



# TRABAJO ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 1ª EVALUACIÓN

---

Javier Valero



**enjoy!**  
OVIEDO

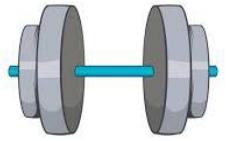
| *Disfrutar es sentirse bien* |

# **Introducción**

- Antes de empezar, tengo la suerte de haber entrenado durante meses tanto en el Dreamfit Oviedo como en el Enjoy así que parto de cierto conocimiento que apoyaré con otros datos que encuentre en las webs. Es por ello que de vez en cuando señalaré las actividades por su nombre como, por ejemplo, "bodycombat" o términos diferentes que he aprendido en el tiempo que estuve y sigo estando(actualmente en el enjoy) en los gimnasios. De esta forma, trataré de ser lo más preciso que pueda en el trabajo.

# **1. Investigación y análisis de las actividades deportivas que se ofrecen en ambos centros deportivos:**

Identificar las actividades dirigidas o libres que se ofrecen en ambos centros (por ejemplo, clases de spinning, pilates, natación, musculación libre, etc.).

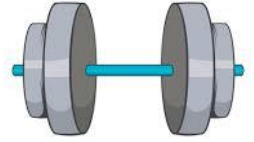


## Actividades comunes en ambos centros

- Ciclo / Ciclo indoor (spinning).
- BodyCombat.
- Pilates.
- Yoga
- Cross.
- Musculación libre / sala de fuerza y cardio (gimnasio con máquinas y pesos libres).
- -Quizá alguna actividad más menor, poco relevante-

## 1. Investigación y análisis de las actividades deportivas que se ofrecen en ambos centros deportivos:

Identificar las actividades dirigidas o libres que se ofrecen en ambos centros (por ejemplo, clases de spinning, pilates, natación, musculación libre, etc.).

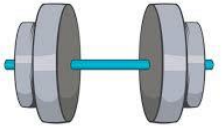


### Diferencias principales.

- Enjoy: Posee piscina climatizada y exterior que abre un mundo de actividades como aquagym, aquamusic, etc. Además, el enjoy también presenta una zona con pistas de pádel y con ello clases de pádel que incluyen un precio extra.
- Dreamfit: A diferencia del enjoy, el dreamfit tiene una sala dedicada exclusivamente al boxeo. Esto trae consigo actividades relacionadas con la autodefensa personal, más completo que el enjoy.

# 1. Investigación y análisis de las actividades deportivas que se ofrecen en ambos centros deportivos:

Explicar en qué consisten estas actividades (incluir aspectos como la duración de las sesiones, la frecuencia de las clases, nivel de dificultad y tipo de material utilizado).



## Explicación.

### Ciclo Indoor / Spinning

- Qué es: Entrenamiento cardiovascular en bicicleta estática con cambios de ritmo y resistencia.
- Duración: 45–60 min.
- Frecuencia: Varias sesiones al día.
- Nivel: Adaptable a todos.
- Material: Bicicleta indoor, toalla, agua.

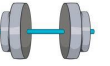
### BodyCombat / Cardio de combate

- Qué es: Movimientos inspirados en artes marciales sin contacto.
- Duración: 45–60 min.
- Frecuencia: Varias sesiones semanales.
- Nivel: Medio (principiantes con adaptación).
- Material: Solo ropa deportiva.

### Pilates

- Qué es: Trabajo de control postural, core y flexibilidad.
- Duración: 45 min aprox.
- Frecuencia: 2–4 días/semana.
- Nivel: Todos.
- Material: Colchoneta; bandas/fitball ocasionalmente.

# 1. Investigación y análisis de las actividades deportivas que se ofrecen en ambos centros deportivos:



Explicar en qué consisten estas actividades (incluir aspectos como la duración de las sesiones, la frecuencia de las clases, nivel de dificultad y tipo de material utilizado).

## Explicación.

### Yoga / BodyBalance

- Qué es: Posturas, estiramientos, respiración y relajación.
- Duración: 45–60 min.
- Frecuencia: 2–4 días/semana.
- Nivel: Todos.
- Material: Colchoneta.

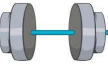
### Cross

- Qué es: Circuitos intensivos de fuerza y cardio con estaciones variadas.
- Duración: 30–60 min.
- Frecuencia: 3–5 días/semana.
- Nivel: Medio–alto.
- Material: Kettlebells, barras, balones, remo, etc.

### Sala de musculación.

- Qué es: Entrenamiento autónomo con máquinas y pesos libres.
- Duración: Libre (45–90 min).
- Frecuencia: A elección del usuario.
- Nivel: Todos.
- Material: Máquinas, mancuernas, barras.

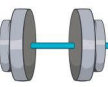
## 2. Comparación crítica de la oferta entre los dos centros deportivos:



Indicar las similitudes y diferencias en la oferta de actividades, servicios e instalaciones entre ambos centros. En esta sección es importante no solo listar actividades, sino analizar en qué aspectos un centro es más completo que el otro y por qué.

- El punto fuerte de Dreamfit Oviedo es su gran sala fitness, multitud de clases dirigidas, flexibilidad y enfoque en entrenamiento puro (fuerza, cardio, funcional, clases intensas). Es ideal si lo que buscas es entrenar con regularidad, variar clases, mejorar condición física, musculación, cardio, etc.
- En cambio, Enjoy Oviedo destaca por su oferta integral: gimnasio + piscina + spa + pádel + ocio + zona infantil, por lo que destaca si quieres un centro versátil, donde puedas combinar deporte con bienestar, ocio, actividades familiares o acuáticas, relajación o natación.
- → En resumen: Dreamfit es más un “gimnasio tradicional completo y funcional”, mientras que Enjoy busca ser un “club deportivo y de ocio completo” — más polivalente, multidisciplinar, ideal para entrenar, nadar, relajarse o pasar tiempo en familia.

## 2. Comparación crítica de la oferta entre los dos centros deportivos:

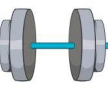


Reflexionar sobre qué centro deportivo ofrece una mejor opción para distintos tipos de usuarios (por ejemplo, principiantes, deportistas de alto rendimiento, personas que buscan rehabilitación, etc.)

- Dreamfit Oviedo es mejor para quienes buscan entrenamiento intenso, fuerza, variedad de clases y progreso deportivo. Normalmente todas las edades son buenas para entrenar pero quizá está más especializado en gente joven y adulta.
- Enjoy Oviedo es mejor para quienes buscan salud general, rehabilitación, actividades en piscina, bienestar y opciones familiares. Si bien es cierto que admite entrenar a jóvenes desde 14 años, también hay que tener en cuenta que su sala de musculación es más reducida y que la orientación es más familiar. Es por ello que seguramente el enjoy está abierto a un rango superior de edades.
- Ambos centros pueden cubrir necesidades amplias, pero su enfoque es distinto:  
Dreamfit = rendimiento y variedad de entrenamiento.  
Enjoy = salud, ocio, piscina y bienestar integral.

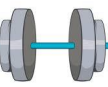


## 2. Comparación crítica de la oferta entre los dos centros deportivos:



Investiga y proporciona datos adicionales sobre ambos centros: precios, tipos de abonos, horarios de apertura, servicios extra (como sauna, piscina, spa, etc.) y accesibilidad (ubicación, facilidad de transporte, etc.).

- El Enjoy ofrece numerosas opciones para darse de alta. Las más básicas como las tarifas individuales van desde los 39,99 euros/mes hasta tarifas familiares de 50 euros/mes. Además, posee otras múltiples opciones como suscripciones para aquellos que puedan ir de mañana o sean mayores de 60 años. En cambio, el Dreamfit es más cerrado y proporciona únicamente un tipo de suscripción que es individual. El precio es de 45 euros/mes y hay que pagar una matrícula adicional cuyo precio ronda los 30 euros. Los horarios de ambos centros son muy parecidos. De lunes a viernes el Enjoy abre de 7am hasta 11pm mientras que el Dreamfit abre de 6am hasta las 11pm. En cambio, el Enjoy abre el domingo y sábado de 9am hasta 9pm mientras que el Dreamfit tiene el mismo horario de sábado pero el domingo abre únicamente hasta las 3pm.
- En cuanto a los servicios extra, como ya se mencionó antes, el Enjoy ofrece una amplia gama de servicios extra gracias a sus instalaciones.
- En cuanto a la ubicación, el Dreamfit destaca por ser mucho más céntrico al estar en los prados a diferencia del Enjoy que se encuentra en ciudad Naranco.



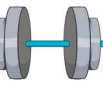
### 3. Propuesta de programación personalizada:

Diseña una programación semanal (propuesta de un calendario de actividades seleccionadas a lo largo de una semana) personalizada utilizando las actividades disponibles en ambos centros deportivos para un usuario con un objetivo concreto (por ejemplo, mejorar la resistencia, aumentar la masa muscular, rehabilitación tras una lesión, etc.). Explica qué actividades seleccionarías y por qué, asegurándote de adaptar el plan a las capacidades físicas y nivel del usuario.

Pongamos de ejemplo un adolescente de 15 años que quiere estar en forma y quiere aumentar su masa muscular. Partiendo de 55 kilos y 166cm de altura y entrenando únicamente en salas de musculación ( máquinas, barras, mancuernas, peso libre). Teniendo todo el tiempo del mundo porque esta haciendo la ESO.

- Lunes: Entrenamiento de brazo(Enjoy o Dreamfit, ambos cumplen). Primero se realizan algunos ejercicios de calentamiento ( estiramientos, movimientos con mancuernas de reducido peso,etc) Los dos primeros ejercicios irán orientados al hombro ( press militar y elevaciones laterales con mancuernas ) realizando 4 series en cada uno con descanso de 2-3 minutos. A continuación, se realizaran 4 ejercicios intercalando entre biceps y triceps. Un orden adecuado podría ser: Press Francés, predicador, extensión de triceps / fondos ( para los valientes ) y press martillo con mancuerna. Todo esto realizando 3-4 series y descansando 3 minutos.
- Martes: Pecho y Espalda.(Enjoy o Dreamfit, ambos cumplen) Seguiremos la misma línea, primero unos ejercicios para calentar y a continuación seguiremos los siguientes ejercicios realizando descansos de 3-4 minutos a 4 series: Press plano/press banca, jalón al pecho/dominadas, press inclinado, remo (con agarre ancho que proporciona más amplitud a la espalda ) y pull over en poleas.
- Miércoles: Pierna.(Enjoy o Dreamfit, ambos cumplen) De nuevo, misma línea y siguiendo el siguiente orden: Sentadilla en barra libre/ Sentadilla en multipower/Búlgaras ( esta última para los más valientes ). Luego extensión de cuádriceps, femoral ( puede ser sentado o tumbado, ambos gimnasios ofrecen las dos máquinas ), Haka/Prensa, aductor y recomendable gemelo.
- Siguiendo el mismo orden se haría de igual forma el jueves, viernes y sábado. El domingo ( o algún día más ) se descansa.

### 3. Propuesta de programación personalizada:



Reflexiona sobre la adecuación de sus instalaciones para el objetivo planteado en tu programación personalizada.

Sin duda la mejor elección sobre cual gimnasio escoger es el que te quede más cerca de casa. Ambos gimnasios son completos y no existe excusa alguna que corrobore poder decir que no te puedes poner fuerte.

