



# IdaClass

CURSO DE  
**FUNCIONAL**  
Advanced Cross & HIIT

**CLASE N°1**

**OBJETIVOS DEL CURSO**

Profesor Alejandro Valle

## • OBJETIVOS DEL MÓDULO •

- 1** Conocer el sistema de entrenamiento de alta intensidad.
- 2** Poder manejar los elementos y ejercicios que conforman un entrenamiento en funcional.

## • PATRONES DE MOVIMIENTO •

- 1.LOCOMOCIÓN
- 2.CAMBIO DE NIVEL
- 3.EMPUJE
- 4.TRACCIÓN
- 5.ROTACIÓN

## 1- LOCOMOCIÓN

Como o indica su significado es la acción de trasladarse. También se incluyen ejercicios que imiten el gesto aunque cambie el plano o la posición anatómica.

Ej.

- **Mountain climbers**
  - repiqueteos
  - jumping jack

## 2 - CAMBIO DE NIVEL

Se considera cambio de nivel tanto si el tronco o las extremidades inferiores sufren un cambio de nivel. Aquí se encuentran los saltos, desplantes, sentadillas, alcances, etc.

Los ejercicios de este patrón son ejecutados con el tren inferior!

### 3 - EMPUJE

Se considera empuje a la acción de ejercer fuerza con los brazos para alejarlos del centro del cuerpo en la fase concéntrica.

Tiene un vector de movimiento de  $180^\circ$

Ej.

- Push press
- push ups
- Fondos en paralelas

## 4 - TRACCIÓN

En este patrón la acción es para acercar las manos al centro del cuerpo en la fase concéntrica y también tiene vectores de movimiento en  $180^\circ$

**Ej:**

- Pull ups
- Remo a  $45^\circ$
- High pull

## 5 - ROTACIÓN / CORE

Con o sin movimiento aparente la cadera va hacia un lado y el torso hacia el otro.

Fundamental en deportes. El menos entrenado y de mayor cuidado.

**Core: Aplicar entrenamiento de todos los laterales de la zona de Core**

- Estabilización a partir del tronco
  - Alineación Tronco Cadera.
- Rotación Intra-Discal Prohibida.
- Siempre un talón fuera del suelo.
  - Nunca pasar de la cadera.
  - Posición Atlética.



## • TALLER DE CREACIÓN •



## • FACTORES QUE COMPLEJIZAN UN EJERCICIO •

- 1.Mayor carga.
- 2.Mayor velocidad.
- 3.Agregar patrones y planos.
- 4.Combinar ejercicios.
- 5.Mayor coordinación.

## • LOS EJERCICIOS ELEVADOS DE LA FRECUENCIA •

Tienen como objetivo  
mantener alta la frecuencia  
cardíaca.



## UN EJERCICIO ES ELEVADOR DE LA FRECUENCIA CARDÍACA SI:

1. Involucra los grandes grupos musculares en cadena coordinadamente (burpee)
2. Cuando se ejecutan a velocidad (ejemplo angelitos o tijeras)
3. La combinación de ambas.

Para crear un ejercicio elevador se puede también combinar dos ejercicios.

## • PROGRESIÓN •

- Desarrollo con seguridad.
- Evolución mediante adaptación.
- Baby steps. Pequeños pasos de evolución.
- Gatear – Andar – Correr.



# IdaClass

**¡MUCHAS GRACIAS!**