

PLANIFICACIÓN GO fit Oviedo
San Silvestre 2021 - Nivel Intermedio



















L	M	X	J	V	S	D
		1 <u>TRABAJO CRUZADO</u> 45MIN FUERZA + CORE ó NATACIÓN + ESTIRAMIENTOS	2 <u>SESIÓN DE CAMBIOS</u> CALENTAMIENTO CARRERA CONTINUA (CC) 20 MIN FARTLEK <ul style="list-style-type: none"> • 2X3´ 85%/REC 3´ • 3X1´ 90%/REC 1´ • 2X 100M 95%/REC Vuelta al inicio	3 <u>ENTRENAMIENTO CRUZADO</u> 45 MIN FUERZA + CORE ó NATACIÓN + ESTIRAMIENTOS	4 DESCANSO	5 <u>TIRADA LARGA</u> CARRERA CONTINUA DE 30-60 MIN AL 65-80% FCmax+ ESTIRAMIENTOS
6 <u>ENTRENAMIENTO CRUZADO</u> 45 MIN FUERZA + CORE ó NATACIÓN + ESTIRAMIENTOS	7 <u>TRABAJO 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"> 1. PIES JUNTOS DE 1 EN 2 2. PIES JUNTOS LATERALES 3. PIES JUNTOS 2 EN 2 4. SKIPPING LATERAL UN LADO 5. SKIPPING LATERAL OTRO LADO 6. SALTOS PATA COJA 7. SKIPPING SUBIENDO 2 Y BAJANDO UNO 8. SUBIR ESCALONES DE 3 EN 3 	8 DESCANSO	9 <u>SERIES MIXTAS</u> CALENTAMIENTO CC 20 MIN <ul style="list-style-type: none"> • 2X500M RECU 45-1 MIN 70-75%FCmax • 4X200M RECU 30-45 SEG 80-85%FCmax • 2X100M REC 30 SEG 90% FCmax 	10 <u>ENTRENAMIENTO CRUZADO</u> 45 MIN FUERZA + CORE ó NATACIÓN + ESTIRAMIENTOS	11 DESCANSO	12 <u>TIRADA LARGA</u> CARRERA CONTINUA DE 6 A 10 KM RITMO MEDIO + ESTIRAMIENTOS
13 <u>ENTRENAMIENTO CRUZADO</u> 45 MIN FUERZA + CORE ó NATACIÓN + ESTIRAMIENTOS	14 <u>SERIES</u> CALENTAMIENTO CC 20 MIN <ul style="list-style-type: none"> • 1X 1000M REC 1,30-2 MIN 60-65% FCmax • 1X 800M REC 1-1,30 MIN 70-75% FCmax • 2X 400M REC 45-1 MIN 80-85% FCmax 	15 DESCANSO	16 <u>CUESTAS</u> CALENTAMIENTO CC 20 MIN <ul style="list-style-type: none"> • 2X 1 MIN • 3X 30 SEG • 2X 100M REC: SIEMPRE VUELTA A LA POSICIÓN DE ORIGEN	17 <u>ENTRENAMIENTO CRUZADO</u> 45 MIN FUERZA + CORE ó NATACIÓN + ESTIRAMIENTOS	18 DESCANSO	19 <u>TIRADA LARGA</u> CARRERA CONTINUA DE 30-60 MIN 70-80% FCmax + ESTIRAMIENTOS
20 <u>ENTRENAMIENTO CRUZADO</u> 45 MIN FUERZA + CORE ó NATACIÓN + ESTIRAMIENTOS	21 <u>SERIES</u> CC 20 MIN <ul style="list-style-type: none"> • 3X1000M 75-80% FCmax REC: 1-2 MIN	22 DESCANSO	23 <u>SERIES</u> CALENTAMIENTO CC 20 MIN <ul style="list-style-type: none"> • 6X400M 80-85% FCmax REC: 30-1 MIN	24 <u>ENTRENAMIENTO CRUZADO</u> 45 MIN FUERZA + CORE ó NATACIÓN + ESTIRAMIENTOS	25 DESCANSO	26 <u>TIRADA LARGA</u> CARRERA CONTINUA LIBRE+ESTIRAMIENTOS
27 <u>ENTRENAMIENTO CRUZADO</u> 45 MIN FUERZA + CORE ó NATACIÓN + ESTIRAMIENTOS	28 <u>RODAJE</u> CC 60 MIN 65-75%+ ESTIRAMIENTOS	29 DESCANSO	30 <u>RECUPERACIÓN ACTIVA</u> CC 20 MIN+ TRABAJO DE CORE+ESTIRAMIENTOS	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

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>❤️ 158 ↔️</p> <p>⚡️ 📄</p>	<p>2 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONCÉNTRICO</p> <p>FUERZA PECHO FLEXIONES</p> <p>⌚ 00:00:30 👤 00:00:00</p> <p>➕ 3 👤 15</p> <p>❤️ 158 ↔️</p> <p>⚡️ 📄</p>
<p>3 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONCÉNTRICO</p> <p>FUERZA CUÁDRICEPS FORWARD LUNGE CON MANCUERNAS DINÁMICO</p> <p>⌚ 00:00:30 👤 00:00:00</p> <p>➕ 3 👤 15</p> <p>❤️ 158 ↔️</p> <p>⚡️ 📄</p>	<p>4 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONCÉNTRICO</p> <p>FUERZA ESPALDA REMO INCLINADO CON BARRA</p> <p>⌚ 00:00:30 👤 00:00:00</p> <p>➕ 3 👤 15</p> <p>❤️ 158 ↔️</p> <p>⚡️ 📄</p>
<p>5 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONCÉNTRICO</p> <p>FUERZA GLÚTEO HIP THRUST CON BARRA APOYADO EN BANCA</p> <p>⌚ 00:00:30 👤 00:00:00</p> <p>➕ 3 👤 15</p> <p>❤️ 158 ↔️</p> <p>⚡️ 📄</p>	<p>6 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONCÉNTRICO</p> <p>FUERZA HOMBROS PRESS MILITAR EN SEMIPRONACIÓN</p> <p>⌚ 00:00:30 👤 00:00:00</p> <p>➕ 3 👤 15</p> <p>❤️ 158 ↔️</p> <p>⚡️ 📄</p>
<p>7 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONCÉNTRICO</p> <p>FUERZA GEMELO / SOLE EXTENSIÓN TOBILLOS EN PRENSA HORIZONTAL</p> <p>⌚ 00:00:30 👤 00:00:00</p> <p>➕ 3 👤 15</p> <p>❤️ 158 ↔️</p> <p>⚡️ 📄</p>	<p>8 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONCÉNTRICO</p> <p>FUERZA ABDOMINALES ALCANCE ALTERNATIVO EN PLANCHA SOBRE RODILLAS</p> <p>⌚ 00:00:40 👤 00:00:20</p> <p>➕ 1 👤</p> <p>❤️ 146 ↔️</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 👤</p> <p>❤️ 146 ↔️</p> <p>⚡ 📄</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 👤</p> <p>❤️ 146 ↔️</p> <p>⚡ 📄</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 👤</p> <p>❤️ 146 ↔️</p> <p>⚡ 📄</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 👤</p> <p>❤️ 146 ↔️</p> <p>⚡ 📄</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 👤</p> <p>❤️ 146 ↔️</p> <p>⚡ 📄</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 👤</p> <p>❤️ 146 ↔️</p> <p>⚡ 📄</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 👤</p> <p>❤️ 146 ↔️</p> <p>⚡ 📄</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 👤</p> <p>❤️ 146 ↔️</p> <p>⚡ 📄</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 👤</p> <p>❤️ 146 ↔️</p> <p>⚡ 📄</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 👤</p> <p>❤️ 146 ↔️</p> <p>⚡ 📄</p>