



IdaClass

CURSO DE
PERSONAL TRAINER

CLASE N° 23

• **Entrenamiento Funcional** •

Profesor Esteban Dichiera



• ESQUEMAS •

• CLASIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS •

- **Ejercicios líderes:** Tradicionales sin utilización de los aparatos
- **Ejercicios complementarios:** Se adicionan a los líderes para generar nuevos ejercicios con más volumen de movimiento.
- **Productos finales:** Ejecución individual, Combinación y Fusión.

• EJERCICIOS LÍDERES •

Ejercicios líderes por región:

1- Piernas: Sentadillas, Estocadas, Subidas al banco.

2 - Pecho: Press, Aperturas, Flexo-extensiones.

3 - Espalda: Remo abierto y cerrado, Vuelos posteriores, Pull over de pie.

4 - Hombros: Vuelos lateral, frontal y posterior, Press.

5 - Bíceps: Flexión.

6 - Tríceps: Extensión.

7- Core: Bisagras y Planchas.

• EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS.

1- Movimientos extras de brazos y piernas.

2 - Rotaciones.

3 - Bíceps, Tríceps y Hombros. (En un circuito son considerados muy pequeños como para liderar)

• INDICADORES DE INTENSIDAD.

1- Ejecución: Tiene que ver con el diseño mismo del ejercicio.

2 - Velocidad: La velocidad de ejecución es individual. Claro está que mayor ritmo aumentamos la intensidad del ejercicio, mientras que al indicar una ejecución más lenta facilitamos la resolución y disminuyen las repeticiones.

3 - Rango de trabajo: Cortos o Completos.

4 - Repeticiones: Se utiliza para generar distintos tipos de estímulos.
(Combinados, fusionados o tradicionales)

5 - Isometría: Nunca utilizar en una estación.

6 - Inestabilidad: Trabajo de músculos estabilizadores.

• SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO •

- **WOD:** "Work of the day". Es el trabajo que toca hacer en el día. Se diagrama la clase y se ejecuta sin límite de tiempo específico.
- **AMRAP:** "As many round as posible". Hacer el máximo número de rondas del ejercicio dentro de un tiempo determinado.
- **Circuito por estaciones:**
 - 1- Circuito por repeticiones: ejecutar x cantidad de repeticiones y luego continuar con el siguiente ejercicio.
 - 2 - Circuito por tiempo: Tiempo de trabajo x tiempo con descanso

• FORMATOS DE CLASE •

10' Acondicionamiento físico / Entrada en calor

35' Trabajo Central

10' Vuelta a la calma y Elongación

• RUTINAS DE CLASES •

10' Acondicionamiento físico / Entrada en calor

- 1' Movilidad articular
- 1' Rodillas arriba en el lugar
- 1' Jumping Jack / Payasito
- 1' Sentadillas libres
- 1' Movilidad articular

Dos vueltas en total

35' Trabajo Central

- Estocadas con vuelo lateral
- Sentadillas con bozu
- Abdominales con lanzamiento de pelota
- Coordinación en escalera
- Peso muerto + Remo con barra
- Apertura pecho en TRX
- Sentadillas + Biceps en TRX
- Plancha
- Salto al cajón
- Soga para brazos

10' Vuelta a la calma y Elongación

- Estiramientos sobre colchoneta
- Estiramiento de pie
- Respiración activa

The background is a stylized illustration of a workspace. It features a laptop with an Apple logo on the left, a pen and a notepad on the right, and a keyboard at the bottom left. The entire scene is rendered in a soft, painterly style with a color palette of blues and purples. The text 'IdaClass' is centered in the middle of the image in a large, white, sans-serif font.

IdaClass

¡Muchas Gracias!