



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA ESPACIOS REDUCIDOS ECEF

(LEER HASTA EL FINAL)

La Organización Mundial de la Salud (OMS), desde 2010, recomienda para cualquier adulto de 18 a 64 años lo descrito en la Tabla 1.

Tabla 1. Recomendaciones de la OMs para la actividad física..

TIPO DE EJERCICIO	INTENSIDAD	FRECUENCIA	DURACIÓN
Cardiorespiratorio	Moderada	≥ 5 días/semana	≥ 30 min/día 150 min/semana
	Vigorosa	≥ 3 días/semana	≥ 20 min/día 75 min/semana
Resistencia	40-70% 1RM	2-3 días/semana	2-3 series, 8-12 repet.
Neuromotor	-	$\geq 2-3$ días/semana	$\geq 20-30$ min
Flexibilidad	Punto de incomodidad	$\geq 2-3$ días/semana	60 seg/ejercicio

Nosotros, militares, estamos obligados como mínimo a seguir estas pautas para cumplir nuestras misiones y obligaciones para con la sociedad (en teoría con un nivel medio de condición física inferior al nuestro).

NO es excusa el estar confinado, o en un despacho en situaciones normales para mantener una condición física adecuada.

Basándonos en las recomendaciones “básicas” de la OMS, desde la Escuela Central de Educación Física del ET proponemos la realización del siguiente *plan de entrenamiento en espacios reducidos* en el que se incluyen ejercicios para la mejora genérica o mantenimiento de la condición física y actividades de combate cuerpo a cuerpo e intervención no letal (CCC).

Hoy en día con la cantidad de información que existe en Internet cualquiera puede elegir métodos, tareas, ejercicios e incluso dar pautas sin, a menudo, tener otro conocimiento que la propia experiencia; en la mayoría de las ocasiones todo ello se hace con la mejor voluntad, pero en el entrenamiento es difícil generalizar y, a veces, se da información inexacta.

Circulan propuestas en nuestro ámbito basadas en CrossFit® (que no olvidemos que es una marca comercial), otras que hablan de entrenamiento HIIT sin definirlo correctamente, etc.

Desde nuestra experiencia y conocimiento, pretendemos con este plan que cada uno de los que lo lean sean capaces de tener unas pautas básicas para poder construir un gran número de tareas sencillas, que permitan entrenar en el propio despacho, con el nivel de exigencia que se pretenda individualmente.

Sólo se necesita la voluntad para hacerlo.



PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO (MICROCICLO).

- *RECOMENDABLE.*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	S - D
m	v	m	v	m	Descanso

- *ALTERNATIVA.*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	S - D
v	m	Descanso	v	m	Descanso

- *MINIMA.*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	S - D
v		m		v	Descanso

Nota. Moderado (m) y vigoroso (v)

Sea cual sea la estructura elegida es **obligatorio** semanalmente:

- Realizar 2 días “vigorosos”
- Realizar 1 día de tareas de CCC e INL.
- Tocar todos los grupos al menos una vez.

PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO (MESOCICLO de ejemplo).

	L	M	X	J	V	Descanso
1ª SEMANA	v		m		v (CCC)	
2ª SEMANA	m	v	m (CCC)	v	m	
3ª SEMANA	v (CCC)	m		v	m (CCC)	
4ª SEMANA	m	v (CCC)	m	v (CCC)	m	
5ª SEMANA	v		m (CCC)		v	

Nota. Combate cuerpo a cuerpo (CCC)

Se puede combinar como se quiera (semanas de 3, 4 o 5 entrenos), siempre que se respete la premisa anterior y se dejen 48 horas entre dos entrenamientos vigorosos que impliquen el mismo ejercicio.

MATERIAL NECESARIO.

Colchoneta, garrafa de agua (6-8l), botella de agua (2l), gomas (CCC) y aplicación de móvil (en este caso, “Interval Timer” -avisa de los tiempos de trabajo/descanso-).

Si disponemos de pesas, TRX® u otro material, los ejercicios son idénticos.



GRUPOS Y EJERCICIOS.

GLOBAL (G)	PECTORAL (P)	DORSAL (D)	CORE 1 (C1)	CORE 2 (C2)
1. Burpee 2. Thruster 3. Turco 4. Levantarse 5. PM rotación	6. Extensiones (variar apoyos) 7. Press Banca unilateral	8. Remo unilateral 9. Dominada horizontal 10. Dominada inclinada 11. Dominada vertical	12. Plancha 13. Cien 14. Spinal rock	15. FRT 16. Plancha lateral 17. Hombro-codo

SALTO FRONTAL (SF)	SALTO LATERAL (SL)	MOVILIDAD CADERA (MC)	MOVILIDAD HOMBRO (MH)
18. Caperucitas 19. Skipping (variar alturas) 20. Talón glúteo	21. Jump Jack 22. X Jack 23. Wacky 24. Airborne 25. Skater	26. Pie 27. Suelo 28. Caída	29. Espiral 1 30. Espiral 2

TÉCNICAS BÁSICAS CCC	TÉCNICAS AVANZADAS CCC
31. Puño adelantado 32. Puño retrasado 33. Patada Frontal 34. Codo 35. Patada Circular 36. Tirón de Cuello 37. Zancadilla 38. Combinación puño adelantado y retrasado	39. Golpe con base de mano 40. Canto de mano 41. Patada Lateral 42. Puño de revés 43. Rodilla 44. Golpe de revés y base mano 45. Golpe de canto y rodilla 46. Golpe de revés y patada lateral

PRESCRIPCIÓN DEL ENTRENAMIENTO.

No se necesita pulsómetro (aunque se recomienda su uso) ni hacer ningún otro cálculo, en este caso concreto se entrenará por “sensaciones”.

La sesión será la tradicional:

CALENTAMIENTO 15'	PARTE PRINCIPAL	VUELTA A LA CALMA 10'
Movilidad articular	Vigorosa (10-25') o moderada (25-50')	Estiramientos

El nivel se lo pone UNO MISMO. ¿CÓMO?

1. Elijo qué **GRUPO/S** trabajar (GLOBAL, PECTORAL, etc, según los cuadros anteriores).
2. Elijo qué **EJERCICIO/S**, voy a hacer y cuánto tiempo cada uno (4' o 5'), articulado/s en 8 series (si son de 4') o 10 series (si son de 5').



3. Cada serie dura 30" e incluye trabajo/descanso; **según el nivel** de cada cual se va modificando para cada ejercicio (10" trabajo/20" descanso es muy asequible, 20"/10" es bastante duro dependiendo del ejercicio), hay que llegar "justito" a las dos últimas series, si no, no será tan eficaz.
4. Sesiones vigorosas: significa sensaciones de "entrenamiento duro/muy duro, no puedo hacer otra serie".
Se consiguen combinando ejercicios de GLOBAL, SALTOS y CCC, o incluso con 3-4 ejercicios de un único grupo de los anteriores, y más trabajo que descanso.
5. Sesiones moderadas: significa sensaciones de "entrenamiento algo duro/podría hacer 1 o 2 series más".
Se consiguen combinando grupos, y más equilibrio trabajo/descanso (ver ejemplo), o menos trabajo que descanso.
6. Descanso entre ejercicios: 1' si son del mismo grupo, 6-8" si son de grupos diferentes (el tiempo que se tarde en ajustar la App).

ATENCIÓN A:

- Las pulsaciones se elevan con los ejercicios GLOBAL y SALTO (F/L), estas deberían ser las elecciones si queremos que sea verdaderamente un HIIT (que exige 10' al menos a pulsaciones muy altas o malas sensaciones/muy duro, 3 a 4 series de estos grupos con 1' de pausa).
- Recomendable empezar con un ejercicio GLOBAL.
- Los ejercicios de CCC se consideran GLOBAL.
- Los ejercicios de SALTO sobrecargan bastante los "gemelos", utilizar la colchoneta y zapatillas con buena amortiguación, estirar bien después.
- Los ejercicios de PECTORAL y DORSAL apenas suben pulsaciones; aun así, mejor empezar conservador (10-12"/20-18") o no completaremos el tiempo de trabajo total por fatiga muscular.
- Los ejercicios de MOVILIDAD sirven (relativamente) para descansar y/o calentar. En ejercicios de hombro, si se dispone de más peso, que no supere los 6 Kg.
- Separar ejercicios de CORE de GLOBAL, PECTORAL Y DORSAL.
- Hay ejercicios unilaterales, intentar que no transcurran más de 40" hasta que vuelva a trabajar con el mismo lado (OJO al establecer las series en la APP -ver ejemplo-).
- Las tablas de CCC, deben de hacerse en una zona diáfana suficiente para ejecutar las técnicas de forma segura.



- La cualidad que se va a mejorar FUNDAMENTALMENTE es la fuerza-resistencia, si se quiere mejorar otra manifestación se debe incrementar el peso (Fuerza) o la velocidad (Velocidad); en estos casos a *más* peso/velocidad, *menor* tiempo de trabajo y *mayor* tiempo de descanso.
- En caso de dudas, acudir a los diplomados en EF de tu Unidad.

ESTE MÉTODO SUPONE LA MAYOR PARTE DEL ENTRENAMIENTO REALIZADO POR PERSONAL DE ESTA ESCUELA: **FUNCIONA.**

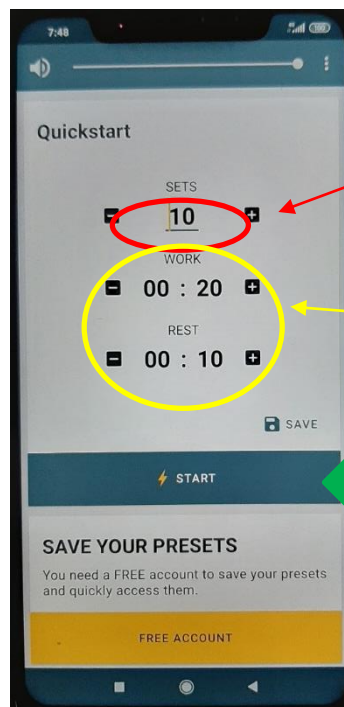
EJEMPLO: VOY A ENTRENAR..... MODERADO

Tras el calentamiento, decido entrenar

40':

Grupo	G	P	SL	D	SF	C1	SL	MC
Ejercicio	4	6	21	8	19	14	25	26
Tiempo total '	5	5	5	5	5	5	5	5
Series	10	10	10	15	10	10	10	10
Intervalo	20"/10"	10"/20"	22"/8"	12"/8"	20"/10"	22"/8"	20"/10"	20"/10"

Abro la APP e introduzco el 1er ejercicio (G4-levantarse-):



Series

Intervalo trabajo/descanso (usar + o - para cambiarlo)

¡Empezamos, atento a las señales acústicas!



Normalmente, en alguno de los ejercicios puedo pensar que no llego, lo corrijo la próxima vez modificando el trabajo/descanso.

La progresión del entrenamiento es:

1º aumento la velocidad de cada repetición (nº de repeticiones).

2º aumento el tiempo de trabajo/serie

3º dificulto el ejercicio (poniéndome la camisola, con una mochila con bolsas de arena de 1 kg o botella de agua/cantimplora).