

Links de redes sociales de personas cualificadas diferenciadas en una categoría.

- PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

<https://www.instagram.com/josenunodelgado/>

<https://www.instagram.com/enformer/>

<https://twitter.com/domingosanchez?s=20>

- VARIEDAD DE EJERCICIOS

<https://twitter.com/aherra27?s=20>

<https://www.instagram.com/jose.nb94/>

- MOVILIDAD

<https://www.instagram.com/planbefisio/>

Mediante este documento busco la forma más sencilla de ayudarte a organizar una sesión de entrenamiento. No se busca el sustituir los entrenamientos que tienes ya planteados, sino ofrecerte un orden lógico y unos ejercicios enfocados a tu deporte. Estos ejercicios, según el orden, podeis incluir en vuestras sesiones. El trabajo de Masaje, Movilidad, Activación y Core debería de estar siempre en una sesión. No siempre todos los ejercicios pero sí, la parte del cuerpo o músculos que vayas a realizar a continuación. En resumen, es un modo de calentamiento, que científicamente se ha visto que tiene mejores resultados que los simples calentamientos que nos han enseñado desde pequeños, movimiento circulares de articulaciones. Recomiendo que en este momento, lo adecuado sería hacer 3/4 entrenamientos a la semana.

El orden/planificación que debería de tener una sesión de un entrenamiento:

1. MASAJE MIOFASCIAL. *Mediante un masaje disminuir la tensión de la fascia.*
2. MOVILIDAD
3. ACTIVACIÓN
4. CORE. Los ejercicios propuestos son nivel medio y va aumentando progresivamente la dificultad (de izquierda a derecha).
 - Hay ejercicios enfocados a eskupilota y otros a modo global
 - Recomendable hacer mínimo 1 de global y 2 de eskupilota (1 de cada categoría)
5. FUERZA / HIIT

Resumiendo: El trabajo miofascial primordialmente ayudará a disminuir esa tensión que tendrá la fascia. A continuación unos trabajos de movilidad y activación de esas articulaciones y músculos (ayudar a ganarle ROM) que serán importante en el trabajo de fuerza. Y gracias al trabajo de Core, se irá ganando esa estabilización del cuerpo, en esas torsiones y rotaciones que se crean en el cuerpo en los golpes.

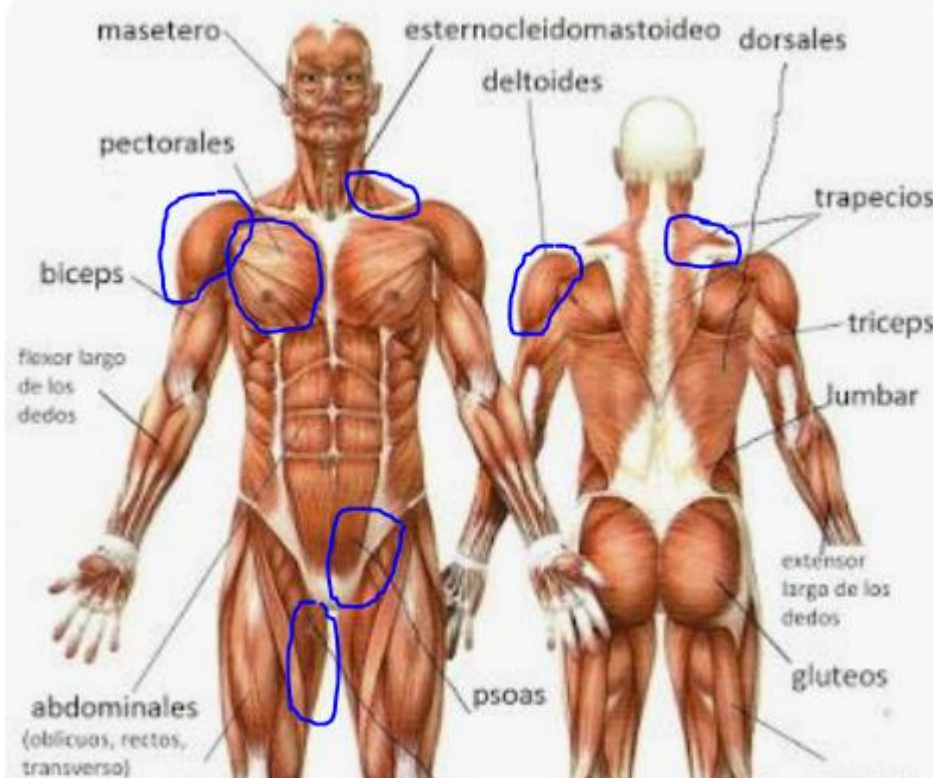
Trabajar ambos lados del cuerpo, aunque en las imágenes solo se vea un trabajo lateral.

MASAJE MIOFASCIAL 15 pasadas

TREN INFERIOR (si no se tiene rodillo se puede hacer con una pelota pequeña -tenis-)



TREN SUPERIOR (con una pelota de tenis) hacer círculos con la pelota en las zonas marcadas, bilateral.



MOVILIDAD y ACTIVACIÓN 4 series x 15 repeticiones (DESCALZOS)

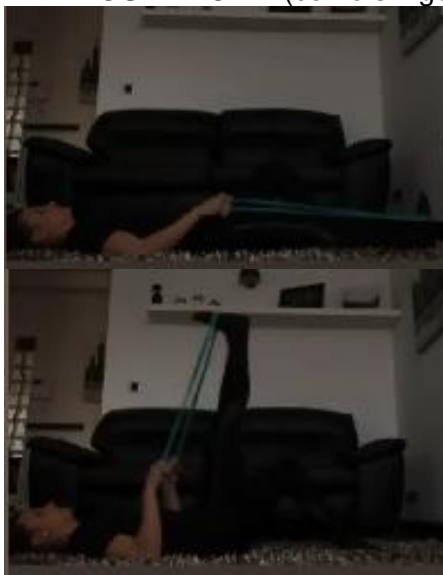
CADERA 1



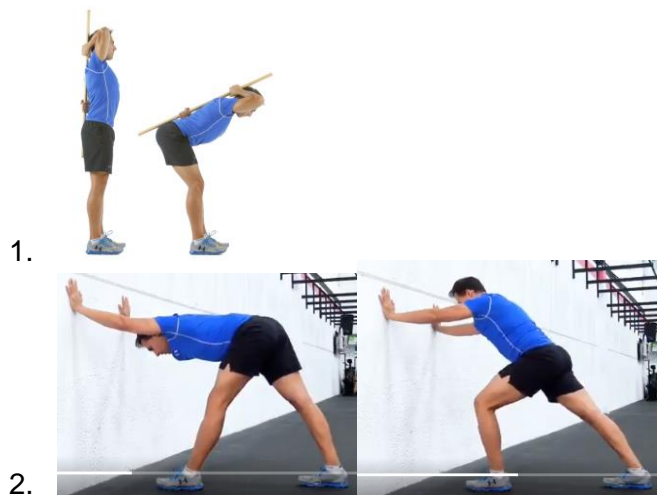
CADERA 2



CADENA POSTERIOR 1 (con o sin goma)



CADENA POSTERIOR 2



CADENA ANTERIOR PARTE INFERIOR



CADENA ANTERIOR PARTE SUPERIOR 1

CADENA ANTERIOR PARTE SUPERIOR 2
1. <https://twitter.com/domingosanchez/status/1245298029357420546?s=20>



2.
Movimientos circulares en la pared. Distancia: apoyar en antebrazo y codo a 90 grados. Intentar no girar el cuerpo



- En la posición de caballero (pierna delantera con la rodilla en 90°, y pierna trasera con la rodilla alineada con la cadera).
- Coger una pesa, o como en la imagen una jarra, recomendable empezar con algo muy poco pesado, el ejercicio es de movilidad no de fuerza.
- El movimiento es tan simple como se ve en la secuencia de imágenes. A la vez que se empuja con la cadera hacia adelante y sin perder el equilibrio en esa posición, rodear la cabeza con la pesa a la altura de la cara.

CORE PARA ESKUPILOTA

EXTENSIÓN TORÁCICA 3 series x 15 repeticiones



- Apoyar sólo las escápulas en una silla. Dejar sin apoyar la zona lumbar.
- Los pies en una distancia que cuando eleves el cuerpo las rodillas caigan alineadas al maléolo.
- Mientras se bajá un peso hacia las orejas empujar el suelo con los pies y empujar la cadera hacia el techo. En este movimiento expulsar el aire por la boca. Recomendable empezar sin peso.
- El siguiente paso es dejar caer el culo hacia el suelo. Cada persona podrá bajar según la movilidad que tenga. Este movimiento también realizarlo mientras se expulsa el aire por la boca.
- Los talones en todo momento no se despegan del suelo.
- Poco a poco se irá ganando movilidad.
- **Si no puedes bajar los brazos hasta las orejas, deja los brazos a la altura de los hombros.**



- Apoyar sólo las escápulas en una silla, y agarrar la silla con las manos como en la imagen. Dejar si apoyar la zona lumbar.
- Los pies en una distancia que cuando eleves el cuerpo las rodillas caigan alineadas al maléolo.
- Dejar una pierna al aire. Y a la vez que se empuja el suelo con el pie de apoyo empujar la cadera hacia el techo. La pierna sin apoyar colocarla en skipping (imagen 2).
- El pie de apoyo se puede tener apoyando todo la zona plantar en el suelo, o como en la imagen solo el talón.

ROTACIÓN TORÁCICA 3 series x 10 repeticiones



- Colocarse como se ve en la primera imagen. Colocar una cojín en la pierna que se cruza. Intentar tener la pierna inferior extendida y punta de los pie mirando hacia adelante y pierna superior en 90° y punta de los pie igual. Al igual colocarse algo debajo de la cabeza.
- Con el brazo contrario agarrarse la rodilla.



- En cuadrupedia, agarrar una goma y colocar los brazos a la altura de los hombros y rodillas a la altura de la cadera. (si no se tienen goma, se puede hacer con un pañuelo, toalla)
- Dejando un brazo fijo llevar el otro a tocar el suelo a la altura del hombro (nunca más arriba de el)
- Después rotar el cuerpo hacia el lado contrario. El movimiento debe ser lento y controlado, ayudarse mientras se expulsa el aire por la boca. El movimiento es hasta que veas que pierdes el control y que te vas a caer.

-Con el brazo superior extendido, llevar a tocar el suelo. En todo el movimiento seguir el brazo con la mirada. Ayudarse expulsado el aire por la boca.



-Colocar la rodilla de la pierna trasera detrás del talón de la pierna delantera.
 -Agarrar una goma por detrás del cuerpo.
 -A la vez que se expulsa el aire por la boca rotar hacia el lado de la pierna delantera.
 -Si la posición de la parte inferior es difícil o incómoda, probar con la posición de caballero, una posición más sencilla, y realizar mismo movimiento en la parte superior.



-Si no se tienen una goma, se puede hacer con un palo, toalla, etc.



-En cuadrupedia, rodillas debajo de la cadera y manos bajo de los hombros. Colocar una mano en la frente y no en la nuca (más sencillo y más cómodo), el codo en todo momento está alineado con la oreja (en ningún momento se pierde este alineamiento).
 -A la vez que se rota en la parte superior hacia el lado abierto del cuerpo, extender la pierna contraria.
 -Este movimiento parece muy sencillo pero hay que controlar que la cadera se mueva de su sitio y que el ombligo esté mirando hacia el suelo. Para ello hacer el movimiento lento y controlado, mientras se expulsa el aire.

CORE GLOBAL Movimientos lentos y controlados 3 series x 15 repeticiones



Dead bug (pierna con brazo contrario).



MAL→

Superman: levantar la pierna hasta donde no haya cambio en la zona lumbar . Extender y luego volver a la posición de cuadrupedia.



Dead bug con peso: mantener el peso a la altura del pecho mientras alternativamente extiendes las piernas.



ANTI ROTACIÓN DEL CUERPO 1 :

-Brazos semiextendidos, y pierna más cercana del agarre de la goma echarla hacia atrás en modo de zancada. intentar que el cuerpo no gire hacia donde está la goma. Codos semiflexionados.

Sin goma→ mantener un peso en la manos, con los brazos semiextendidos y extender la pierna en modo zancada

Sin goma→ Agarrar una toalla o pañuelo a algo fijo

ECHAR EL AIRE CUANDO SE EXTIENDAN LA PIERNA



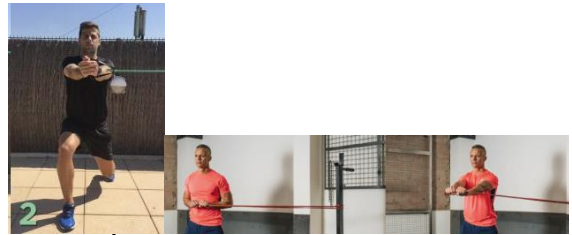
ANTIROTACIÓN DEL CUERPO 2:

-Extensión de brazos en el centro del cuerpo, intentar que el cuerpo no gire hacia donde está la goma. Codos semiflexionados.

Sin goma→ Extender brazos agarrando un peso, cuerpo en modo de sentadilla.

Sin goma→ Agarrar una toalla o pañuelo a algo fijo

ECHAR EL AIRE CUANDO SE EXTIENDAN LA PIERNA



ANTIROTACIÓN DEL CUERPO 3 :

-Pierna más cercana de la goma en modo de posición caballero. Desde esa posición con el agarre de la goma en el centro del cuerpo, acercar/alejar las manos al cuerpo (movimiento de la 2 imagen).

Sin goma→ alejar y acercar un peso en la posición de zancada

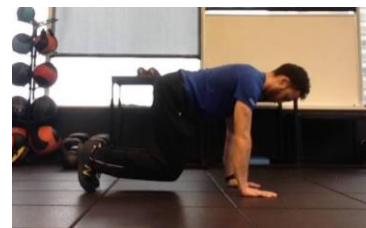
Sin goma→ Agarrar una toalla o pañuelo a algo fijo

ECHAR EL AIRE CUANDO SE EXTIENDEN LOS BRAZOS

La goma viene desde la pierna que se echa para atrás



Bear crawl ISOMÉTRICO 1. Manos a la altura de los



Bear crawl ISOMÉTRICO 2: manos debajo de los hombros, relajando el cuello y agarrando el suelo con los dedos de la mano sin moverlas del sitio. Rodillas debajo de las caderas y elevadas, y abiertas a la altura de la cadera. Pies en línea con las rodillas. Importante ombligo mirando hacia el techo

Con las rodillas elevadas del suelo, sin mover el

hombros. Rodillas a la altura de las cadera, y pies a la altura de las rodillas. Mirada hacia al suelo. **Elevar las rodillas del suelo y mantener esa posición durante los segundos marcados.** **Importante ombligo mirando hacia el techo.** **Echar el aire por la boca.**

cuerpo despegar una mano del suelo (alternamente)



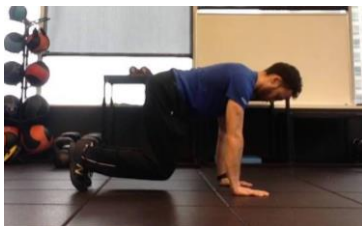
Bear crawl HOMBROS: manos debajo de los hombros, relajando el cuello y agarrando el suelo con los dedos de la mano sin moverlas del sitio. Rodillas debajo de las caderas y elevadas, y abiertas a la altura de la cadera. Pies en línea con las rodillas. Importante ombligo mirando hacia el techo

Con las rodillas elevadas del suelo, sin mover el cuerpo **tocar el hombro contrario (2 imagen) (alternamente)**



Bear crawl BRAZOS: manos debajo de los hombros, relajando el cuello y agarrando el suelo con los dedos de la mano sin moverlas del sitio. Rodillas debajo de las caderas y elevadas, y abiertas a la altura de la cadera. Pies en línea con las rodillas. Importante ombligo mirando hacia el techo

Con las rodillas elevadas del suelo, sin mover el cuerpo **MOVER LOS BRAZO. HACIA AFUERA Y HACIA ADENTRO (2 imagen solo fijarse en los brazos) (alternamente) Recomendable hacerlo sin gomas**



Bear crawl PIERNAS: manos debajo de los hombros, relajando el cuello y agarrando el suelo con los dedos de la mano sin moverlas del sitio. Rodillas debajo de las caderas y elevadas, y abiertas a la altura de la cadera. Pies en línea con las rodillas. Importante ombligo mirando hacia el techo

Con las rodillas elevadas del suelo, sin mover el cuerpo. **Al igual que el anterior ejercicio pero **MOVER LAS PIERNAS. HACIA AFUERA Y HACIA ADENTRO (alternamente) Recomendable hacerlo sin gomas****



Puente con peso en las manos ISOMÉTRICO. Coger un peso y mantenerla en la altura del pecho, **Aguantar en esa posición. Sin olvidarse de estar empujando con la cadera hacia arriba.**



Puente con peso en las manos CADERA. Coger un peso y mantenerla en la altura del pecho, **Subir y bajar la cadera mientras aguantas el peso.**



Puente con peso en las manos BRAZOS. Coger un peso y mantenerla en la altura del pecho, **Con la cadera arriba y apretando hacia el techo, mover el peso lento y poca distancia hacia la cara y hacia las rodillas.**

FUERZA

Directrices de elección de ejercicios para enfocarlos a Eskupilota:

- Planchas laterales
- Equilibrio unipodal de pie. Estáticos (aguantar "x" segundos quietos) o dinámicos. Estáticos de la parte inferior
- En cuadrupedia trabajos de mismo/contrario apoyos (mismo brazo y pierna, brazo y pierna contraria)
- Zancadas estáticas y dinámicas. Al igual que trabajos isométricos.
- Remo. Recomendable unilaterales. Se puede trabajar en bipedestación, pies paralelos o un pie más adelantado que otro (a modo de zancada, llamada posición de caballero, apoyada o no la rodilla de la pierna trasera), de esta última forma, primero se podría hacer Remo bilateral y luego Remo mismo lado de la pierna delantera.
- Press. Recomendable unilaterales. Se pueden hacer en el suelo de cubito supino con rodillas flexionadas; de rodillas; posición de caballero, primero Press bilateral y luego Press mismo lado que pierna trasera.
- Recomendable trabajar con un brazo un Remo y con el otro brazo un Press. Empezar de rodillas, pasar por la zancada (Remo-pierna delantera, Press-pierna trasera), luego en bipedestación con pies paralelos, y al final terminar con un pie fijo y el otro atrás (Remo-pierna fija, Press-pierna trasera)

A continuación, ejemplos de cada ejercicio comentado:

HIIT/TABATA

Entrenamientos en los que las pulsaciones se eleven, que cueste hablar, y que formen parte la mayoría de los músculos posibles.

Trabajos de mayor tiempo ejecutando que descansado. Ejemplos (carpeta de música con estos tiempos):

- 45'' ejercicio x 15'' descanso
- 30'' ejercicio x 10/15 descanso
- 20'' ejercicio x 10'' descanso

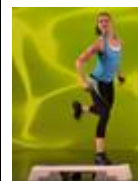
Algunos ejemplos:



Salto



Talones al culo



Talones al culo derecha



Talones al culo izquierda



Rodillas izquierda. Echar el aire por la boca en la flexión



Rodilla derecha. Echar el aire por la boca en la flexión.



Las 2 rodillas en la misma



Talones arriba izquierda



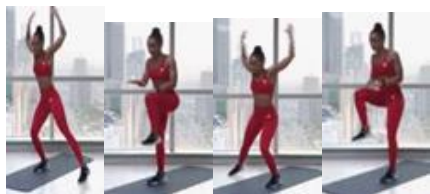
Talones arriba derecha



Talones arriba con salto para cambiar de una a otra



Escaladores:
apoyar las manos en el suelo, pared, silla, sofá, etc. Llevar alternadamente las rodillas hacia el pecho.



Secuencia



Boxeo



Balaneo: se puede hacer con una pesa, saco, garrafa, cualquier cosa que sea pesado. Echar el aire por la boca al levantar los brazos.






Tijeras.
Brazo y pierna contraria. Cambiar con salto



Saltos a un pie



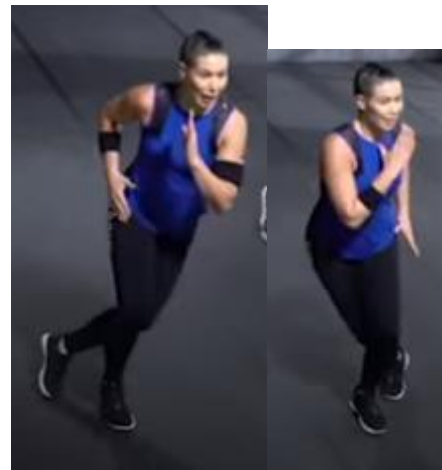
		<p><u>Sentadilla isométrica + desplazamiento lateral en posición defensiva</u></p>
 <p><u>Salto de zancadas.</u> No hay que llegar a hacer la zancada completa</p>	 <p><u>Sentadilla con salto</u></p>	 <p><u>Burpees.</u> Se puede saltar la 4 fase.</p>
 <p><u>Correr hacia adelante y hacia atrás.</u> (hacer las dos formas de carrera supone una repetición) Ir hasta un sitio hacia adelante y volver al inicio hacia atrás.</p>	 <p><u>Desplazamiento lateral en posición defensiva</u></p>	 <p><u>Saltar a la comba.</u> Se no se tiene comba, hacer el gesto.</p>
 <p><u>Oblicuos 1:</u> Echar el aire por la boca en la flexión.</p>	 <p><u>Oblicuos</u> 2, Echar el aire por la boca en la flexión</p>	 <p><u>Abdomen</u> se puede agarrar algo con las manos, echar el aire por la boca en la flexión.</p>



Skipping



Lateral lunge



Esquiador: cambiar con salto