



RENDIMIENTO

POTENCIÁS TUS CAPACIDADES PARA SOSTENER Y MEJORAR AMBOS PROCESOS.

¿QUÉ ES EL "RENDIMIENTO FÍSICO" EN EL EJERCICIO?

El entrenamiento para el rendimiento físico se centra en mejorar las capacidades funcionales del cuerpo: fuerza, potencia, velocidad, resistencia, movilidad y coordinación. No siempre tiene un fin estético, sino funcional y deportivo.

¿OBJETIVO?

Optimizar el cuerpo para rendir al máximo en actividades específicas (deporte, competencia, vida diaria) y reducir el riesgo de lesiones.

¿CÓMO SE ENTRENA?

- 1️⃣Programas de fuerza y potencia:** (como powerlifting o entrenamiento olímpico).
- 1️⃣Entrenamiento metabólico:** (HIIT, circuitos, entrenamiento funcional).
- 1️⃣Enfoque multidisciplinario:** nutrición, sueño, movilidad y control del estrés..

TÉCNICAS DE RECUPERACIÓN

- 1️⃣** 7 a 8 horas de sueño, microsiestas si haces doble sesión (20 min), menos 1 día de descanso cada 5 días.
- 1️⃣** Carbohidratos complejos + simples pre y post entreno. Hidratación constante antes/durante/después del entreno. Y proteína moderada para preservar masa muscular.
- 1️⃣** Bebidas isotónicas con electrolitos, cafeína (en dosis controladas) antes de sesiones largas. + proteína y carbos líquidos post-entreno (absorción rápida).

POSIBLE PLAN DE EJERCICIOS

DÍA	TIPO DE EJERCICIO	EJERCICIOS PRINCIPALES
LUNES	HIIT + core	Circuito: 30 seg x 4 rondas (burpees, mountain climbers, jumping jacks, sentadillas) + planchas
MARTES	Tren inferior (fuerza/ resistencia)	Sentadillas con salto (3x20), zancadas caminando (4x12), escalador (3x30 seg), saltos al cajón
MIÉRCOLES	Cardio sostenido + core	30-45 min trote/ciclismo continuo + abdominales (crunch, tijeras, elevaciones, oblicuos)
JUEVES	Tren superior (calisténicos)	Flexiones (4x15), dominadas (3x10), dips en banco (4x12), push press con mancuerna (4x10)
VIERNES	Full body funcional + movilidad	EMOM 20 min: (kettlebell swing, push-ups, squat, remo con mancuerna), estiramientos dinámicos

UN PLAN DE ALIMENTACIÓN

COMIDA	OPCIÓN PRINCIPAL	VARIANTE ECONÓMICA
DESAYUNO	Avena con leche + plátano + 1 cucharada de maní	Reemplazo: Pan con mermelada + 1 vaso de leche + 1 fruta
MEDIA MAÑANA	Yogur con granola + almendras	Reemplazo: Yogur natural + galletas integrales + 1 huevo cocido
ALMUERZO	Arroz integral + pollo a la plancha + brócoli + aceite de oliva	Reemplazo: Arroz blanco + carne molida + zanahoria cocida
MERIENDA	Pan con aguacate + atún	Reemplazo: Pan con huevo + 1 taza de leche
CENA	Pasta integral + verduras al vapor + queso fresco	Reemplazo: Pasta blanca + vegetales + sardina o huevo
PRE-ENTRENO	1 plátano + 1 café negro o té verde	Reemplazo: fruta + café