

PLANIFICACIÓN GO fit Oviedo

San Silvestre 2021-Nivel Avanzado




























L	M	X	J	V	S	D
		1 <u>ENTRENAMIENTO CRUZADO</u>  45MIN FUERZA + CORE ó NATACIÓN + ESTIRAMIENTOS	2 <u>CUESTAS</u>  CALENTAMIENTO CARRERA CONTINUA (CC) 20 MIN <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1X 1 MIN</li> <li>• 2X 30 SEG</li> <li>• 3X 100M</li> <li>• 4X 50M</li> </ul> REC: SIEMPRE VUELTA A LA POSICIÓN DE ORIGEN	3 <u>ENTRENAMIENTO CRUZADO</u>  45MIN FUERZA + CORE ó NATACIÓN + ESTIRAMIENTOS	4  DESCANSO	5 <u>TIRADA LARGA</u>  CC 40-60 MIN 65-80%+ ESTIRAMIENTOS
6 <u>ENTRENAMIENTO CRUZADO</u>  45MIN FUERZA + CORE ó NATACIÓN + ESTIRAMIENTOS	7 <u>SERIES</u>  CALENTAMIENTO CC 20 MIN <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2X1000M al 75% FCmax</li> </ul> REC 1'-1'30" MIN <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1X 1500M al 75-80% FCmax</li> </ul> REC 1'30"-2 MIN <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2X 800M al 80% FCmax</li> </ul> REC 45"-1 MIN	8  DESCANSO	9 <u>FARTLEK</u>  CALENTAMIENTO CC 20 MIN <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4X 2 MIN 75% FCmax / REC 2 MIN TROTE SUAVE (65%)</li> <li>• 3X 1 MIN 80% FCmax / REC 1 MIN TROTE SUAVE (65%)</li> <li>• 2X 400M 85% FCmax / REC 45" TROTE SUAVE (65%)</li> </ul>	10 <u>ENTRENAMIENTO CRUZADO</u>  45MIN FUERZA + CORE ó NATACIÓN	11  DESCANSO	12 <u>TIRADA LARGA</u>  CC ENTRE 5-8 KM 65-70%+ESTIRAMIENTOS
13 <u>ENTRENAMIENTO CRUZADO</u>  45MIN FUERZA + CORE ó NATACIÓN +ESTIRAMIENTOS	14 <u>SERIES MIXTAS</u>  CALENTAMIENTO CC 20 MIN <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2X800 M</li> </ul> RECU 1-1,30 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2X500</li> </ul> RECU 45-1 MIN <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2X400 M</li> </ul> RECU 30-45 SEG <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2X 200M</li> </ul> RECU 30 SEG	15  DESCANSO	16 <u>ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN ESCALERAS</u>  CC 20 MIN 2 SERIES X 8 EJERCICIOS/1'30" REC. ENTRE SERIES. ENTRE EJERCICIOS RECUPERAS VOLVIENDO A LA POSICIÓN DE ORIGEN <ol style="list-style-type: none"> <li>1. PIES JUNTOS DE 1 EN 2</li> <li>2. PIES JUNTOS LATERALES</li> <li>3. PIES JUNTOS 2 EN 2</li> <li>4. SKIPPING LATERAL UN LADO</li> <li>5. SKIPPING LATERAL OTRO LADO</li> <li>6. SALTOS PATA COJA</li> <li>7. SKIPPING SUBIENDO 2 Y BAJANDO UNO</li> <li>8. SUBIR ESCALONES DE 3 EN 3</li> </ol>	17 <u>ENTRENAMIENTO CRUZADO</u>  45MIN FUERZA+CORE O NATACIÓN	18  DESCANSO	19 <u>TIRADA LARGA</u>  CC ENTRE 5 Y 6KM 60%+ ESTIRAMIENTOS
20 <u>ENTRENAMIENTO CRUZADO</u>  45MIN FUERZA + CORE ó NATACIÓN + ESTIRAMIENTOS	21 <u>SERIES</u>  CALENTAMIENTO CC 20 MIN <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3X 1000M 75-80% FCmax</li> </ul> REC 1'-1'30MIN	22  DESCANSO	23 <u>SERIES</u>  CALENTAMIENTO CC 20 MIN <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6X400 M 75-80% FCmax</li> </ul> REC 45"-1 MIN	24 <u>ENTRENAMIENTO CRUZADO</u>  45MIN FUERZA + CORE ó NATACIÓN + ESTIRAMIENTOS	25  DESCANSO	26 <u>TIRADA LARGA</u>  CC 30-45 MIN 60% + ESTIRAMIENTOS
27 <u>ENTRENAMIENTO CRUZADO</u>  45MIN FUERZA + CORE ó NATACIÓN + ESTIRAMIENTOS	28 <u>TIRADA LARGA</u>  CC 30-45 MIN 60% + ESTIRAMIENTOS	29  DESCANSO	30  OPCIONAL RECUPERACIÓN ACTIVA 20 MIN TROTE SUAVE + CORE + ESTIRAMIENTOS (30 MIN)	31 <u>SAN SILVESTRE</u>  +ESTIRAMIENTOS		

## ENTRENAMIENTO DE FUERZA

A continuación, se propone un programa de fuerza básico. Se pueden incrementar el número de series durante la segunda y tercera semana de entrenamiento. La recuperación entre series siempre será en torno a 1 min y la carga será aquella que nos permita hacer 15 repeticiones.

### SESIÓN 1

## CALENTAMIENTO

<b>1</b> MÁQUINA Nº 0 	<b>CONCÉNTRICO</b> <b>FUERZA</b> GLÚTEO <b>BISAGRA DE CADERA</b> 00:00:30 00:00:00 1 15 146  	<b>2</b> MÁQUINA Nº 0 	<b>CONCÉNTRICO</b> <b>FLEXIBILIDAD</b> <b>FLEXO-EXTENSIÓN DE CADERA</b> 00:00:30 00:00:00 1 15  
<b>3</b> MÁQUINA Nº 0 	<b>CONCÉNTRICO</b> <b>FLEXIBILIDAD</b> LUMBARES <b>ESTIRAMIENTO FLEXORES CADERA EN BIPEDESTACIÓN</b> 00:00:30 00:00:00 1 15  	<b>4</b> MÁQUINA Nº 0 	<b>CONCÉNTRICO</b> <b>FLEXIBILIDAD</b> <b>CAT CAMEL</b> 00:00:30 00:00:00 1 15  
<b>5</b> MÁQUINA Nº 0 	<b>CONCÉNTRICO</b> <b>FLEXIBILIDAD</b> <b>MOVILIDAD TORÁCICA EN CUADRUPEDIA</b> 00:00:30 00:00:00 1 15  	<b>6</b> MÁQUINA Nº 0 	<b>CONCÉNTRICO</b> <b>FLEXIBILIDAD</b> OBLICUOS <b>ESTIRAMIENTO FLEXORES DE CADERA DERECHA</b> 00:00:30 00:00:00 1 15  
<b>7</b> MÁQUINA Nº 0 	<b>CONCÉNTRICO</b> <b>FLEXIBILIDAD</b> OBLICUOS <b>ESTIRAMIENTO FLEXORES DE CADERA IZQUIERDA</b> 00:00:30 00:00:00 1 15  	<b>8</b> MÁQUINA Nº 0 	<b>CONCÉNTRICO</b> <b>FLEXIBILIDAD</b> <b>SECUENCIA PIRÁMIDE A SPIDERMAN</b> 00:00:30 00:00:00 1 15  
<b>9</b> MÁQUINA Nº 0 	<b>CONCÉNTRICO</b> <b>FUERZA</b> ABDOMINALES <b>MOUNTAIN CLIMBERS (CARRERA)</b> 00:00:30 00:00:00 1 15  		











SESIÓN 1

PRINCIPAL

<p><b>1</b> MÁQUINA Nº 0</p> 	<p><b>CONCÉNTRICO</b></p> <p><b>FUERZA</b> CUÁDRICEPS <b>AIR SQUAT</b></p> <p>⌚ 00:00:30    👤 00:00:00</p> <p>➕ 3    👤 15</p> <p>❤️ 158    ↔️</p> <p>⚡️    📄</p>	<p><b>2</b> MÁQUINA Nº 0</p> 	<p><b>CONCÉNTRICO</b></p> <p><b>FUERZA</b> PECHO <b>FLEXIONES</b></p> <p>⌚ 00:00:30    👤 00:00:00</p> <p>➕ 3    👤 15</p> <p>❤️ 158    ↔️</p> <p>⚡️    📄</p>
<p><b>3</b> MÁQUINA Nº 0</p> 	<p><b>CONCÉNTRICO</b></p> <p><b>FUERZA</b> CUÁDRICEPS <b>FORWARD LUNGE CON MANCUERNAS DINÁMICO</b></p> <p>⌚ 00:00:30    👤 00:00:00</p> <p>➕ 3    👤 15</p> <p>❤️ 158    ↔️</p> <p>⚡️    📄</p>	<p><b>4</b> MÁQUINA Nº 0</p> 	<p><b>CONCÉNTRICO</b></p> <p><b>FUERZA</b> ESPALDA <b>REMO INCLINADO CON BARRA</b></p> <p>⌚ 00:00:30    👤 00:00:00</p> <p>➕ 3    👤 15</p> <p>❤️ 158    ↔️</p> <p>⚡️    📄</p>
<p><b>5</b> MÁQUINA Nº 0</p> 	<p><b>CONCÉNTRICO</b></p> <p><b>FUERZA</b> GLÚTEO <b>HIP THRUST CON BARRA APOYADO EN BANCA</b></p> <p>⌚ 00:00:30    👤 00:00:00</p> <p>➕ 3    👤 15</p> <p>❤️ 158    ↔️</p> <p>⚡️    📄</p>	<p><b>6</b> MÁQUINA Nº 0</p> 	<p><b>CONCÉNTRICO</b></p> <p><b>FUERZA</b> HOMBROS <b>PRESS MILITAR EN SEMIPRONACIÓN</b></p> <p>⌚ 00:00:30    👤 00:00:00</p> <p>➕ 3    👤 15</p> <p>❤️ 158    ↔️</p> <p>⚡️    📄</p>
<p><b>7</b> MÁQUINA Nº 0</p> 	<p><b>CONCÉNTRICO</b></p> <p><b>FUERZA</b> GEMELO / SOLE <b>EXTENSIÓN TOBILLOS EN PRENSA HORIZONTAL</b></p> <p>⌚ 00:00:30    👤 00:00:00</p> <p>➕ 3    👤 15</p> <p>❤️ 158    ↔️</p> <p>⚡️    📄</p>	<p><b>8</b> MÁQUINA Nº 0</p> 	<p><b>CONCÉNTRICO</b></p> <p><b>FUERZA</b> ABDOMINALES <b>ALCANCE ALTERNATIVO EN PLANCHA SOBRE RODILLAS</b></p> <p>⌚ 00:00:40    👤 00:00:20</p> <p>➕ 1    👤</p> <p>❤️ 146    ↔️</p> <p>⚡️    📄</p>
<p><b>9</b> MÁQUINA Nº 0</p> 	<p><b>CONCÉNTRICO</b></p> <p><b>FUERZA</b> ABDOMINALES <b>BIRD DOG ALTERNATIVO</b></p> <p>⌚ 00:00:40    👤 00:00:20</p> <p>➕ 1    👤</p> <p>❤️ 146    ↔️</p> <p>⚡️    📄</p>	<p><b>10</b> MÁQUINA Nº 0</p> 	<p><b>CONCÉNTRICO</b></p> <p><b>FUERZA</b> ABDOMINALES <b>HOLLOW HOLD</b></p> <p>⌚ 00:00:40    👤 00:00:20</p> <p>➕ 1    👤</p> <p>❤️ 146    ↔️</p> <p>⚡️    📄</p>
<p><b>11</b> MÁQUINA Nº 0</p> 	<p><b>CONCÉNTRICO</b></p> <p><b>FUERZA</b> ABDOMINALES <b>HAND WALK</b></p> <p>⌚ 00:00:40    👤 00:00:20</p> <p>➕ 1    👤</p> <p>❤️ 146    ↔️</p> <p>⚡️    📄</p>	<p><b>12</b> MÁQUINA Nº 0</p> 	<p><b>CONCÉNTRICO</b></p> <p><b>FUERZA</b> ABDOMINALES <b>PLANCHA + GIROS LONGITUDINALES CON FLEXIÓN DE CADERA EN APOYO C</b></p> <p>⌚ 00:00:40    👤 00:00:20</p> <p>➕ 1    👤</p> <p>❤️ 146    ↔️</p> <p>⚡️    📄</p>

SESIÓN 1

**VUELTA A LA CALMA**

<p><b>1</b> MÁQUINA Nº 0</p> 	<p><b>CONCÉNTRICO</b></p> <p><b>FLEXIBILIDAD</b> BICEPS <b>ESTIRAMIENTO FLEXORES MUÑECA</b></p> <p>⌚ 00:00:30    👤 00:00:00</p> <p>➕ 1    👤</p> <p>❤️ 146    ↔️</p> <p>⚡    📄</p>	<p><b>2</b> MÁQUINA Nº 0</p> 	<p><b>CONCÉNTRICO</b></p> <p><b>FLEXIBILIDAD</b> <b>ESTIRAMIENTO DE HOMBRO CRUZANDO POR DETRÁS - DERECHA</b></p> <p>⌚ 00:00:30    👤 00:00:00</p> <p>➕ 1    👤</p> <p>❤️ 146    ↔️</p> <p>⚡    📄</p>
<p><b>3</b> MÁQUINA Nº 0</p> 	<p><b>CONCÉNTRICO</b></p> <p><b>FLEXIBILIDAD</b> <b>ESTIRAMIENTO DE HOMBRO CRUZANDO POR DETRÁS - IZQUIERDA</b></p> <p>⌚ 00:00:30    👤 00:00:00</p> <p>➕ 1    👤</p> <p>❤️ 146    ↔️</p> <p>⚡    📄</p>	<p><b>4</b> MÁQUINA Nº 0</p> 	<p><b>CONCÉNTRICO</b></p> <p><b>FLEXIBILIDAD</b> TRICEPS <b>ESTIRAMIENTO TRICEPS</b></p> <p>⌚ 00:00:30    👤 00:00:00</p> <p>➕ 1    👤</p> <p>❤️ 146    ↔️</p> <p>⚡    📄</p>
<p><b>5</b> MÁQUINA Nº 0</p> 	<p><b>CONCÉNTRICO</b></p> <p><b>FLEXIBILIDAD</b> PECHO <b>ESTIRAMIENTO PECTORAL CON ROTACIÓN EXTERNA DE HOMBRO</b></p> <p>⌚ 00:00:30    👤 00:00:00</p> <p>➕ 1    👤</p> <p>❤️ 146    ↔️</p> <p>⚡    📄</p>	<p><b>6</b> MÁQUINA Nº 0</p> 	<p><b>CONCÉNTRICO</b></p> <p><b>FLEXIBILIDAD</b> ESPALDA <b>ESTIRAMIENTO DORSAL</b></p> <p>⌚ 00:00:30    👤 00:00:00</p> <p>➕ 1    👤</p> <p>❤️ 146    ↔️</p> <p>⚡    📄</p>
<p><b>7</b> MÁQUINA Nº 0</p> 	<p><b>CONCÉNTRICO</b></p> <p><b>FLEXIBILIDAD</b> CUÁDRICEPS <b>ESTIRAMIENTO CUÁDRICEPS</b></p> <p>⌚ 00:00:30    👤 00:00:00</p> <p>➕ 1    👤</p> <p>❤️ 146    ↔️</p> <p>⚡    📄</p>	<p><b>8</b> MÁQUINA Nº 0</p> 	<p><b>CONCÉNTRICO</b></p> <p><b>FLEXIBILIDAD</b> ISQUIOSURALES <b>ESTIRAMIENTO ISQUIOSURALES</b></p> <p>⌚ 00:00:30    👤 00:00:00</p> <p>➕ 1    👤</p> <p>❤️ 146    ↔️</p> <p>⚡    📄</p>
<p><b>9</b> MÁQUINA Nº 0</p> 	<p><b>CONCÉNTRICO</b></p> <p><b>FLEXIBILIDAD</b> ADUCTOR / ABD <b>ESTIRAMIENTO ADUCTORES SENTADO</b></p> <p>⌚ 00:00:30    👤 00:00:00</p> <p>➕ 1    👤</p> <p>❤️ 146    ↔️</p> <p>⚡    📄</p>	<p><b>10</b> MÁQUINA Nº 0</p> 	<p><b>CONCÉNTRICO</b></p> <p><b>FLEXIBILIDAD</b> GEMELO / SOLE <b>ESTIRAMIENTO GEMELO</b></p> <p>⌚ 00:00:30    👤 00:00:00</p> <p>➕ 1    👤</p> <p>❤️ 146    ↔️</p> <p>⚡    📄</p>