



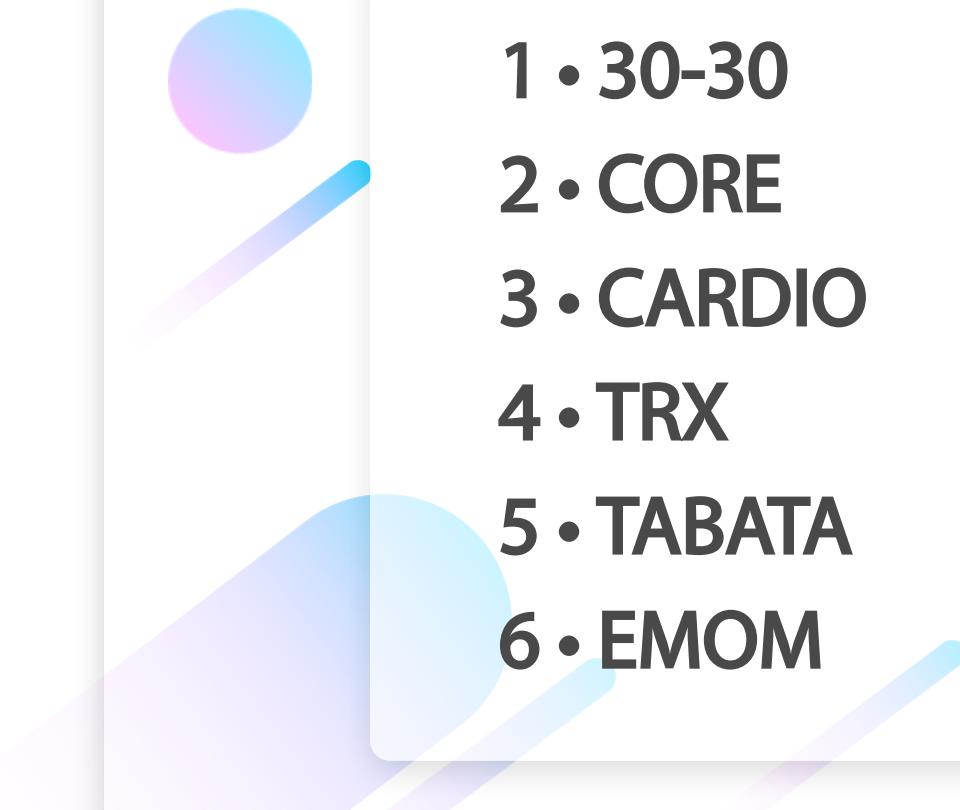
IdaClass

CURSO DE
FUNCIONAL
Advanced Cross & HIIT

CLASE N° 5

Profesor Alejandro Valle

• LOS 11 FORMATOS.

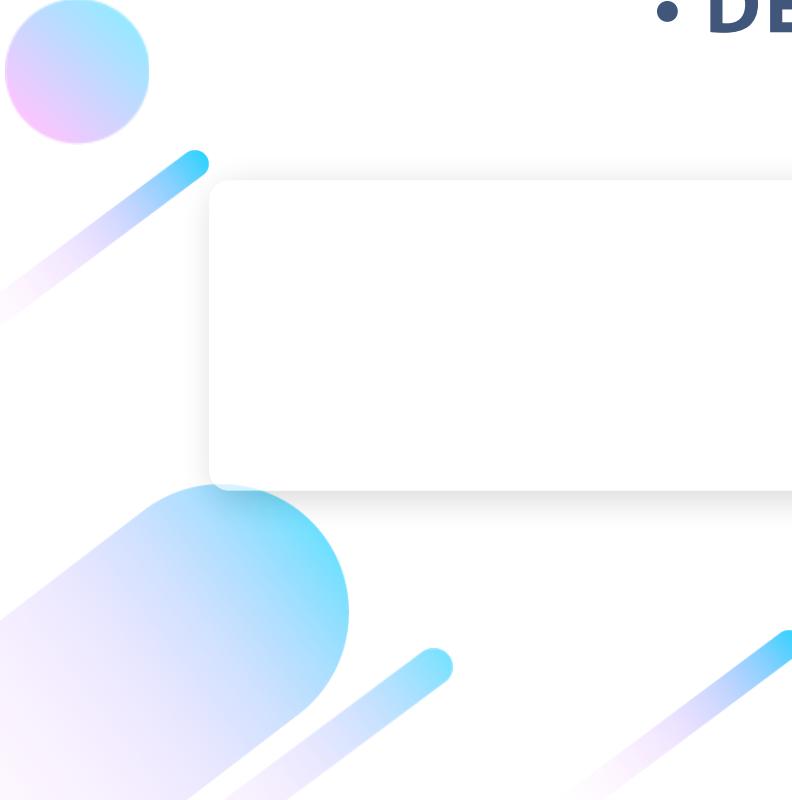
- 
- 1 • 30-30
 - 2 • CORE
 - 3 • CARDIO
 - 4 • TRX
 - 5 • TABATA
 - 6 • EMOM

- 07 • 20-20-20
- 08 • COMPLEX
- 09 • DENSITY/AMRAP
- 10 • CHIPPER
- 11 • ENDURANCE

• DENSITY O AMRAP •

LOS DENSITY

- MOVERSE LO MÁS RÁPIDO POSIBLE ENTRE EJERCICIOS.
- NO COMENZAR EL EJERCICIO HASTA ESTAR SEGURO DE TERMINAR LAS REPETICIONES ESTABLECIDAS.



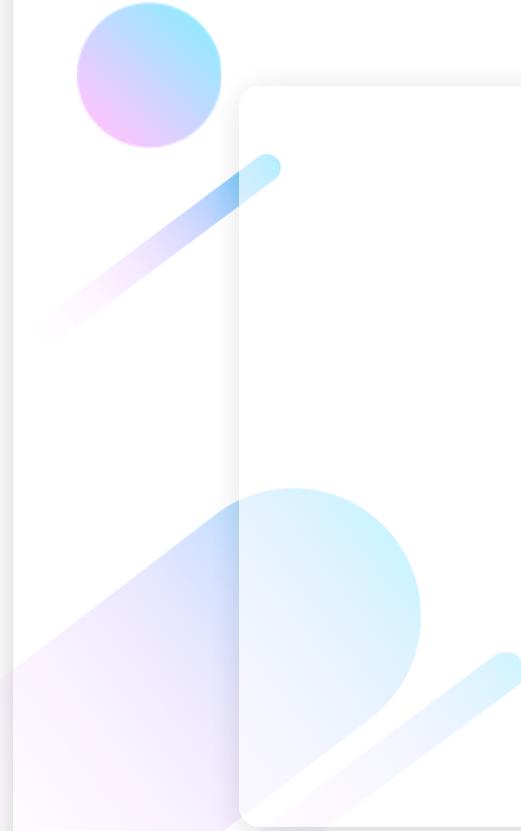
• DENSITY O AMRAP •

POR TIEMPO...
POR ROUNDS...

• DENSITY O AMRAP •

EJEMPLO 1 POR TIEMPO: 5 MINUTOS

- 1 • 10 CLEAN
- 2 • 10 PUSH PRESS
- 3 • 10 DL



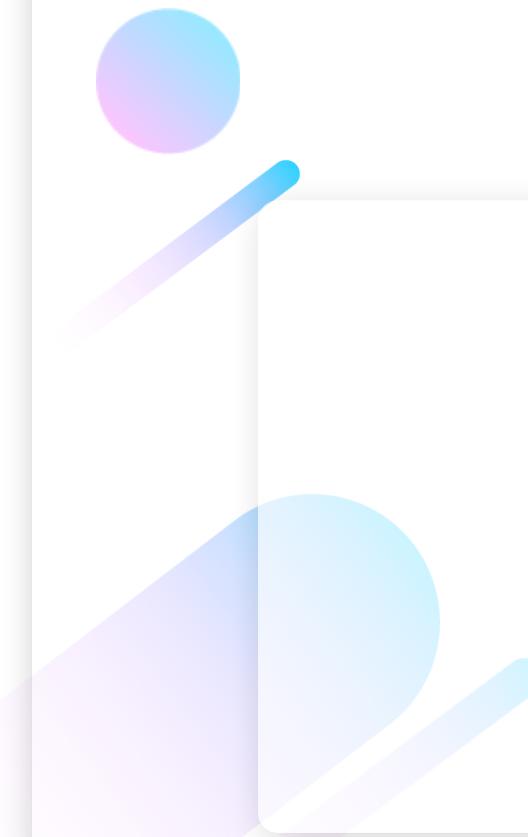
• DENSITY O AMRAP •

EJEMPLO 2 POR ROUNDS:

4 ROUNDS EN EL MENOR TIEMPO
POSIBLE DE:
10 CLEAN
10 PUSH PRESS
10 DL
TIEMPO MÁXIMO... O TIME CAP

• DENSITY O AMRAP •

TREINO BAHIA
AMRAP 8

- 
- 5 BOX JUMP
 - 5 DIPS MAS PASE 2 KTB
 - 5 DESARROLLO C RUEDA
 - 5 JUMPING PULL UPS
 - 5 CLEAN & PUSH PRESS

• 20 - 20 - 20 •



FORMATO EN EL CUAL CADA ROUND
DURA 1 MINUTO. SE PROGRAMAN
SIEMPRE MAS DE 4 ROUNDS.

• 20 - 20 - 20 •

- SE SELECCIONAN 2 EJERCICIOS QUE PUEDAN SER EJECUTADOS UNO INMEDIATAMENTE DESPUÉS DEL OTRO.
- SE REALIZAN 20 SEGUNDOS DEL MAS INTENSO DE LOS 2 SEGUIDOS DE 20 SEGUNDOS DEL OTRO.
- SE DESCANSAN 20 SEG. Y SE REPITE LA CANTIDAD DE ROUNDS PROGRAMADA.

• 20 - 20 - 20 •

EJEMPLO:

20 SEGUNDOS DE BURPEES

20 SEGUNDOS DE SPRAWL

20 SEGUNDO DE DESCANSO

• 20 - 20 - 20 •

TAMBIÉN SE PUEDEN ELEGIR 2 EJERCICIOS BIEN DIFERENTES, POR EJEMPLO UNO CARDIO Y EL SIGUIENTE DE FUERZA CON EL MISMO MÉTODO.
SE REALIZAN 20 SEGUNDOS DEL PRIMERO SEGUIDO DE 20 SEGUNDOS DEL OTRO.
SE DESCANSAN 20 SEG. Y SE REPITE LA CANTIDAD DE ROUNDS PROGRAMADA.

• 20 - 20 - 20 •

EJEMPLO:

20 SEGUNDOS DE SPRAWL

20 SEGUNDOS DE PUSH UPS

20 SEGUNDO DE DESCANSO

• 20 - 20 - 20 •

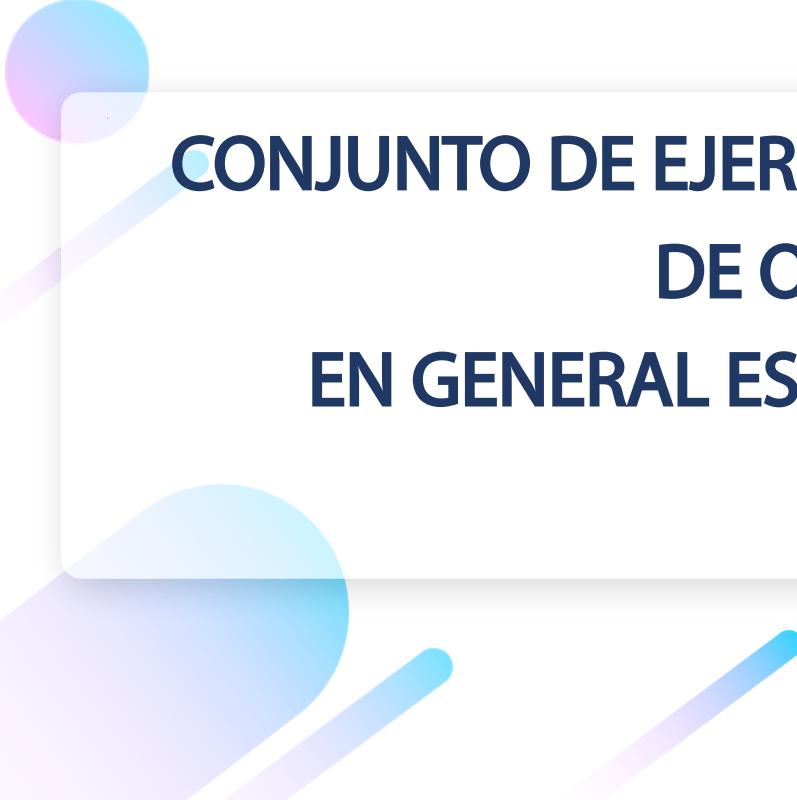
TREINO BAHIA

20 SEGUNDOS JUMP A 1 PIERNA

20 SEGUNDOS PLANCHA EN FIT BALL

20 SEGUNDO DE DESCANSO

• CHIPPER •



**CONJUNTO DE EJERCICIOS REALIZADOS UNO DESPUÉS
DE OTRO EN UNA SERIE.
EN GENERAL ES DE LARGA DURACIÓN Y ALTAS
REPETICIONES.**



• CHIPPER •

- 1 • INDOOR BIKE
- 2 • SIT UPS
- 3 • BURPEES
- 4 • GRASS HOPPER
- 5 • WALKOUT
- 6 • SQUAT JUMP
7. V- UPS
8. INDOOR BIKE

• CHIPPER •

• CHIPPER •

1 • 90 BOX JUMP

2 • 80 SIT UPS

3 • 70 LUNGES

4 • 60 WALL BALL

5 • 50 BURPEES

06 • 40 SQUAT JUMP

07 • 30 SWING

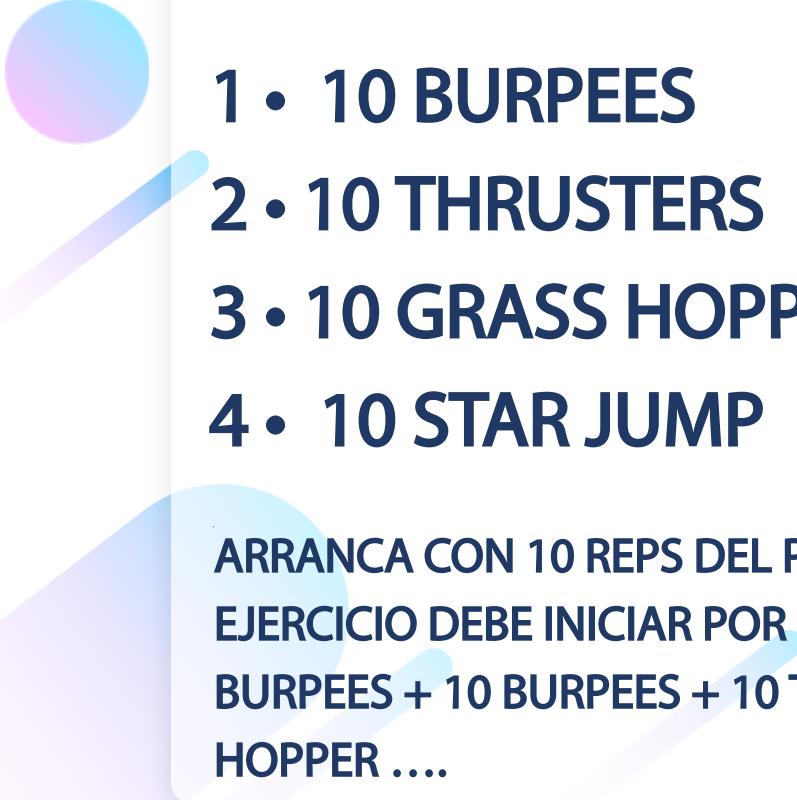
08 • 20 WALKOUT

09 • 10 PULL UPS

10 • 1000 M RUN

• CHIPPER •

TREINO MIR GYM

- 
- 1 • 10 BURPEES
 - 2 • 10 THRUSTERS
 - 3 • 10 GRASS HOPPER
 - 4 • 10 STAR JUMP

- 5 • 10 REMO CON BARRA
- 6 • 10 DIAMOND PUSH UPS
- 7 • 10 MOUNTAIN CLIMBERS

ARRANCA CON 10 REPS DEL PRIMER EJERCICIO Y SIEMPRE ANTES DE AGREGAR UN EJERCICIO DEBE INICIAR POR EL PRIMERO Y REPETIR TODOS LOS ANTERIORES. 10 BURPEES + 10 BURPEES + 10 THRUSTERS + 10 BURPEES + 10 THRUSTERS + 10 GRASS HOPPER



• CHIPPER •

EJEMPLO

- 1 • 50 DL**
- 2 • 40 BURPEES**
- 3 • 50 SQUAT**
- 4 • 40 SPIDERMAN**
- 5 • 50 THRUSTERS**
- 6 • 40 GRASS HOPPER**
- 7 • 50 BROAD JUMP**
- 8 • 40 WALL BALL**

• CHIPPER •

« EL DIEGO »

1 • 10 BURPEES

2 • 10 DEAD LIFT

3 • 10 SQUAT JUMP

4 • 10 GRASS HOPPER

5 • 10 PUSH UPS

6 • 10 LUNGES

7 • 10 MOUNTAIN CLIMBERS

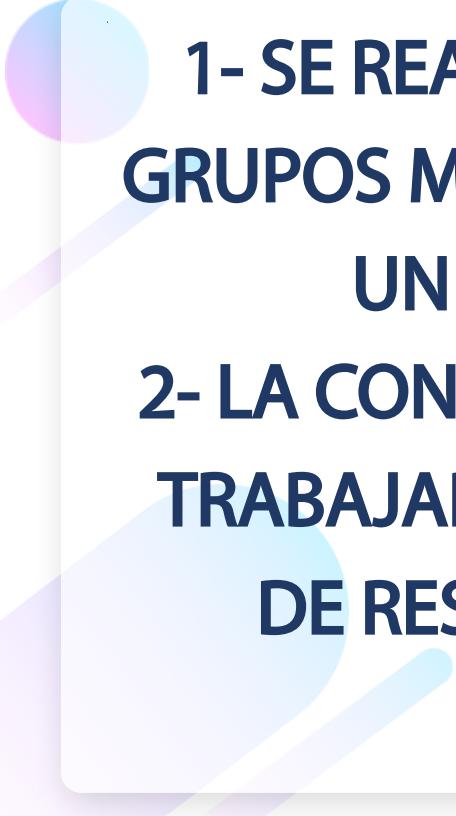
8 • 10 PUSH PRESS KTB

9 • SWING

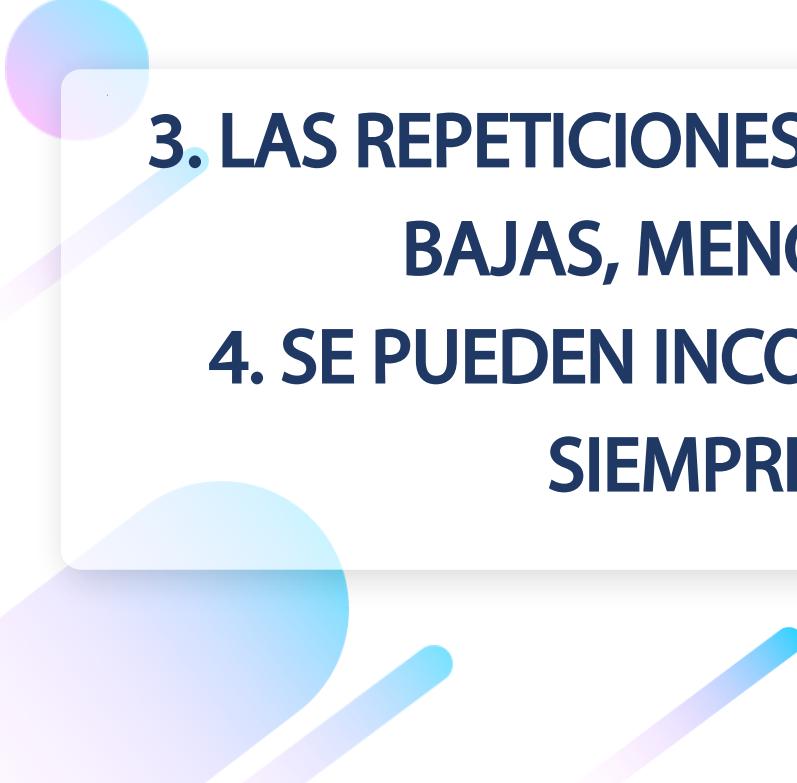
10 • 800 M RUN

ARRANCA CON 10 REPS DEL PRIMER EJERCICIO Y SIEMPRE ANTES DE AGREGAR UN EJERCICIO DEBE INICIAR POR EL PRIMERO Y REPETIR TODOS LOS ANTERIORES. 10 BURPEES + 10 BURPEES + 10 DEADLIFT / 10 BURPEES + 10 DEADLIFT + 10 SQUAT JUMP/ 10 BURPEES + 10 DEADLIFT + 10 SQUAT JUMP + 10 GRASS HOPPER...

• ENDURANCE •

- 
- 1- SE REALIZAN EJERCICIOS QUE INVOLUCREN VARIOS GRUPOS MUSCULARES (IDEAL COMBINAR IR AL PISO CON UN EJERCICIO Y EN EL SIGUIENTE PARARSE)**
 - 2- LA CONSIGNA ES NO IR LO MÁS RÁPIDO POSIBLE SINO TRABAJAR EN FORMA SOSTENIDA CON UNA CADENCIA DE RESPIRACIÓN SIMILAR A LA DE LA CARRERA O DEPORTES CÍCLICOS.**

• ENDURANCE •

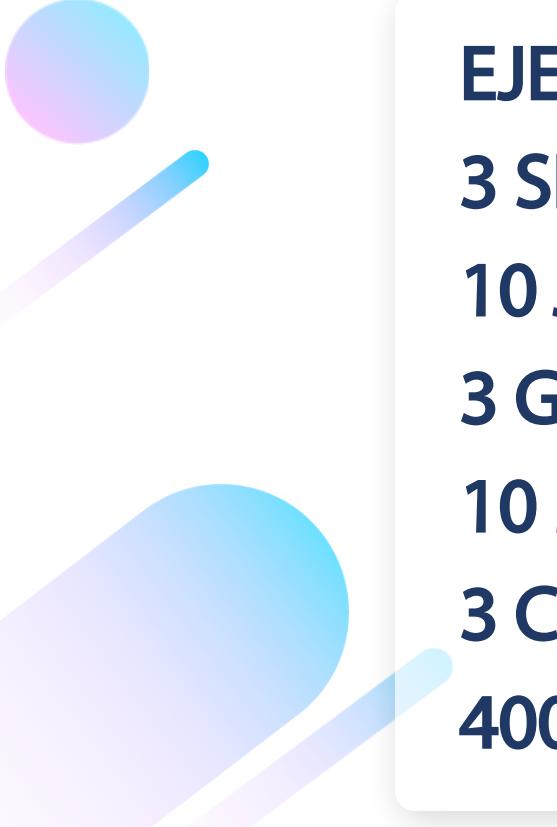
- 
- 3. LAS REPETICIONES DE LOS EJERCICIOS ELEGIDOS SON BAJAS, MENORES A 10 GENERALMENTE.**
 - 4. SE PUEDEN INCORPORAR TRABAJOS DE RUNNING SIEMPRE DE BAJA INTENSIDAD**

• ENDURANCE •

EJEMPLOS:

SE PUEDE REPETIR EL CHIPPER CON MUY BAJAS REPS DE
CADA UNO RESPETANDO LAS CONSIGNAS.

• ENDURANCE •



EJEMPLO ENDURANCE 20 MINUTOS:

3 SIT UP

10 JUMPING JACK

3 GTOH

10 MOUNTAIN CLIMBERS

3 CAMINATA AL PUSH UP

400 METROS

• ENDURANCE •

ENDURANCE 8 BAHIA

1 BURPEE

5 JUMPING JACK

7 SIT UPS

1 DEAD LIFT

5 WALKOUT

7 V-UPS

1 CLEAN

2 ROUNDS RUN



IdaClass
¡MUCHAS GRACIAS!



TEMA PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO EN CONTEXTO DE SALUD

MIERCOLES 29 DE JUNIO
18.30hrs Brasil - Argentina

 DISERTANTES
Dr. Oscar Incarbone
Dra. Luciana Valenti



Con el apoyo de:

 YMCA
INSTITUTO UNIVERSITARIO
Educación en valores

 RAFA - PANA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA
INTERNACIONAL

 mercadoFitness

• WEBINAR GRATUITO •

Reserva tu lugar desde www.idaclass.org en la sección **WEBINAR** o envianos un mail a: hola@idaclass.org (recuerda apuntar bien tus datos)

