

Entrenamiento para bajar de peso y mejora general

Cuando alguien acude a un preparador físico, siempre tiene un objetivo claro por el que trabajar y debemos saber que estos difieren de unas personas a otras. Con este plan/ recomendaciones de entrenamiento se busca como objetivo directo la pérdida de peso en un nivel de iniciación. Evidentemente, con este programa vamos a conseguir ese objetivo, pero también se van a ir consiguiendo otros como son la mejora general de la condición física. Aspectos como fuerza y resistencia van a mejorar en la medida en que transcurran las semanas de entrenamiento.

Se trata de un entrenamiento combinado de fuerza y resistencia, pudiendo realizarse en una misma sesión, en diferente sesión, incluso en días alternos.

La alta intensidad recomendada para estas sesiones cardiovasculares son del 80% FC Reserva y en el trabajo de fuerza una intensidad del 70-75% hasta llegar al 85% de 1RM durante la planificación.

El entrenamiento de fuerza hace mejorar también el rendimiento de la resistencia.

Medios de control de intensidad:

- Las intensidades de estas sesiones se pueden controlar mediante la frecuencia cardíaca, utilizando un pulsómetro.
- Percepción subjetiva del esfuerzo mediante una escala de percepción al esfuerzo (percibiendo en una escala del 1 al 10 o del 6 al 20 la percepción del esfuerzo realizada por el propio sujeto). Siempre se trabaja a una percepción del esfuerzo a nivel alto o muy alto.
- Velocidad (a la hora de realizar una repetición en un ejercicio de fuerza). Para ello existen aplicaciones que te permiten valorarlo y modificar así la carga o el ejercicio. Estas opciones se basan en la asignación de que cada porcentaje de la RM tiene una velocidad (González- Badillo y Sánchez-Medina, 2017).

Ahora bien, cuando hablamos de una persona de un nivel de iniciación, la planificación del entrenamiento se divide en tres fases progresivas cuya duración de cada una será de un mes (Heredia et al., 2012)

Dos alternativas de entrenamientos:

Es recomendable ser asesorados por un profesional sobre la correcta ejecución de los ejercicios.

1º MES “Acondicionamiento básico”

NIVEL Iniciación INTENSIDAD:
- Resistencia 70% FCR
- Fuerza 70- 75% RM

Frecuencia: 3 días x semana (Tabla)

CALENTAMIENTO 10´

- 5´ bicicleta estática (los últimos 3´ al 75% FCR)
- 5´ movilidad articular.

PARTE PRINCIPAL 40´

Circuito 3x12 rep / 1´/4´ (entre cada circuito)

- Subida step
- Sentadilla (propio peso)
- Bíceps mancuernas
- Zancada (lounge)
- Abdominales
- Pectoral inclinado

VUELTA A LA CALMA 10´

- 5´ bicicleta estática
- 5´ estiramientos

2º MES “Entrenamiento medio”

NIVEL Iniciación INTENSIDAD:
- Resistencia 75% FCR
- Fuerza 75- 80% RM

- **Frecuencia:** 3 días x semana (tabla) + añadir un día a la semana 1h bicicleta 75% FCR (total 4 días semana)

CALENTAMIENTO 15´

- 8´ bicicleta estática (los últimos 5´ al 75% FCR)
- 7´ movilidad articular.

PARTE PRINCIPAL 40´

Circuito 4x10 rep/ 1´ / 3´ (entre cada circuito)

- Peso muerto
- Pectoral inclinado
- Plancha
- Sentadilla barra olímpica
- Tracciones mancuerna
- Zancada (lounge) barra

VUELTA A LA CALMA 10´

- 5´ bicicleta estática.
- 5´ estiramientos

Es recomendable ser asesorados por un profesional sobre la correcta ejecución de los ejercicios.

(TOTAL 4 días /semana)

3º MES “Entrenamiento concurrente”

NIVEL Iniciación

INTENSIDAD:

- Resistencia 80 % FCR
- Fuerza 80- 85% RM

Frecuencia: 3 días x semana (tabla) + añadir un día a la semana 1h 30´ A 2h bicicleta 80% FCR (total 4 días semana)

CALENTAMIENTO 15´

- 10´ bicicleta estática.
- 5´ movilidad articular.

PARTE PRINCIPAL 40´

- Sentadilla barra olímpica
- Plancha
- Tracciones mancuerna
- Prensa gemelos
- Zancada (lounge) barra
- Pectoral

VUELTA A LA CALMA 10´

- 5´ bicicleta estática.
- 5´ estiramientos

Es recomendable ser asesorados por un profesional sobre la correcta ejecución de los ejercicios.

(TOTAL 4 días /semana)

SESIONES

Semana 1: Martes	Semana 1: Jueves	Semana 1: Sábado	Semana 2: Martes
<p>Sesión aeróbica 45´ pérdida peso</p> <p>Horario: de 20:30:00 a 21:15:00</p> <p style="text-align: center;">45´(70% FCmax)</p> <p style="text-align: center;">Total 45´</p>	<p>Sesión aeróbica 45´ pérdida peso</p> <p>Horario: de 20:30:00 a 21:15:00</p> <p style="text-align: center;">45´(70% FCmax)</p> <p style="text-align: center;">Total 45´</p>	<p>Sesión aeróbica 50´ pérdida peso</p> <p>Horario: de 20:00:00 a 20:50:00</p> <p style="text-align: center;">50´(70% FCmax)</p> <p style="text-align: center;">Total 50´</p>	<p>Sesión pérdida de peso 1</p> <p>Horario: de 20:00:00 a 20:50:00</p> <p style="text-align: center;">Calentamiento 15´</p> <p style="text-align: center;">Parte principal: 3X5´rec 5´ terreno llano, alto desarrollo y baja cadencia</p> <p style="text-align: center;">Vuelta a la calma 5´</p> <p style="text-align: center;">Total 50´</p>
Semana 2: Jueves	Semana 2: Sábado	Semana 3: Martes	Semana 3: Jueves
<p>Sesión aeróbica hora y media pérdida de peso</p> <p>Horario: de 20:00:00 a 21:30:00</p>	<p>Sesión pérdida de peso 2</p> <p>Horario: de 20:00:00 a 20:50:00</p> <p style="text-align: center;">Calentamiento: 15´</p>	<p>Sesión aeróbica hora y media pérdida de peso</p> <p>Horario: de 20:00:00 a 21:30:00</p>	<p>Sesión perdida peso 3</p> <p>Horario: de 20:00:00 a 21:00:00</p> <p style="text-align: center;">1hora al 70% intensidad FCR</p>

Aeróbico: 1 hora 30" (70% FCR)	<p>Parte principal: 2X6´rec 5´ terreno llano, alto desarrollo y baja cadencia</p> <p>Vuelta a la calma 13´</p> <p>Total: 50´</p>	Aeróbico: 1 hora 30" (70% FCR)	Realiza 2 subidas de entre 5´ y 7´ duración con alto desarrollo y baja cadencia 75 % intensidad FCR
Semana 3: Sábado	Semana 4: Martes	Semana 4: Jueves	Semana 4: Sábado
<p>Sesión aeróbica hora y media pérdida de peso</p> <p>Horario: de 20:00:00 a 21:30:00</p> <p>Aeróbico: 1 hora 30" (70% FCR)</p>	<p>Sesión pérdida de peso 2</p> <p>Horario: de 20:00:00 a 20:50:00</p> <p>Calentamiento: 15´</p> <p>Parte principal: 2X6´rec 5´ terreno llano, alto desarrollo y baja cadencia</p> <p>Vuelta a la calma 13´</p> <p>Total: 50´</p>	<p>Sesión aeróbica hora y media pérdida de peso</p> <p>Horario: de 20:00:00 a 21:30:00</p> <p>Aeróbico: 1 hora 30" (70% FCR)</p>	<p>Sesión perdida peso 3</p> <p>Horario: de 20:00:00 a 21:00:00</p> <p>1hora al 70% intensidad FCR</p> <p>Realiza 2 subidas de entre 5´ y 7´ duración con alto desarrollo y baja cadencia 75 % intensidad FCR</p>

<p>Semana 5: Martes</p> <p>Sesión aeróbica hora y media pérdida de peso 75%</p> <p>Horario: de 20:00:00 a 21:30:00</p> <p>Aeróbico: 1h 30', 75% FCR</p>	<p>Semana 5: Jueves</p> <p>Sesión aeróbica 1 hora 75%</p> <p>Horario: de 20:00:00 a 21:00:00</p> <p>1h 75% FCR</p>	<p>Semana 5: Sábado</p> <p>Sesión aeróbica hora y media pérdida de peso 75%</p> <p>Horario: de 20:00:00 a 21:30:00</p> <p>Aeróbico: 1h 30', 75% FCR</p>	<p>Semana 6: Martes</p> <p>Sesión perdida peso 3</p> <p>Horario: de 20:00:00 a 21:00:00</p> <p>1hora al 70% intensidad FCR</p> <p>Realiza 2 subidas de entre 5' y 7' duración con alto desarrollo y baja cadencia 75 % intensidad FCR</p>
<p>Semana 6: Jueves</p> <p>Sesión aeróbica hora y media pérdida de peso 75%</p> <p>Horario: de 20:00:00 a 21:30:00</p> <p>Aeróbico: 1h 30', 75% FCR</p>	<p>Semana 6: Sábado</p> <p>Sesión pérdida de peso 4</p> <p>Horario: de 20:00:00 a 21:00:00</p> <p>Calentamiento 20'</p> <p>Parte principal 3X6' rec 5' terreno llano o ligera subida, alto desarrollo y baja cadencia</p> <p>Vuelta a la calma 7'</p>	<p>Semana 7: Martes</p> <p>Sesión aeróbica hora y media pérdida de peso 75%</p> <p>Horario: de 20:00:00 a 21:30:00</p> <p>Aeróbico: 1h 30', 75% FCR</p>	<p>Semana 7: Jueves</p> <p>Sesión pérdida de peso 5</p> <p>Horario: de 20:00:00 a 21:00:00</p> <p>1hBici. 75% intensidad FCR</p> <p>Realiza 2 subidas de entre 5' y 7' duración con alto desarrollo y baja cadencia 75 % intensidad FCR</p>

Total: 1 h.

Semana 7: Sábado

Sesión aeróbica hora y media
pérdida de peso 75%
Horario: de 20:00:00 a 21:30:00

Aeróbico: 1h 30´, 75% FCR

Semana 8: Martes

Sesión pérdida de peso 6
Horario: de 20:00:00 a 21:00:00

1h Bici 75%
Calentamiento 15´

Parte principal 4X5´rec 5´ terreno llano, alto desarrollo y baja cadencia 80% FCR

Vuelta a la calma 5´

Semana 8: Jueves

Sesión aeróbica hora y media
pérdida de peso 75%
Horario: de 20:00:00 a 21:30:00

Aeróbico: 1h 30´, 75% FCR

Semana 8: Sábado

Sesión aeróbica 1 hora
Horario: de 20:00:00 a 21:00:00

1h. bici, 75% FCR

Realiza 2 subidas de entre 5´ y 7´ duración con alto desarrollo y baja cadencia 80 % intensidad FCR

Semana 9: Martes

Sesión aeróbica hora y media
pérdida de peso 75%
Horario: de 20:00:00 a 21:30:00

Semana 9: Jueves

Sesión aeróbica 2 horas
Horario: de 19:00:00 a 21:00:00

2 h. bici (70% FCR)

Semana 9: Sábado

Sesión aeróbica hora y media
pérdida de peso 75%
Horario: de 20:00:00 a 21:30:00

Semana 10: Martes

Sesión pérdida de peso 7
Horario: de 20:00:00 a 21:10:00

1h 10´ Bici. 75% intensidad FCR

Aeróbico: 1h 30', 75% FCR

Aeróbico: 1h 30', 75% FCR

Calentamiento: 25' + Realiza 2 subidas de 6' aproximadamente

Parte principal: 1'30" alto desarrollo, baja cadencia + 30" (quita desarrollo y alta cadencia)
Repetir 3 veces al 80% FCR (recupera 10')

Vuelta a la calma 13'

Semana 10: Jueves

Sesión aeróbica 2 horas

Horario: de 19:00:00 a 21:00:00

2 h. bici (70% FCR)

Semana 10: Sábado

Sesión pérdida de peso 8

Horario: de 20:00:00 a 21:30:00

1h30 Bici75%

Calentamiento: 25'

Parte principal: 4X5'(rec 5').
Terreno llano, alto desarrollo y baja cadencia, 80% FCR

Vuelta a la calma 10'

Semana 11: Martes

Sesión 2 horas 75%

Horario: de 19:00:00 a 21:00:00

2h Bici

75% FCR

Semana 11: Jueves

Sesión pérdida de peso 7

Horario: de 20:00:00 a 21:10:00

1h 10' Bici. 75% intensidad FCR

Calentamiento: 25' + Realiza 2 subidas de 6' aproximadamente

Parte principal: 1'30" alto desarrollo, baja cadencia + 30" (quita desarrollo y alta cadencia)
Repetir 3 veces al 80% FCR (recupera 10')

Vuelta a la calma 13'

Semana 11: Sábado	Semana 12: Martes	Semana 12: Jueves	Semana 12: Sábado
<p>Sesión Hora y media al 80%</p> <p>Horario: de 19:00:00 a 20:30:00</p> <p>1h 30</p> <p>80% FCR</p>	<p>Sesión pérdida de peso 8</p> <p>Horario: de 20:00:00 a 21:30:00</p> <p>1h30 Bici75%</p> <p>Calentamiento: 25´</p> <p>Parte principal: 4X5´(rec 5´). Terreno llano, alto desarrollo y baja cadencia, 80% FCR</p> <p>Vuelta a la calma 10´</p>	<p>Sesión 2 horas al 80%</p> <p>Horario: de 19:00:00 a 21:00:00</p> <p>2h Bici</p> <p>80% FCR</p>	<p>Sesión dos horas y veinte al 80%</p> <p>Horario: de 19:00:00 a 21:20:00</p> <p>2h 20´ Bici</p> <p>80% FCR</p>