



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 7 -----

NIVEL INTERMEDIO		
ACONDICIONAMIENTO AERÓBICO		
LUNES		
OP. CARRERA	OP. BICICLETA	OP. AERÓBICO CORPORAL
<ul style="list-style-type: none"> ● 10' de calentamiento articular y muscular. ● 40' corriendo sin parar. ● Descansa 2' ● Fortalecimiento del Core. ● 10' de Estiramientos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 10' de calentamiento articular y muscular. ● 70' 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"> ● Elevación de rodillas alterno al codo + Puñetazos con giros + Marcha elevando rodillas + Burpees básicos + Elevando rodillas y brazos + Correr en el sitio + Codo a rodilla + 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 40" ● PLANCHA LATERAL APOYANDO CODO. <ul style="list-style-type: none"> • 4 x 20" (20" por cada lado). ● Descansa 30" por serie. 		

NIVEL INTERMEDIO

ACONDICIONAMIENTO MUSCULAR

MARTES

◆ 10' de calentamiento articular y muscular.

RUTINA:

- ◆ Flexiones de rodillas 4 x 15 rep + Sentadilla clásica 4 x 15 rep.
- ◆ Flexiones apertura normal 4 x 12 rep + Sentadilla Sumo 4 x 12 rep.
- ◆ Flexiones declinadas 4 x 6 rep + Paso de Estocada zancada corta 4 x 10 rep por pierna.
- ◆ Flexiones de tríceps 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. 10' Corriendo a ritmo tranquilo. 3 progresivos 40 metros o 10" (Empieza lento y terminas con un corto sprint). Descansa 30" por serie. </p> <p>SERIES:</p> <p> 2x (5 x 200 m o 50") Haz 5 series de 200 m y descansa 2' por serie. Cuando hagas 3, descansa 3' y a por las otras 5 en las que vuelves a descansar 2' 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:</p> <p> 2 x (5 x 2') al 80-90%. Haz 5 series de 2' y para recuperar rueda tranquilo durante 1' por cada serie. Cuando hagas las 3 series, rueda tranquilo 3' y a por las otras 5 de 2'. 5' tranquilo para bajar las pulsaciones. Fortalecimiento del Core. </p>	<p> 10' de calentamiento articular y muscular. </p> <p>RUTINA:</p> <p> Jumping Jack + Estocada de Corredor + Pateando trasero + Swing esquiador + Tijera delantera + leñador + Sprawl. 30" de trabajo y 30" de descanso. Descansa 1' por ciclo. Completa 4 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 40" PLANCHA LATERAL APOYANDO CODO. <ul style="list-style-type: none"> 4 x 20" (20" 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 + Sentadilla clásica 4 x 15 rep. ◆ Flexiones apertura normal 4 x 12 rep + Sentadilla Sumo 4 x 12 rep. ◆ Flexiones declinadas 4 x 6 rep + Paso de Estocada zancada corta 4 x 10 rep por pierna. ◆ Flexiones de tríceps 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
<p> ● 10' de calentamiento articular y muscular. ● 10' Corriendo a ritmo tranquilo. ● 3 progresivos de 40 metros o 10" (Empieza lento y terminas con un corto sprint). ● Descansa 30" por serie. </p> <p>SERIES</p> <p> ● 2x (5 x 200 m o 50") ● Haz 5 series de 200 m y descansa 2' por serie. Cuando hagas 3, descansa 3' y a por las otras 5 en las que vuelves a descansar 2' por serie ● 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</p> <p> ● 2x (5x2') al 80-90% Haz ● Haz 5 series de 2' y para recuperar rueda tranquilo durante 1' por cada serie. Cuando hagas las 3 series, rueda tranquilo 3' y a por las otras 5 de 2'. ● 5' tranquilo para bajar las pulsaciones. ● Fortalecimiento del Core. </p>	<p> ● 10' de calentamiento articular y muscular. </p> <p>RUTINA</p> <p> ● Jumping Jack + Estocada de Corredor + Pateando trasero + Swing esquiador + Tijera delantera + leñador + Sprawl. ● 30" de trabajo y 30" de descanso. ● Descansa 1' por ciclo. ● Completa 4 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 40" </p> <p> ● PLANCHA LATERAL APOYANDO CODO. <ul style="list-style-type: none"> • 4 x 20" (20" por cada lado). </p> <p> ● Descansa 30" por serie. </p>		

NIVEL INTERMEDIO

DESCANSO

DOMINGO



¡FUERZA Y ADELANTE!



Alphasoporte@luisalpha50.com



[Luis Alpha50](#)



[El Método Fitness Alpha50](#)



[Metodofitnessalpha50](#)



[El Método Fitness Alpha50](#)