

IdaClass

CURSO DE
FUNCIONAL
Advanced Cross & HIIT

CLASE N°2

CORE

Profesor Alfredo Gomez

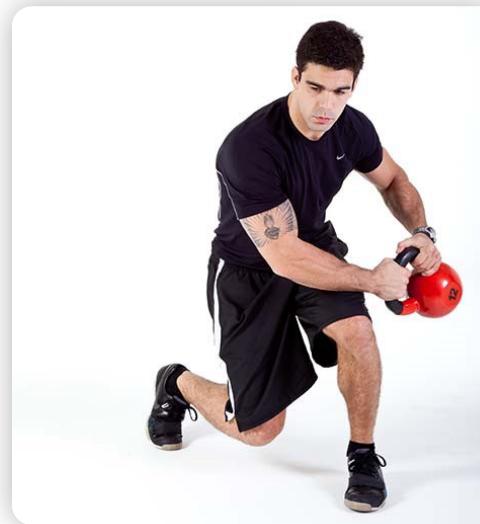
• CORE •

Manteniendo el formato 30-30 y realizando en cada estación un ejercicio diferente de la zona de Core contemplando la zona anterior, lateral, posterior y rotacional.

TREINO BAHIA

- 1 • HOLLOW
- 2 • PLANCHAS LATERAL D
- 3 • V UPS CROSS
- 4 • PLANCHAS LATERAL I
- 5 • SUPERMAN

• ESTABILIZACIÓN •



• FLEXIÓN •



• ROTACIÓN •



• POTENCIA •



• ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO •

1 • INTERVALADO

El entrenamiento de intervalo consiste en una sucesión de esfuerzos sub maximales con pausas incompletas de recuperación siempre menores a los tiempos del estímulo. Al decir sub maximal indicamos la intensidad donde no podrá exceder 2 a 4 reps o segundos de la pauta dada. Las formas de intervalado más extendidas son:

20-10	45-15
30-15	60-30

2 • INTERMITENTE

El entrenamiento de intermitencia consiste en una sucesión de esfuerzos sub maximales con pausas incompletas de recuperación aunque mayores a los tiempos del estímulo. Las formas de intermitente más extendidas son: 15 - 15, el 15 - 30, 20 - 20 y el 10 - 20. Mostrando claramente tiempos hasta 20 segundos de trabajo que, aunque son los más usados, no serían los únicos.

3 • CONTINUO

Un circuito de ejercicios con el criterio u objetivo deseado. Patrones de movimiento, planos, bases funcionales...

Las repeticiones y series se ejecutan sin mayor descanso que el necesario para poder realizarlas.



• ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO •

INTERVALADO

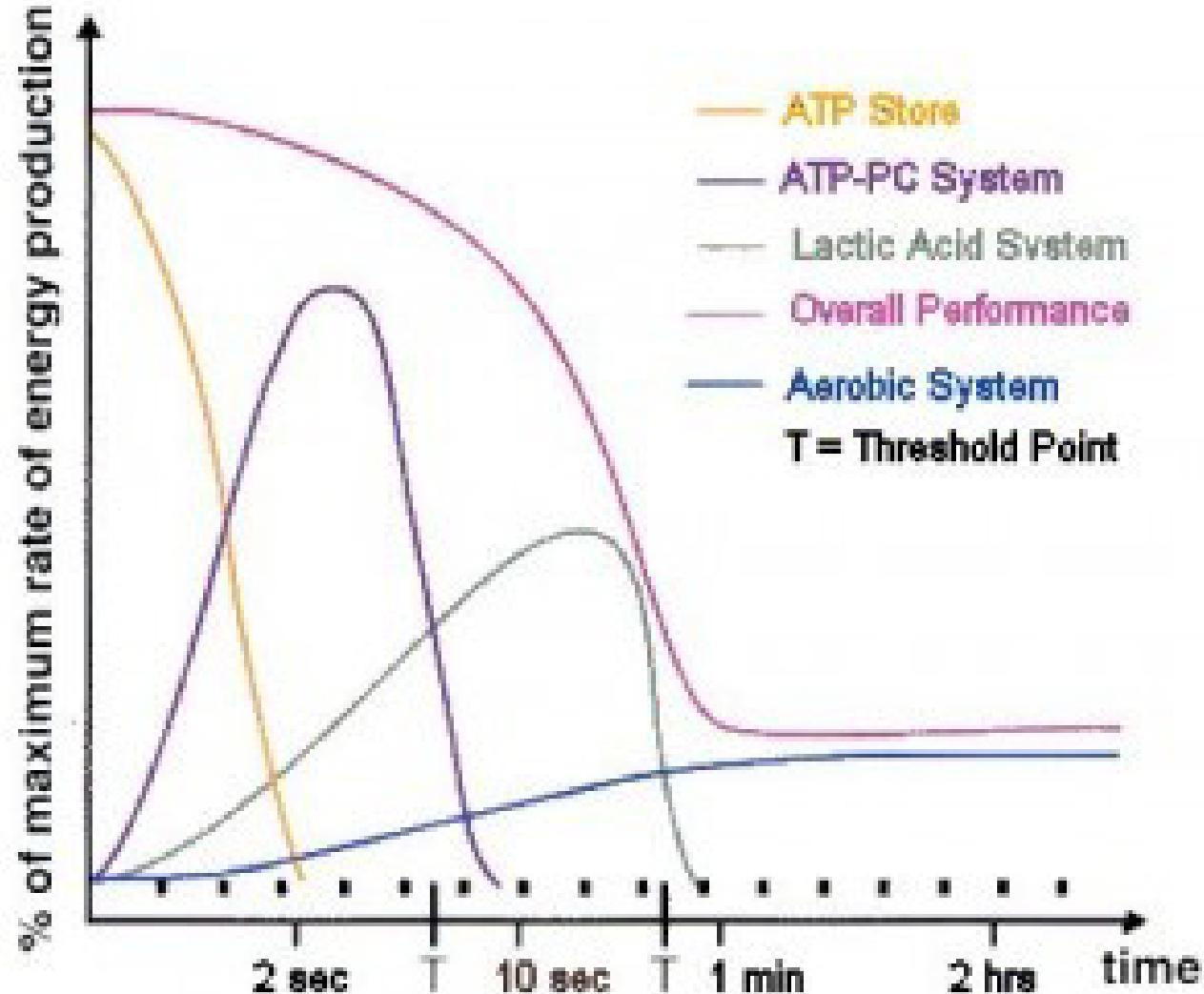
INTERMITENTE

CONTINUO

POR REPETICIONES

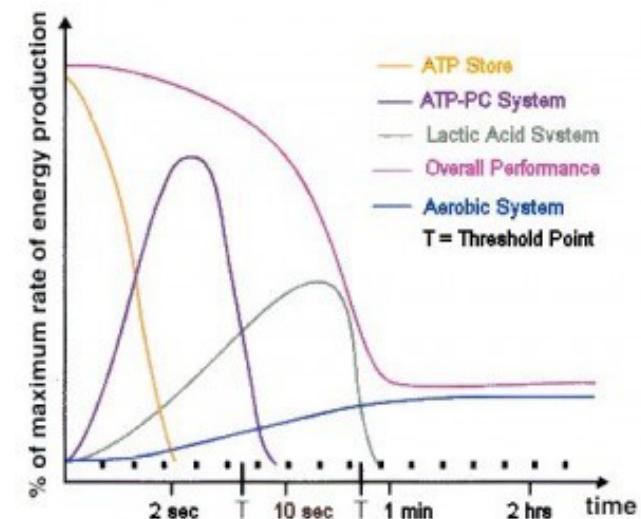
POR TIEMPO

• ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO •



La energía es la capacidad de producir trabajo.

- 1- Sistema anaeróbico aláctico o fosfágeno. El ATP que utiliza las reservas en el músculo. Hasta 10 segundos
- 2- Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica. Cuando se agota el ATP el músculo resintetiza ATP a partir de la glucosa (glucólisis) Hasta 1 minuto
- 3- Sistema aeróbico u oxidativo. La mas lenta de obtención de ATP pero que resiste mas tiempo. Horas



• TRX •

Manteniendo el formato 30-30 se realizan 5 ejercicios en TRX.
2 de ellos de tren superior, 2 de tren inferior y uno específico de Core.

Es posible realizar ejercicios con TRX en combinación con otros fuera de los TRX.
Ideal para equipos.

La posición de las manijas de las bandas es siempre arriba de todo para las tracciones y a la altura de la mitad de las tibias para trabar los pies en los trabajos de Core. Es posible ponerlos en el medio para empujes

• TRX •

1. SQUAT + REMO
2. EMPUJES
3. WALKOUT
4. ESQUIADOR
5. REMO ALTERNADO + ROTACIÓN

• CARDIO •

Manteniendo el formato 30-30 y realizando en cada estación un ejercicio cardiovascular diferente.

Cada uno de los ejercicios debe ser elevador de la frecuencia cardíaca.

3 RXT 35 - 15

1. MOUNTAIN CLIMBERS
2. SKIPPING
3. PATINADOR
4. BURPEES
5. TIJERAS

1. ATOMIC PUSH UPS

2. SPIDERMAN
3. REPIQUETEOS
4. STAR JUMP/ JUMPING JACK
5. SPRAWL



IdaClass
¡MUCHAS GRACIAS!