

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL AVANZADO

GLOBAL FITNESS



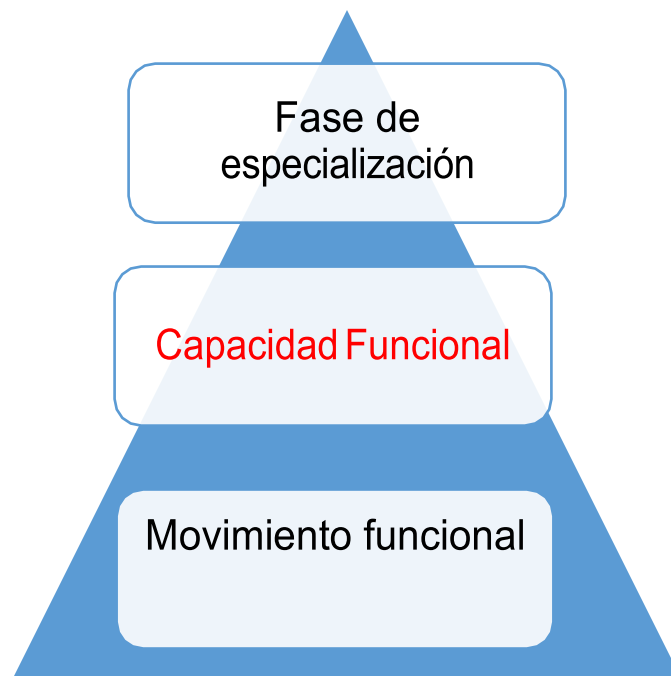
Temario

- Conceptos Básicos
- Sistemas de entrenamiento por capacidades físicas
- Warn up: Calentamientos avanzados, movilidad, activación
- Entrenamiento del patrón de la sentadilla
- Biomecánica
- Ejercicios y sus variantes
- Entrenamiento del patrón de bisagra
- Biomecánica
- Ejercicios y sus variantes
- Entrenamiento Avanzado CORE
- Entrenamiento del patrón de empuje
- Biomecánica
- Ejercicios y variantes
- Entrenamiento del patrón de Jalón
- Biomecánica
- Ejercicios y sus variantes
- Entrenamiento metabólico/ conditioning

Generalidades

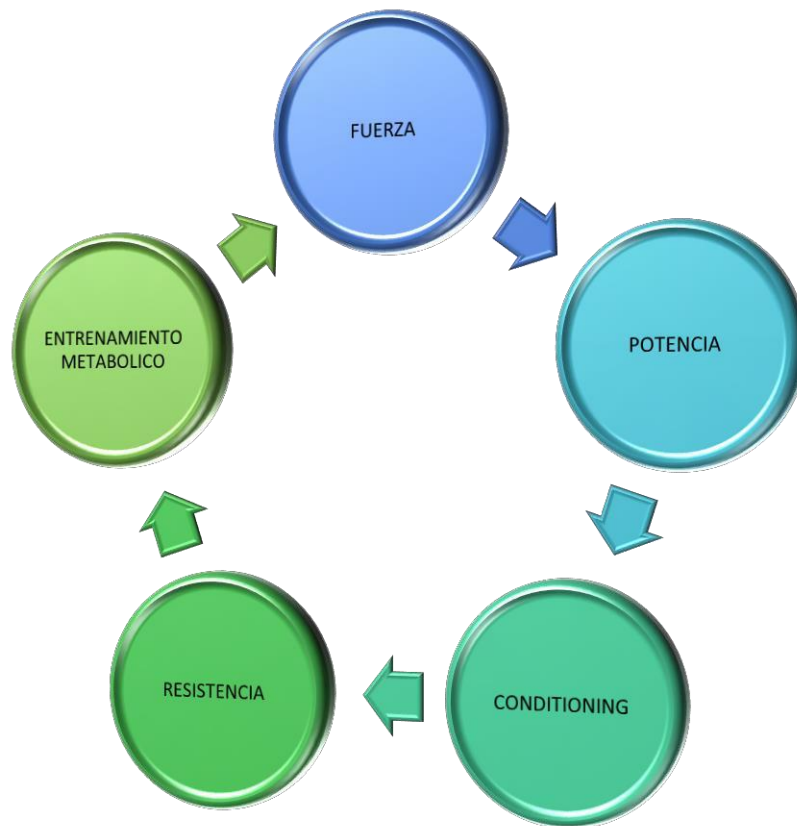
Concepto: Entrenamiento funcional es el desarrollo de las capacidades correctas, utilizando los movimientos correctos con la técnica correcta implementando el uso de tiempos y cargas específicas para la tarea.

Pirámide del Entrenamiento Funcional



Para este curso damos por sentado los conocimientos del nivel 1 donde nos enfocamos en el primer escalón de la pirámide desarrollando evaluaciones que nos permiten generar calidad en el movimiento haciéndolo funcional.

En el nivel Avanzado nos enfocaremos en la segunda escala de la pirámide, donde nuestra población ya tiene el nivel para empezar a desarrollar capacidades físicas básicas como lo son:



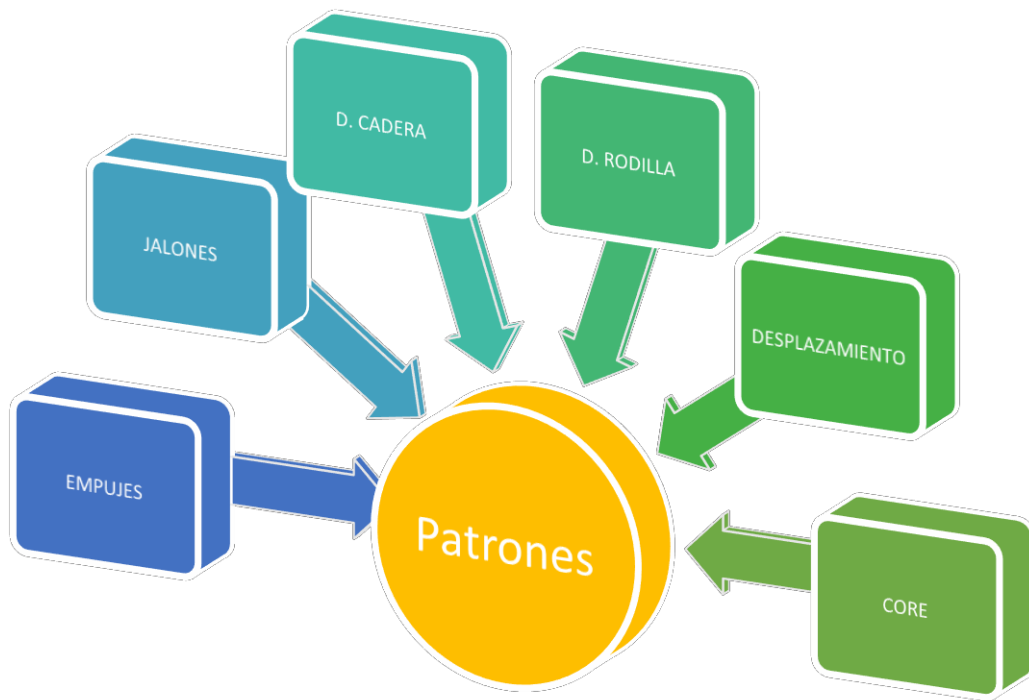
Por adentrarnos en el desarrollo de las capacidades anteriormente mencionadas jamás debemos olvidarnos de la correcta estructura y desarrollo de prioridades del entrenamiento. A continuación, la jerarquía de entrenamiento.

JERARQUIA DE ENTRENAMIENTO

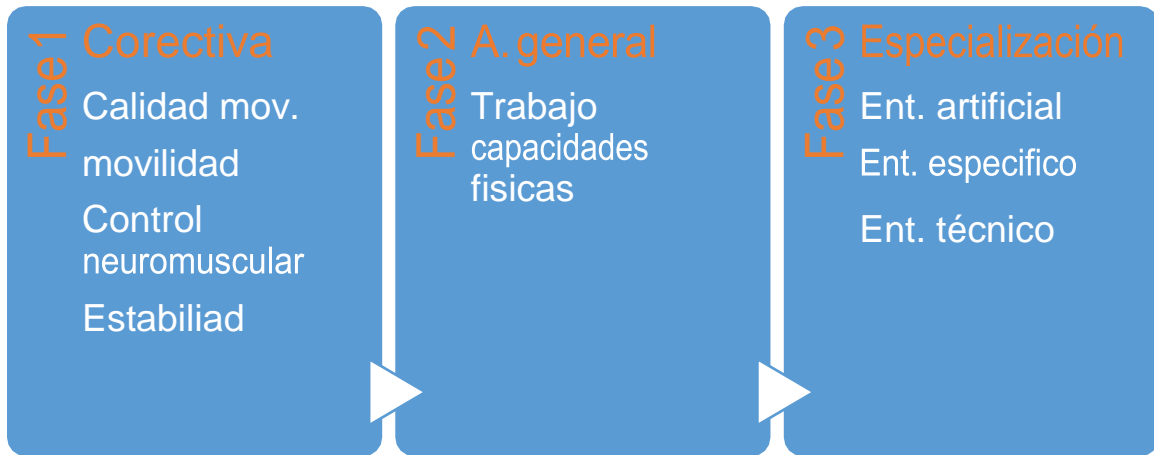


Se debe ir progresando según el nivel de nuestros clientes, recuerden que la clave es la constante evaluación para poder programar basándose en necesidades.

Patrones Motores



Fases del entrenamiento



ESTANDARES

Estándares funcionales

<u>Nivel 1</u>				<u>Nivel 2</u>
Fuerza máxima	Peso muerto	Mujeres: 1x PC Hombres: 1.5x PC		Mujeres 1.5 PC Hombres: 2x PC
	Front Squat	Mujeres: 75% PC Hombres: 1x PC		Mujeres: 1.25 PC Hombres: 1.5 PC
	Press Banca	Mujeres: 50% PC Hombres: 1x PC		Mujeres 75% PC Hombres: 1.5 PC
Resistencia a la fuerza	Pull ups	Mujeres: 5 reps Hombres: 10 reps		Mujeres: 10 reps Hombres: 15 reps
	Push ups	Mujeres: 10 reps Hombres: 20 reps		Mujeres: 15 reps Hombres: 30 reps
Capacidad anaeróbica	Correr 400 mts	Mujeres: 1:45 Hombres: 1:30		Mujeres: 1:30 Hombres: 1:15
	Airdyne 1 min	Max cal		Max cal
Capacidad aeróbica	Correr 5k	25 min		22:30 min
	Airdyne 10min	Max cal.		Max cal.
Resistencia	Correr 10k	55 min.		50 min

<u>Nivel avanzado</u>	
Peso muerto	Mujeres 275 lbs
Front squat	Mujeres 135 lbsx 5 reps Hombres PC x 15 reps
Press banca	Mujeres 100% PCx 1 rep Hombres: PCx 15 reps
Press banca 1 mancuerna	Mujeres 35 lbs x 5 reps Hombres 70 lbs x 5 reps
Press de hombro 1 manc	50% PC
Get up	Mujeres 35 lbs x 1 rep Hombres 70 lbs x 1 rep

WARM UP

Warm up

<u>Movilidad</u>	<u>Activación</u>	<u>Entrada encalor</u>	<u>Lúdicos</u>
Perro abajo	Rot. Externa super banda	Talones a glúteos	Gato hula hula (9)
Corredores	Marchas laterales mini bandas	Skipping saltando	Alcances en Gateo super bandas
Frankeinstein	Get ups	Gate swuing squat	Duelo air bike
Gusanos	Plank lateral	Gateos	Túnel burpee
Mesa	Kneeling plank	Cangrejos Caminatas oso	

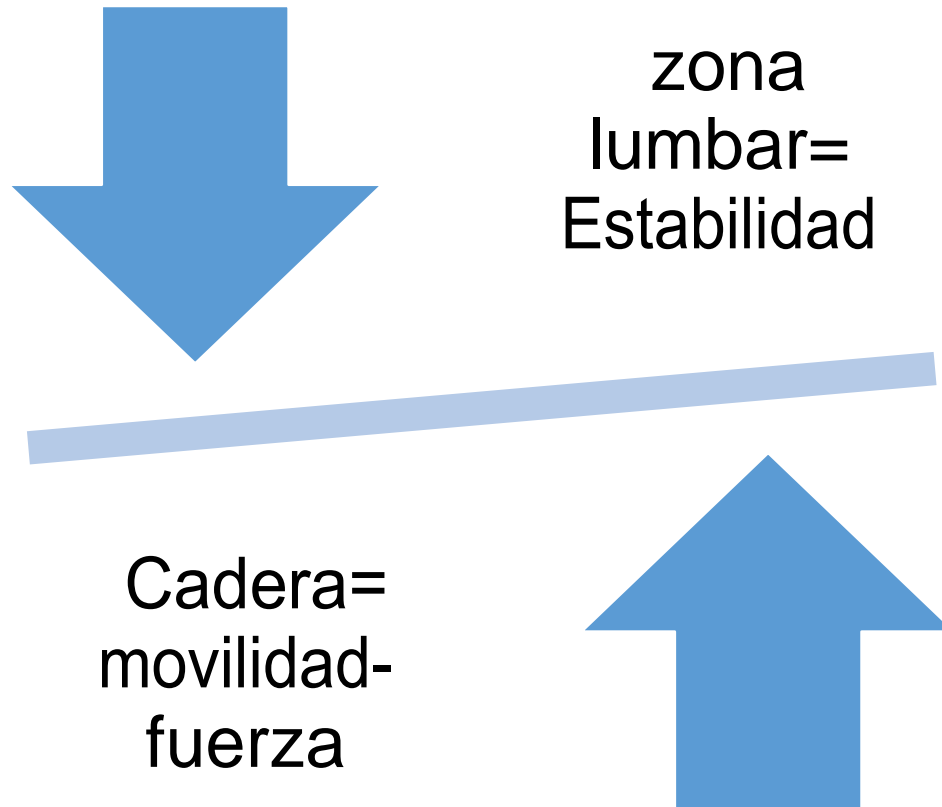
Programación:

- ✓ Tiempo 10-15 minutos
- ✓ Incluir todos los elementos
- ✓ Escoger ejercicios que mejoren zona a trabajar
- ✓ Cada ejercicio entre 30-35seg
- ✓ Circuitos/ time on, off

EJERCICIOS POR PATRÓN

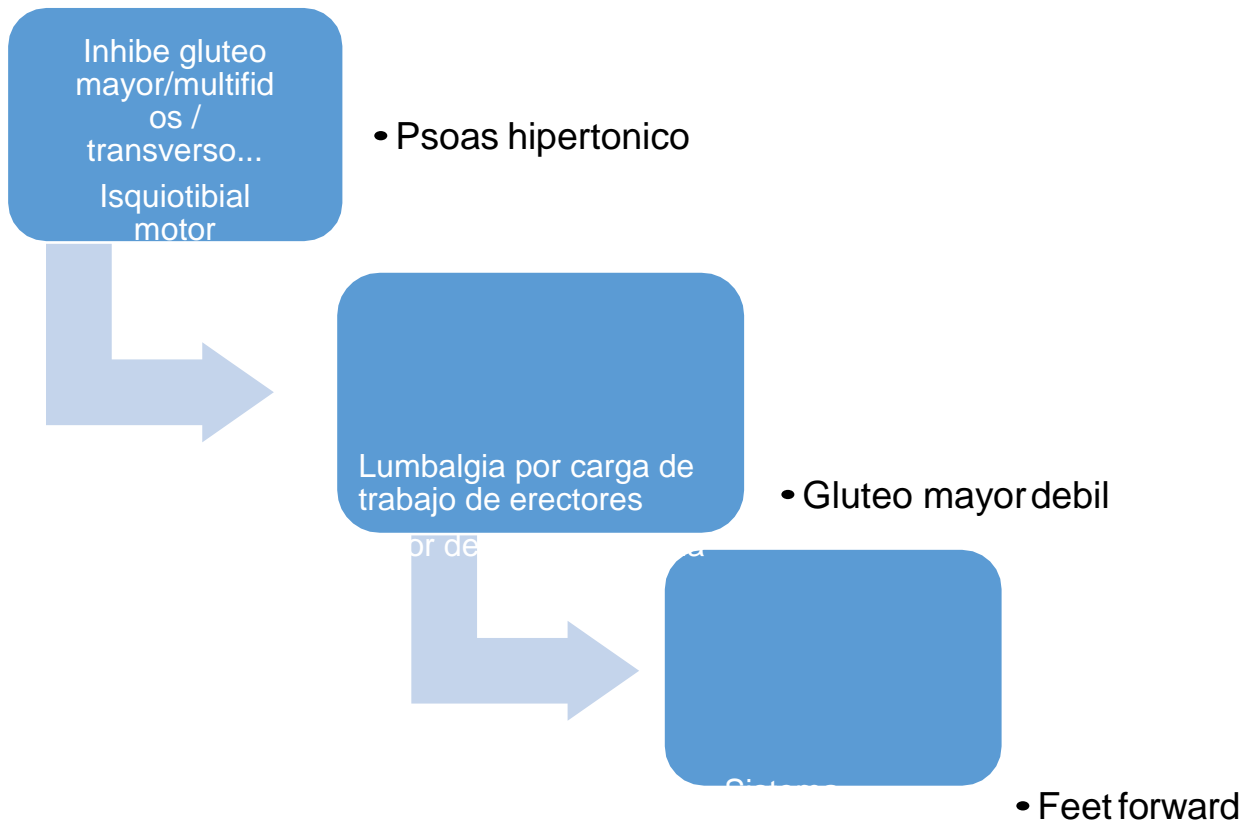
	Sentadilla	Bisagra	Empuje	Jalón
Movilidad	Cuadruped rocking	Leg lower	Mov. Hombro banda	Retracción escapular
Estabilidad	Cook lift	Cook lift	Push ups Press kb	Remo escapular trx
Fuerza	Front squat Back squat Box squat	Peso muerto Peso muerto sumo Rack pulls Hip thrust	Press banca Press unilateral	Pull ups Remo 3 ptos BORS
Potencia	Sentadilla salto	Kb Swing	Push press Press con balón	Ball slams
Transición	Air squat Goblet squat	Bisagra pvc Peso muerto KB	Push ups	Bat wings

CORE AVANZADO



Este sistema de trabajo permite un óptimo balance donde la zona lumbar da estabilidad encargándose de la transferencia de fuerzas y la cadera dando la producción de trabajo generando fuerza

A tener en cuenta:



Feedforward:

Trabajo del SNC a través de mecanismos de control motor, se anticipa y crea las condiciones de estabilidad necesarias en la columna para el movimiento de los miembros, mediante la co-contracción anticipada de los músculos que rodean a las articulaciones potencialmente

inestabilidades de la columna por dicho movimiento de los miembros

Allison, et al 2008

Hodges et al 1997

Sistema muscular



Ejercicios

Feedback	Antirrotación	Locomoción
<ul style="list-style-type: none">➤ Planchas➤ Bird dog➤ Superman➤ Cook lift➤ Gateos	<ul style="list-style-type: none">➤ Core press➤ Land mine twist➤ Land mine transiciones	<ul style="list-style-type: none">➤ Marchas y caminatas➤ Granjero➤ Mesero➤ Maletin

CONDITIONING/ METABOLICO

ENTRENAMIENTO RESISTENCIA AEROBICA

Aumento de la capacidad de reservar glucógeno por medio de su depleción en el entrenamiento

Mejora de la capacidad de metabolizar grasas

ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA ANAEROBICA

Mejora el VO2MAX por medio de la depleción momentánea en el entrenamiento de alta intensidad

Efecto EPOC

Tipos de resistencia

Aeróbica

Corto: 2-8 minutos (láctico- aeróbico)

Intermedio: 8-30 minutos (aeróbico)

Largo: mayor 30 minutos

Anaeróbico

Corto: menor 10 segundos (aláctico)

Intermedio: 10-30 segundos (láctico)

Largo: 30-120 segundos (lactico+aerobico)



- ✓ Recomendación de programación.
- ✓ Respetar base aeróbica