuerpo hasta que el torso toque ligeramente el suelo.
- Repetir tantas flexiones como pueda sin detenerse para descansar. Cuando necesite parar, el test habrá finalizado.



→ PARA MUJERES:

Dado que las mujeres tienden a tener menos fuerza relativa en la parte superior del cuerpo, se recomienda realizar una versión modificada del ejercicio utilizando flexiones con rodillas apoyadas y manos sobre un step.

- La ejecución adecuada del ejercicio es crucial. Realizar flexiones incorrectas para aumentar el número de repeticiones solo distorsiona los resultados y no refleja su nivel real de fuerza. El objetivo principal es progresar, ya que al finalizar el próximo nivel, estos niveles de fuerza serán mucho mayores.
- Bajar el tronco superior con los brazos en ángulo de 45º hasta que el pecho roce el Step. (No abrir los codos excesivamente).
- Regresar a la posición inicial con los brazos totalmente extendidos.
- Completar tantas flexiones como sean posibles.
- Registrar el número total de flexiones logradas.

RESULTADOS O BAREMOS DEL TEST DE FUERZA

→ PARA HOMBRES:

IMPORTANTE: Al finalizar el Nivel Principiante, no es necesario obsesionarse con los resultados obtenidos, ya que los objetivos prioritarios en esta etapa han sido diferentes: aproximarse a su peso ideal y consolidar las bases de su condición aeróbica.

No obstante, se debe tomar nota del valor alcanzado y verás como al final del Nivel Intermedio (ya con más trabajo de musculación), esta marca se supera con creces y es justo en ese punto, donde podrás ver como la forma física se va equilibrando con una importante mejora de tu fuerza.

Edad	Excelente	Bueno	Promedio	Regular	Pobres
20-29	>54	45-54	34-44	20-34	<20
30-39	>44	35-44	25-34	15-24	<15
40-49	>39	30-39	20-29	12-19	<12
50-59	>34	25-34	15-34	8-14	<8
60 +	>29	20-29	10-19	5-9	<5

→ PARA MUJERES:

IMPORTANTE: No obsesionarse con el resultado al finalizar este Nivel Intermedio ya que los objetivos prioritarios han sido: estar en un peso ideal (o al menos lo más cerca posible) y asentar las bases de tu condición aeróbica.

No obstante, se debe tomar nota del valor alcanzado y verás como al final del Nivel Intermedio (ya con más trabajo de musculación), esta marca se supera con creces y es justo en ese punto, donde podrás ver como la forma física se va equilibrando con una importante mejora de tu fuerza.

Edad	Excelente	Bueno	Promedio	Regular	Pobres
20-29	>48	34-38	17-33	6-16	<6
30-39	>39	25-39	12-24	4-11	<4
40-49	>34	20-34	8-19	3-7	<3
50-59	>29	15-29	6-14	2-5	<2
60 +	>19	5-19	3-4	1-2	<1



PLAN DE ENTRENAMIENTO: DESCANSO ACTIVO: TEST BURPEES & TEST DE COOPER & 20 MINUTOS BICICLETA & TEST DE FUERZA

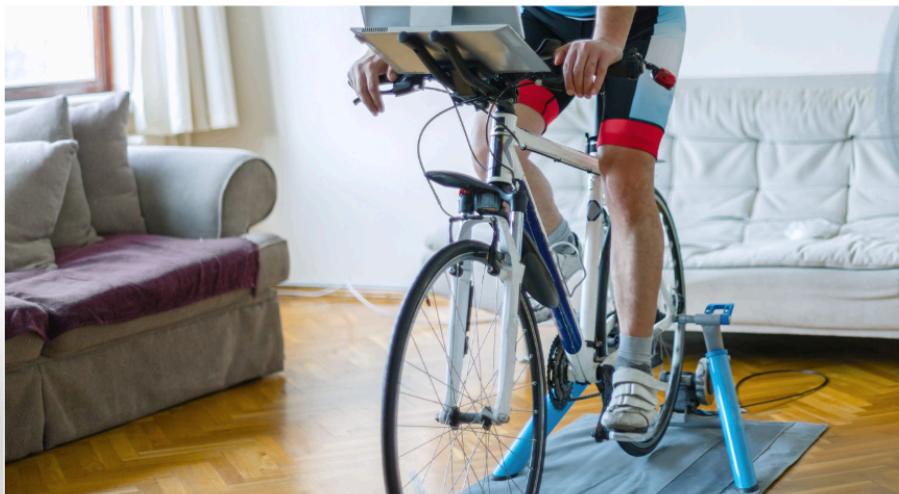
JUEVES, SÁBADO Y DOMINGO: DESCANSO

LUNES

TEST RESISTENCIA CARDIOVASCULAR

Selecciona la opción con la que has entrenado en este Nivel Intermedio.

TEST DE BURPEES	CARRERA - TEST DE COOPER	OP-BICICLETA – TEST 20 MINUTOS
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 10' de calentamiento articular y muscular. ◆ Caminar 5' tranquilo para calentar. ◆ Descansa 3'. ◆ Comenzar la prueba de Test de Burpees. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 10' corriendo a ritmo tranquilo. ◆ Estiramientos. ◆ Skipping 3 x 15" . 3 progresivos 40 metros (Empezar lento e ir aumentando la velocidad hasta terminar los últimos 10 metros en un sprint) ◆ Test de Cooper 12'. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 10' de calentamiento articular y muscular. ◆ Rodar 10' tranquilo para calentar. ◆ Descansa 3'. ◆ Comenzar la prueba del Test de 20 Minutos. ◆ Anota el resultado.
MARTES		
TEST DE FUERZA		
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 10' de calentamiento articular y muscular. ◆ Test de Fuerza. 		



MIÉRCOLES

Rutinas Acondicionamiento Aeróbico + Estiramientos

OPCIÓN A - CARRERA	OP. B - BICICLETA	OP. C - PW WALKING
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 10' de calentamiento articular y muscular. ◆ Carrera de 20' a un ritmo tranquilo. ◆ Estiramientos. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 10' de calentamiento articular y muscular. ◆ 30' a un ritmo tranquilo. ◆ 5' suave para terminar. ◆ 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. ◆ Descansar 1 por ciclo. ◆ Completar 2 ciclos. ◆ Al terminar, descansar 2. ◆ Fortalecimiento del Core. ◆ Estiramientos.

VIERNES

Acondicionamiento General Aeróbico y Muscular

- ◆ 10' de calentamiento articular y muscular.
- ◆ Flexiones de rodillas en el suelo: 1 series de 10 rep cada una + Sentadilla clásica 1 series de 15 rep cada serie.
- ◆ Flexión en Step: 2 series de 6 rep cada una + Paso de Estocada 3 series de 7 rep por pierna cada una.
- ◆ Flexiones clásicas: 2 series de 4 rep + Sentadilla Sumo 2 series de 8 rep cada una.
- ◆ Hacer una serie de flexiones. Descansar 20" y hacer la serie de Sentadilla. Luego, descansar 1'. Cada vez que se cambie de ejercicio, descansar 1' 30".
- ◆ Al finalizar todo, terminar con Planchas Abdominales, 2 series de 30" cada una, y descansar 40" por cada serie.
- ◆ 10' de Estiramientos.



¡FUERZA Y ADELANTE!



Alphasoporte@luisalpha50.com



[Luis Alpha50](#)



[El Método Fitness Alpha50](#)



[Metodofitnessalpha50](#)



[El Método Fitness Alpha50](#)