

TRABAJO DE LA RESISTENCIA: ENTRENAMIENTO TOTAL

El sistema de entrenamiento total fue ideado para el entrenamiento de soldados, pero con algunas modificaciones podemos sacarle provecho.

El lugar ideal para practicar el ejemplo que os proponemos aquí es un parque, donde utilizaremos los columpios, bancos, etc. para realizar los ejercicios. Básicamente consiste en intercalar entre series de carrera, ejercicios de fuerza. Esta no es una rutina para principiantes, es mejor empezar por las otras rutinas que os mostramos.

Para la carrera aprovecharemos el perímetro del parque, en nuestro caso unos 300 - 400 metros aproximadamente. Las carreras que precedan a un bloque de ejercicios del tren inferior deben ser suaves (ritmo cardíaco del 50 - 60 %); las que precedan a los ejercicios del tren superior deben ser más rápidas (ritmo cardíaco 80 - 90 %).

Circuito

Tenemos 4 bloques de ejercicios que repetiremos 2 veces. Entre bloque y bloque realizaremos la carrera. El resultado es el siguiente:

*Calentamiento: carrera de suave de 600 metros (más o menos 7 min.). Al final debemos tener sobre 140 pulsaciones.

*Bloque 1 - carrera (pulsaciones al final de la vuelta -150) - bloque 2 - carrera (pulsaciones al final de la carrera + 150)- bloque 3 - carrera (pulsaciones al final de la vuelta -150)- bloque 4 - carrera (pulsaciones al final de la carrera + 150) - Repetimos el circuito comenzando nuevamente desde bloque 1.

*Carreta final suave de 600 metros aprox. (dos vueltas al circuito)

* Propiocepción: trabajo de equilibrio aprovechando los columpios. Es bueno para "despertar" la conexión de nuestro sistema nervioso con pequeños músculos en desuso, un trabajo "fino" de cerebro y musculatura. Te desequilibras y vuelves a equilibrarte. Puedes hacer todo lo que rete a tu equilibrio, hasta ejercicios de respiración o movilidad de brazos.

* Estiramientos.

- Bloque 1



Flexiones en barra o Dominadas. Haz las que puedas.



Opción: Si las anteriores nos resultan muy duras podemos realizarlas manteniendo los pies elevados sobre alguna plataforma, pero no nos ayudaremos impulsándonos con ellos.



Lagartijas de triceps. Haz las que puedas.



Abdominales: elevación de piernas. Haz los que puedas, pero si te cuesta mucho, eleva desde rodillas, para llevarlas hacia el pecho, dejando los pies más bajos.

- Bloque 2



Carrera de unos 30 metros en la que saltaremos obstáculos. Unos 10 saltos. Hazlo con mucha velocidad.

- Bloque 3



Fondos o flexiones para pecho. Haz las que puedas, pero si te cuestan mucho, apoya las rodillas para acortar la palanca del cuerpo, y facilitar el ejercicio. Sobre el suelo limitan el recorrido, pero valen igual.



Oblicuos. Eleva tus rodillas hacia un hombro y otro alternativamente.



Remos invertidos. Se pretende imitar el efecto de los remos con barra. Al igual que en éstos se puede jugar con distintas distancias de agarre. Aquí optamos por el desarrollo de la parte superior de la espalda junto a posteriores de hombro.

- Bloque 4



Multisaltos: Utilizaremos un obstáculo no demasiado alto para saltar de un lado a otro. 8 saltos explosivos con los pies juntos.

Propiocepción



Propiocepción: trabajo de equilibrio aprovechando los columpios. Es bueno para "despertar" la conexión de nuestro sistema nervioso con pequeños músculos en desuso, un trabajo "fino" de cerebro y musculatura. Te desequilibras y vuelves a equilibrarte. Puedes hacer todo lo que rete a tu equilibrio, hasta ejercicios de respiración o movilidad de brazos. Disfrútalo como si fueras un niño.