

PLANIFICACIÓN GO fit Oviedo

San Silvestre 2021 - Nivel Básico



















L	M	X	J	V	S	D
		1 <u>ENTRAMIENTO CRUZADO</u> 30MIN FUERZA + CORE ó NATACIÓN + ESTIRAMIENTOS	2 <u>SESIÓN DE CAMBIOS</u> -10 MIN-RITMO REGULAR -3 MIN-RITMO CARRERA - 10 MIN- RITMO REGULAR RECUPERACIÓN: 3 MIN A TROTE SUAVE ESTIRAMIENTOS	3 <u>ENTRAMIENTO CRUZADO</u> 30MIN FUERZA + CORE ó NATACIÓN + ESTIRAMIENTOS	4 DESCANSO	5 <u>TIRADA LARGA</u> 10 MIN CARRERA SUAVE 10 MIN CAMINANDO 10 MIN CARRERA SUAVE+ ESTIRAMIENTOS
6 DESCANSO	7 <u>RODAJE POTENCIA</u> 10 MIN 65%FCmax 8 MIN 75% FCmax ESTIRAMIENTOS	8 DESCANSO	9 <u>RODAJE</u> 20 MIN 70-80% FCmax+ ESTIRAMIENTOS	10 <u>ENTRAMIENTO CRUZADO</u> 30MIN FUERZA + CORE ó NATACIÓN + ESTIRAMIENTOS	11 DESCANSO	12 <u>TIRADA LARGA</u> 25 MIN CARRERA SUAVE + ESTIRAMIENTOS
13 DESCANSO	14 <u>RODAJE</u> 25 MIN 65-75% + ESTIRAMIENTOS	15 DESCANSO	16 <u>SESIÓN DE CAMBIOS</u> 10 MIN TROTE SUAVE 5 MIN RITMO REGULAR 5 MIN RITMO CARRERA SUAVE 5 MIN TROTE SUAVE	17 <u>ENTRAMIENTO CRUZADO</u> 30MIN FUERZA + CORE ó NATACIÓN + ESTIRAMIENTOS	18 DESCANSO	19 <u>TIRADA LARGA</u> 30-35 MIN CARRERA SUAVE + ESTIRAMIENTOS
20 DESCANSO	21 <u>SESIÓN DE CAMBIOS</u> 10 MIN RITMO REGULAR 5 MIN RITMO CARRERA 15 MIN RITMO REGULAR + ESTIRAMIENTOS	22 DESCANSO	23 <u>SERIES</u> 5X3 MIN RITMO REGULAR RECUPERACIÓN ENTRE SERIES 1/1 '30" + 15 MIN RITMO SUAVE + ESTIRAMIENTOS	24 <u>ENTRAMIENTO CRUZADO</u> 30MIN FUERZA + CORE ó NATACIÓN + ESTIRAMIENTOS	25 DESCANSO	26 <u>TIRADA LARGA</u> 40 MIN RITMO SUAVE + ESTIRAMIENTOS
27 DESCANSO	28 <u>RODAJE</u> 20 MIN CARRERA SUAVE+ ESTIRAMIENTOS	29 DESCANSO	30 <u>RECUPERACIÓN ACTIVA</u> 15 MIN CARRERA RECUPERACIÓN (OPCIONAL) + TRABAJO DE CORE + ESTIRAMIENTOS	31 <u>CARRERA SAN SILVESTRE</u> 5.5 KM+ 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

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











SESIÓN 1

PRINCIPAL

<p>1 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONCÉNTRICO</p> <p>FUERZA CUÁDRICEPS AIR SQUAT</p> <p>⌚ 00:00:30 👤 00:00:00</p> <p>🏋️ 3 🧑 15</p> <p>❤️ 157 ⚡</p> <p>🏃</p>	<p>2 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONCÉNTRICO</p> <p>FUERZA PECHO CHEST PRESS</p> <p>⌚ 00:00:30 👤 00:00:00</p> <p>🏋️ 3 🧑 15</p> <p>❤️ 157 ⚡</p> <p>🏃</p>
<p>3 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONCÉNTRICO</p> <p>FUERZA CUÁDRICEPS WALKING LUNGES</p> <p>⌚ 00:00:30 👤 00:00:00</p> <p>🏋️ 3 🧑 15</p> <p>❤️ 157 ⚡</p> <p>🏃</p>	<p>4 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONCÉNTRICO</p> <p>FUERZA ESPALDA REMO EN MÁQUINA</p> <p>⌚ 00:00:30 👤 00:00:00</p> <p>🏋️ 3 🧑 15</p> <p>❤️ 157 ⚡</p> <p>🏃</p>
<p>5 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONCÉNTRICO</p> <p>FUERZA HOMBROS OVERHEAD DELTOID PRESS PRONO</p> <p>⌚ 00:00:30 👤 00:00:00</p> <p>🏋️ 3 🧑 15</p> <p>❤️ 157 ⚡</p> <p>🏃</p>	<p>6 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONCÉNTRICO</p> <p>FUERZA GLÚTEO PATADA GLÚTEO TG</p> <p>⌚ 00:00:30 👤 00:00:00</p> <p>🏋️ 3 🧑 15</p> <p>❤️ 157 ⚡</p> <p>🏃</p>
<p>7 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONCÉNTRICO</p> <p>FUERZA ESPALDA JALÓN AL PECHO AGARRE ANCHO</p> <p>⌚ 00:00:30 👤 00:00:00</p> <p>🏋️ 3 🧑 15</p> <p>❤️ 157 ⚡</p> <p>🏃</p>	<p>8 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONCÉNTRICO</p> <p>FUERZA GEMELO / SOLE EXTENSIÓN TOBILLO SOBRE PLATAFORMA</p> <p>⌚ 00:00:30 👤 00:00:00</p> <p>🏋️ 3 🧑 15</p> <p>❤️ 157 ⚡</p> <p>🏃</p>
<p>9 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONCÉNTRICO</p> <p>FUERZA ABDOMINALES BIRD DOG ALTERNATIVO</p> <p>⌚ 00:00:40 👤 00:00:20</p> <p>🏋️ 1 🧑</p> <p>❤️ 146 ⚡</p> <p>🏃</p>	<p>10 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONCÉNTRICO</p> <p>FUERZA ABDOMINALES HOLLOW HOLD</p> <p>⌚ 00:00:40 👤 00:00:20</p> <p>🏋️ 1 🧑</p> <p>❤️ 146 ⚡</p> <p>🏃</p>
<p>11 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONCÉNTRICO</p> <p>FUERZA ABDOMINALES HAND WALK</p> <p>⌚ 00:00:40 👤 00:00:20</p> <p>🏋️ 1 🧑</p> <p>❤️ 146 ⚡</p> <p>🏃</p>	<p>12 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONCÉNTRICO</p> <p>FUERZA ABDOMINALES PLANCHA + GIROS LONGITUDINALES CON FLEXIÓN DE CADERA EN APOYO C</p> <p>⌚ 00:00:40 👤 00:00:20</p> <p>🏋️ 1 🧑</p> <p>❤️ 146 ⚡</p> <p>🏃</p>

SESIÓN 1

VUELTA A LA CALMA

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