



# IdaClass

CURSO DE  
**FUNCIONAL**  
Advanced Cross & HIIT

**CLASE N°3**

**EMOM**

Profesor Alejandro Valle

## • EMOM O EMOT •

### **Every Minute on the Minute o Time.**

Se realizan 2 a 3 ejercicios de manera consecutiva y en una cantidad de reps. dada. Se descansa hasta que termine el tiempo determinado de cada round. El siguiente round comienza en el tiempo estipulado.

## • EMOM O EMOT •

El tiempo estipulado es de un minuto por round (EMOM) o se pauta una unidad diferente de tiempo. El promedio de los participantes de la clase debería realizar el primer round en aproximadamente 37 segundos

## • EMOM O EMOT •

Al avanzar los rounds posiblemente haya un incremento del tiempo de trabajo producto del cansancio. Esto se suma a que se reduce el tiempo de descanso ya que el tiempo de cada round es fijo. Este es el objetivo del formato...entrenar la recuperación.

## • EMOM O EMOT •

### CONSIGNA

Si no se completan las reps. estipuladas antes de 10 segundos de finalizado el round se descansa completamente el round siguiente

## EJEMPLO

5 THRUSTERS

5 G2OH c/ROTACIÓN

5 SPRAWL

## TREINO BAHIA

1. 8 THRUSTERS
2. 8 BROAD JUMP
3. 8 ANGELITOS

• EMOM O EMOT •



EQUILIBRIO



FUERZA



VELOCIDAD



AGILIDAD



RESISTENCIA



MOVILIDAD



## • INDIVIDUALIDAD •

Diferencias individuales, son divididas en sus cargas genéticas (genotipo) y sus experiencias adquiridas desde el nacimiento (fenotipo).

- Dantas (1997)

**Genética:** Importante en la determinación de una modalidad correcta para un individuo.

Distribución de tipos de fibras musculares (Tipo 1 y Tipo 2), importante para direccionar las modalidades (velocidad/fuerza/resistencia).

**Fenotipo:** Entrenamiento físico, mental y actividades complementarias.

## • SOBRECARGA •

Es el aumento continuo de la intensidad en la sesión de entrenamiento conforme el músculo se adapte con el nivel de intensidad actual.

Enciclopedia de Musculación y Fuerza - Jim Stoppani-Artmed, 2008

**Variables:** Volumen – intensidad – pausa son importantes para el control diario del entrenamiento.

**Homeostasis:** Estímulos de entrenamiento que impongan un stress creciente, promueven una continuación en el proceso adaptativo.

## • ESPECIFICIDAD •

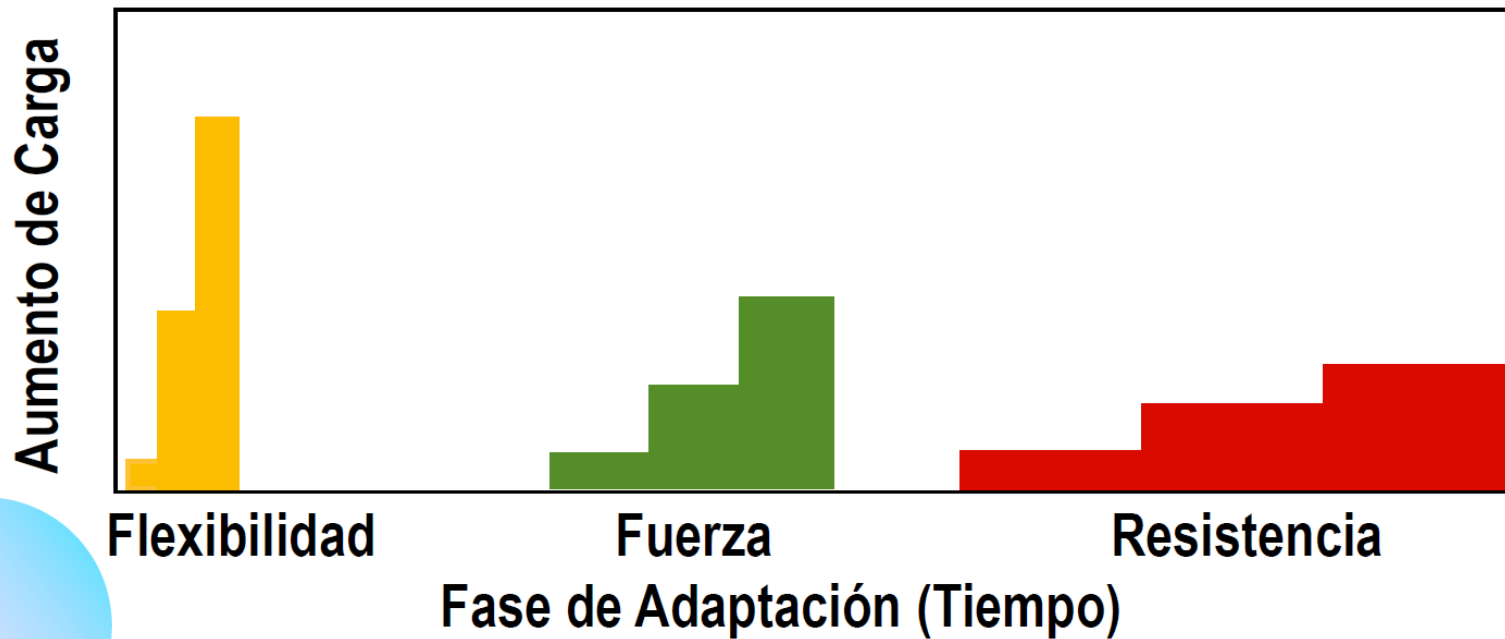
### PRINCIPALES ASPECTOS

- Sistema de producción de energía.
- Grupos musculares involucrados.
- Movimiento específico.
- Aspectos antropométricos.
- Tipo de manifestación de la fuerza.
- Análisis del estilo de juego.
- Posición ejercida en modalidades colectivas.

## • VARIABILIDAD •

- Cuando no aplicamos este principio, en el día a día de entrenamiento, corremos el riesgo de causar un estancamiento en el proceso adaptativo de la capacidad física entrenada.
- Debemos aplicar el principio de variabilidad, en todas las fases del entrenamiento, para que el individuo pueda sufrir constantemente el quiebre de la homeostasis.
- Los análisis y evaluaciones del volumen/intensidad/velocidad de ejecución/ejercicios/pausa/frecuencia, son importantes para que no ocurra la estabilización de las adaptaciones.

- **RELACIÓN ENTRE EL AUMENTO DE LAS CARGAS Y ADAPTACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS •**



“Atletas pueden alcanzar mejorías en la flexibilidad en un plazo de 2 a 3 meses, pero el desarrollo de la resistencia exige un tiempo mucho mayor.” (Bompa 2002)

## • TABATA (20-10) •

- Se entrena de manera intervalada.
- 20 segundos de movimiento por 10 segundos de recuperación.
- Se realiza la mayor cantidad de reps. posibles en dicho tiempo.
- Son 8 rounds.
- También es posible utilizar el descanso de manera activa (otro ejercicio)

## • TABATA (20-10) •

- 20 segundos de squats x 10 seg. de descanso
- 20 segundos de estocadas x 10 segundos de descanso.
- También...20 segundos de squats seguidos de 10 segundos de estocadas.

## • TABATA (20-10) •

COMPETENCIA DE TABATAS:

SE ANOTA LA CANTIDAD DE LA VUELTA QUE MENOS REPS SE REALICEN Y SE SUMAN LOS 4 PARA DAR UN TOTAL

1 SIT UPS

2 AIR SQUAT

3 HAND RELEASE PUSH UPS

4 BURPEES



## • TABATA (20-10) •

### TREINO

1 PLANCHA FRONTAL CON FB  
2 ESQUIADOR EN STEP

# • TABATA (20-10) •

TREINO BAHIA

1 V-UPS



# IdaClass

**¡MUCHAS GRACIAS!**