



CLUB UNIVERSITARIO DE BUENOS AIRES

Fundado el 11 de mayo de 1918

GUÍA DE ENTRENAMIENTO METABÓLICO

Capitanía de Boxeo

Marzo 2021

Prólogo	3
Introducción	5
Entrenamiento metabólico	7
Características principales.....	8
Beneficios.....	9
Protocolos de entrenamiento metabólico.....	10
Criterios para aplicar un correcto entrenamiento metabólico.....	12
Relación volumen de carga/recuperación.....	13
Método tabata	15
Definición.....	16
Beneficios.....	17
Resultados.....	17
Entrenamiento HIIT	19
Base y beneficios.....	19
Ventajas.....	20
Estructura de entrenamiento	22
Ejercicios tabata	23
Ejercicios hiit x5	37
Ejercicios hiit x6	52
Ejercicios EMOM	59
Ejercicios AMRAP	61
Ejercicios misceláneas training	62
Encadenados con pesas rusas en tabata o hiit	64

Una frase bastante repetida en discursos motivacionales es *“la vida empieza más allá de la zona de confort”*. Esta frase se puede aplicar a muchas cosas, por supuesto entre ellas el entrenamiento físico, materia del presente trabajo desarrollado por los Profesores de BOX del Club Universitario de Buenos Aires.

Pero en este caso la veo reflejada en este mismo trabajo, que sintetiza años de trabajo de los profesores en la Sala de Box de Viamonte y Palermo. Porque exactamente eso es lo que hacen los profes todos los días: salir de la zona de confort, explorar nuevos métodos de entrenamiento, distintas formas de alimentación, nuevos ejercicios, nuevas formas de enseñar, pedagogía de entrenamiento, motivación.

Para los Profesores de Box de CUBA, su actividad diaria no es un trabajo, sino una pasión, y esa actitud se ve reflejada en la permanente capacitación y en una permanente búsqueda de la excelencia. En honor al trabajo de los Profesores, solo puedo sintetizar esta introducción con otra frase, atribuida a Aristóteles: *Somos lo que hacemos cada día. De modo que la excelencia no es acto, es un hábito*. Los Profesores de Box de CUBA hacen un culto a la excelencia, como hábito, cada día.

Este Trabajo

Los Profesores de Box desarrollaron esta investigación durante el período de Aislamiento y Distanciamiento Social Preventivo y Obligatorio derivado de la crisis sanitaria por COVID. Durante ese período, al no ser posible asistir a la Sala, los entrenamientos fueron transmitidos *on line*, y permitieron a los Profesores aplicar las técnicas que se explican en este trabajo y evaluar sus resultados.

Este trabajo se focaliza en el denominado *entrenamiento metabólico*, una modalidad de la preparación física que apunta a obtener mejoras en la condición física a partir de sesiones breves e intensas, con compromiso multiarticular, pluri muscular, generando a la vez déficit de oxígeno de modo de obtener mejoras en la respuesta aeróbica. Se describen distintas modalidades de este tipo de entrenamiento, y se dan ejemplos de rutinas concretas, que han sido probadas por los Profesores y aplicadas en la Sala.

En lo personal puedo afirmar que este entrenamiento es muy efectivo. He podido participar, orgullosamente, de la aplicación de estos métodos, como parte de la Legión de los Mediodías, integrada por un grupo de entusiastas asistentes a la Sala los mediodías, seguidores, a instancias del Profesor Martín Aguilera, de estas rutinas. Las rutinas pueden realizarse individualmente, pero trabajarlas en grupo genera un estímulo adicional, y genera un especial espíritu de cuerpo, que motiva a que la Legión llegue a la Sala con ganas de “disfrutar del dolor”.

Las rutinas que se proponen en este trabajo son una invitación a todos los deportistas de CUBA, de cualquier edad y sin distinción de sexo ni de habilidad o conocimiento previo, a que cada uno, en la medida de sus posibilidades individuales, se anime a aplicar estas técnicas, exigentes, duras, pero que permiten a cada uno salir de su zona de confort, mejorar su condición física, y terminar el entrenamiento con la satisfacción de haber superado un obstáculo exigente.

Enrique Schinelli Casares

Buenos Aires, marzo 2020, aislamiento social preventivo y obligatorio

Extrañeza, pensamientos y resoluciones.

Empieza a reinar la virtualidad, no tenemos espacio ni elementos, hay que cuidar al practicante sin poder ver como ejecuta el ejercicio. Complejo. Hay alumnos muy avanzados, otros con escasa condición física, y algunos otros con lesiones. Complejo. ¿Cómo hacemos para tener control de calidad sobre lo que brindamos? Complejo. ¿Y ahora qué hacemos?. Optimizar recursos, esa es la respuesta.

Los mediodías y tardes en Viamonte, las tardes en Palermo, la falta de tiempo y el volumen de los alumnos, nos llevó como equipo a acostumbrarnos a sortear los imponderables que surgen en el día a día: “profe no tengo tiempo ¿que hago?”, “profe la ruedita está ocupada” “profe la kettlebell está ocupada ¿que hago?” “profe me duele el hombro”, “profe me duele la rodilla” etc. Sin saberlo, todo esto nos llevó a adquirir recursos para este momento.

Pero lo que sí sabemos es que de cada momento hay que sacar experiencia y esta experiencia del aislamiento nos permitió darle uso a esos recursos que aparecieron a lo largo de tantos años de docencia. De aquí surgió la idea de aprovechar todo este tiempo de aislamiento sintetizando y sistematizando esta guía de entrenamiento metabólico para tenerlo como un recurso a mano. Nos fuimos informando e introduciendo en la metodología del entrenamiento metabólico probando ejercicios, maneras y formas, siempre con la premisa del cuidado del practicante.

Estamos felices de haber podido responder en buena forma, adaptándonos a esta situación tan extraña de no tener la posibilidad de la presencialidad. Siempre entendimos la enseñanza del boxeo como algo artesanal y no vamos a dejar de entenderla así, por eso en las clases virtuales nos enfocamos en la búsqueda del crecimiento del rendimiento físico.

Como equipo queremos agradecer a nuestras familias por adaptarse a los tiempos y necesidades para que podamos desarrollar nuestras tareas de la mejor manera posible. Al club por haber puesto la espalda en este momento, y como nos gusta decir, “si el club pone la espalda, como nosotros no vamos a poner el hombro”.

También queremos agradecer a la capitanía por todo el trabajo que realiza y por siempre empujarnos a seguir mejorando. Y a cada uno de los que se conectaron y conectan para entrenar, es muy importante para nosotros como profes saber que del otro lado hay gente que recibe lo que brindamos. Muchas gracias por la buena predisposición en cada una de las clases.

Equipo de profesores:

Fernando Albelo

Martín Aguilera

Santiago Quintans

Hernán Escalante

¿Qué es el Metabolismo?

El metabolismo es un conjunto de reacciones químicas que tienen lugar en las células del cuerpo, las cuales transforman la energía que contienen los alimentos que ingerimos en el combustible que necesitamos para realizar nuestras actividades de la vida diaria.

¿Qué es un entrenamiento metabólico?

Cuando nos referimos a un entrenamiento metabólico, hablamos de una serie de ejercicios que aumentan notablemente el consumo calórico, a través de una elevación de la tasa metabólica y de la activación muscular. La tasa metabólica es la cantidad de calorías que cada persona necesita para realizar las actividades del día a día y para conseguir mantener las funciones básicas del organismo.

Realizamos el entrenamiento metabólico con el fin de aumentar el ritmo cardíaco, que es la base del aumento metabólico, los ejercicios se realizan a un ritmo mucho más rápido. Los resultados se logran en un periodo de tiempo más corto, debido al hecho de que nuestro cuerpo seguirá consumiendo calorías durante un máximo de 72 horas después de que la sesión de entrenamiento haya finalizado para compensar el esfuerzo realizado por el organismo.

Para entender este tipo de entrenamiento hay que tener en cuenta el efecto post-ejercicio, también conocido como EPOC por sus siglas en inglés (Excess Post exercise Oxygen Consumption). Algunos estudios mencionan hasta una duración de 34 horas tras la práctica de la actividad y consiste en el consumo calórico durante la recuperación del ejercicio, debido a un aumento de la temperatura corporal. El objetivo del entrenamiento metabólico es que este efecto sea más duradero que el de otros ejercicios.

ENTRENAMIENTO METABÓLICO

Ejemplos de este tipo de entrenamiento son los protocolos TABATA Y HIIT (High Intensity Interval Training) entre otros protocolos, que combina descansos con tiempos de alta intensidad.

Las características principales de este tipo de entrenamiento son:

- Se llevan a cabo ejercicios que usan el máximo número posible de músculos y articulaciones, ya que se consumirá más energía. Así, cuantos más músculos participen en un movimiento, mayor será el consumo de oxígeno, y a su vez, mayor será el número de calorías que se consumen.
- Las series de ejercicios se llevan a cabo a una alta intensidad, mezclando ejercicios de fuerza, que pueden ser con pesas en forma de series, con ejercicios de cardio.
- Se deja poco tiempo de recuperación entre un ejercicio y el siguiente, por lo que podemos decir que la recuperación es incompleta. Dicha recuperación al no ser total permite mantener un alto consumo de oxígeno.
- Se llevan a cabo diferentes ejercicios encadenados, con recuperación o sin ella.
- Debido a que se debe mantener una intensidad alta para consumir el mayor número de calorías posibles, las sesiones del entrenamiento metabólico son cortas, con una duración aproximada de 25 minutos. El objetivo es acelerar el metabolismo de manera que se mantenga alto el consumo calórico durante varias horas después del entrenamiento.

ENTRENAMIENTO METABÓLICO

Beneficios del entrenamiento metabólico

- Ahorro de tiempo. En entrenamientos que no duran más de media hora se trabaja todo el cuerpo, combinando cardio, abdominales, peso etc.
- Músculo. Hay personas que se centran en entrenamientos únicamente de musculación, ya que tienen miedo de perder volumen muscular al realizar algún ejercicio aeróbico. Este tipo de entrenamiento se encarga de que esto no pase, debido a que te ejercitas con el propio peso del cuerpo, ganando músculo de calidad y aumentando la fuerza y la resistencia.
- Dinamismo. Al ser un entrenamiento variado y de corta duración, se hace difícil caer en el aburrimiento y la monotonía.
- Fuerza pero no volumen. Marcar músculos de una forma natural, sin que sean voluminosos. Además, al poder trabajar con el propio peso se mejora tanto la fuerza estática como la dinámica.
- Músculos del core (abdominales, cadera y espalda baja). Los ejercicios de equilibrio que se llevan a cabo en el entrenamiento metabólico implican directamente en estos músculos, afectando a su desarrollo positivamente.
- Rendimiento. Ayuda a mejorar físicamente, en la flexibilidad, en la coordinación, la agilidad, el consumo de calorías, etc.

ENTRENAMIENTO METABÓLICO

- Mejora la capacidad cardiovascular.
- Ayuda a consumir calorías. No solo durante la realización del entrenamiento, sino también unas horas después.

PROTOCOLOS

Dentro de esta metodología podemos encontrar protocolos como los siguientes:

- **Protocolo de Peter Coe**

En la década de 1970, el entrenador de atletismo Peter Coe, inspirado por los principios propuestos por el entrenador y profesor universitario Woldemar Gerschler y el fisiólogo sueco Per-Olof Ostrand, estableció sesiones compuestas por carreras de 200 metros a máxima intensidad con recuperaciones de 30 segundos.

- **Protocolo de Tabata**

Basado en un estudio realizado en 1996 por el profesor Izumi Tabata y colaboradores, llevado a cabo en bicicleta con patinadores de velocidad sobre hielo, el protocolo se basa en 8 ciclos de 20 segundos a una intensidad de aproximadamente el 170% del VO₂max seguido de 10 segundos de descanso cada uno.

- **Protocolo de Gibala**

En 2010, el profesor Martin Gibala y su equipo de la Universidad de McMaster en Canadá realizaron un estudio donde pusieron a prueba su protocolo basado en, tras 3 minutos de calentamiento, realizar entre 8 y 12 ciclos de 60 segundos de ejercicio intenso (al 95% del VO₂max) seguido de pausas de 75 segundos. En 2011, el equipo de Gibala publicó una versión menos intensa pensada para personas sedentarias con menos de un año de entrenamiento donde, tras los 3 minutos de calentamiento, pasarían a realizar 10 ciclos de 60 segundos, pudiendo reducir la intensidad hasta un 80% del VO₂max, seguidos de 60 segundos de recuperación, finalizando la sesión con 5 minutos de vuelta a la calma.

- **Protocolo de Zuniga**

El protocolo del profesor asistente de ciencias del ejercicio de la Universidad de Creighton, Jorge Zuniga, se basa en realizar series de 30 segundos al 90% del VO₂max seguidos de 30 segundos de recuperación.

- **Protocolo de Vol्लाard**

El doctor Niels Vol्लाard desarrolló un plan de entrenamiento de ciclismo de 10 minutos compuesto por pedaleo suave intercalando dos sprints de 20 segundos. En un metaanálisis de 2017, el Dr. Vol्लाard demostró que los protocolos de 6-10 sprints de 30 segundos no mejoran la capacidad aeróbica de forma superior al suyo, por lo que gracias a su protocolo se pueden obtener los beneficios de este tipo de entrenamiento sin los riesgos que conllevan otros protocolos con mayor volumen e intensidad para la población no deportista.

ENTRENAMIENTO METABÓLICO

Criterios para aplicar un correcto ENTRENAMIENTO METABÓLICO (TABATA Y HIIT)

- Realiza un calentamiento amplio y completo.
- No utilices un TABATA O HIIT para "finalizar el entrenamiento", el HIIT debe ser una sesión única e independiente, no es conveniente realizarla después de otro entrenamiento ya que la implicación exigida no será la adecuada. Aunque el HIIT sea corto, unos 15-20 minutos, si está bien realizado se te harán eternos, realiza un calentamiento amplio no solo con un carácter preventivo, sino también para poner en marcha las principales vías energéticas requeridas y activar al sistema nervioso para ir al máximo al iniciar el primer intervalo. Es una buena opción realizar uno o dos intervalos a intensidad moderada-submáxima como parte final del calentamiento. Te ayudará a acercarte a la situación fisiológica y más específica posible.
- Recupera arriba, no en el suelo. Es habitual observar cómo muchos practicantes nada más al terminar o incluso entre intervalos se tiran al suelo, es un recurso tan espectacular como incorrecto. Adoptar una posición horizontal y de total reposo supondrá un retorno venoso muy agudo que además de provocar mareos, no es la mejor forma de recuperar. Camina recuperando la respiración o si es necesario apóyate pero intenta mantener la posición vertical. Moverse suavemente facilita la recuperación.
- Termina con aeróbico ligero. Nada más terminar tu tabata o HIIT debes iniciar tu recuperación. Piensa que al finalizar tus músculos presentan niveles elevados de ácido láctico y otros metabolitos de desecho, además de microrroturas fibrilares e inflamación. Mejor que estirar, es realizar una vuelta a la calma adecuada que inicie ya la recuperación.

ENTRENAMIENTO METABÓLICO

- Realiza unos 5-10 minutos de trabajo cardiovascular muy suave. Facilitará el riego sanguíneo aportando oxígeno y "limpiando" al músculo.

Podés aplicar un masaje miofascial suave, es una oportunidad única para evitar adherencias y oxigenar a los músculos implicados.

- Utiliza una ducha fría o de contraste (caliente-fría), reducirá la inflamación y el dolor.

Relación volumen de carga/recuperación

Es el criterio que definirá la intensidad aplicada, y tan importante es el tiempo empleado en elevar la intensidad, como el orientado a la recuperación, cuestión muy poco respetada. Según el nivel de condición física o exigencia, es recomendable respetar los siguientes ratios de carga/recuperación.

Principiantes 1:3, 1:2

Para los que comienzan a utilizar la alta intensidad por intervalos, es recomendable no llegar al máximo de las posibilidades, resérvate un pequeño margen de esfuerzo. Se puede comenzar incluso por ratios 1:4 como por ejemplo 20 segundos de carga y 1'30" de recuperación. Para el control de la recuperación puedes utilizar un pulsómetro, garantizando una recuperación hasta que las pulsaciones desciendan hasta 120-130 por minuto. Si acabado el tiempo de recuperación tus pulsaciones se encuentran por encima de este nivel, es síntoma de que aún no estás preparado para afrontar este tipo de entrenamiento, pero, si por el contrario tus pulsaciones bajan muy rápido, puedes avanzar aumentando el tiempo de carga o reduciendo el de recuperación.

ENTRENAMIENTO METABÓLICO

Intermedios 1:1

El tiempo de carga se iguala al de recuperación, pueden emplearse intervalos del tipo 20" de carga - 20" de recuperación, 40" de carga - 40" de recuperación, etc.

Avanzados 2:1, 3:1

Este ratio representa una mayor intensidad por reducir el tiempo de recuperación que, unido a una máxima intensidad en cada intervalo, supone una recuperación incompleta y una fatiga acumulada. Es preferible utilizar ejercicios muy simples donde no exista una complejidad técnica ya que la fatiga puede disminuir cuestiones de estabilidad y control postural correcto.

En este nivel se encuentra un método tan exigente como es el Tabata, que utiliza un ratio 2:1 donde se aplican 20 segundos de esfuerzo máximo y 10 segundos de recuperación.

Según la duración de los intervalos, los entrenamientos de HIIT pueden clasificarse en cortos, medios o largos. Cada uno de ellos estará orientado a adaptaciones específicas y presenta series y formas de recuperación diferentes.

¿Qué es el método Tabata?

El origen de dicho nombre proviene del apellido de su creador, Izumi Tabata quien realizó un estudio original con su propio método de trabajo. De hecho este método fue utilizado para mantener y mejora el rendimiento en velocistas sobre la pista de hielo.

Dicho protocolo fue puesto a prueba en el estudio original de Tabata en 1996 tratando de conocer los efectos sobre el consumo de oxígeno máximo mediante entrenamiento de moderada intensidad y de alta intensidad (VO2 máx). No olvidemos que el VO2 máx es un excelente indicador de rendimiento pero es, también, un potente indicador en el riesgo de mortalidad. El método original consistió en lo siguiente (1):

- Un grupo que pedaleaba en un ergómetro durante 6 minutos a una intensidad moderada (70% del VO2 máx).
- El segundo grupo pedaleaba 20 segundos al máximo esfuerzo, seguidos de 10 segundos de recuperación, durante 4 minutos hasta completar 7 u 8 series

Ambos grupos entrenaron 5 días a la semana. El primer grupo, 5 horas a la semana. El segundo grupo, 20 minutos a la semana. El protocolo de entrenamiento se realizó durante 6 semanas.

Definición del método Tabata

El programa Tabata es una forma de entrenamiento por intervalos que sigue el siguiente patrón: ratio de entrenamiento 2:1

- +
- 20 segundos de trabajo
- +
- 10 segundos de descanso

Total = 8 rondas (4 minutos de entrenamiento)

Como el tiempo de trabajo es muy reducido es imprescindible dejar todo preparado para el ejercicio que se va a trabajar, si no el entrenamiento no sería eficaz.

Por definición, el método Tabata establece un esquema de trabajo pero no determina los ejercicios que se realizan. Puede ser con un solo ejercicio, en combinación con uno o varios, o con tantos ejercicios como series de trabajo.

Beneficios del entrenamiento Tabata

- Es rápido
- Es eficiente
- Es versátil
- Es intenso

Método Tabata resultados

Estos son algunos de los resultados que se pueden obtener siguiendo el Método Tabata:

- **Aumenta nuestra resistencia muscular:** la resistencia muscular es imprescindible para realizar cualquier actividad deportiva y consiste en la capacidad del músculo de contraerse repetidas veces en un determinado periodo de tiempo.
- **Aumenta nuestra resistencia cardiovascular:** la resistencia cardiovascular, al igual que la muscular, es necesaria para realizar deporte y, además, es un signo de buena salud física, y es la capacidad del corazón y de los pulmones de transportar oxígeno a los tejidos corporales mientras se practica ejercicio.

- Aumenta nuestra capacidad aeróbica: a grosso modo, es la capacidad que tiene nuestro cuerpo de realizar ejercicio sin realizar demasiado esfuerzo y sin fatiga, entre otras cosas. Está estrechamente relacionada con la capacidad aeróbica.
- Aumenta nuestra capacidad anaeróbica: capacidad que tiene nuestro cuerpo de realizar ejercicios de intensidad alta en poco tiempo.
- Aumenta el gasto calórico: el Método Tabata es sumamente efectivo porque se basa en entrenamientos de alta intensidad por lo que puede ayudarnos a perder grasa de forma más rápida y efectiva.

El HIIT o entrenamiento intervalos de alta intensidad “High Intensity Interval Training” es una metodología de entrenamiento que se caracteriza por la realización de sesiones cortas a alta intensidad. La metodología se basa en la alternancia de periodos cortos e intensos con otros de recuperación o de intensidad media-baja. El trabajo HIIT no suele superar los 20 minutos de duración pese a que la sesión total puede ser bastante más larga a merced del calentamiento previo y de los ejercicios posteriores.

El entrenamiento HIIT es excelente debido a la relación tiempo-rendimiento, es el gran aliciente para captar nuevos adeptos. Las rutinas HIIT se han ganado la fama de ser tremendamente duras y efectivas para quemar calorías como para mejorar nuestra condición física. Una rutina de entrenamiento que en una misma sesión trabaja a través de ritmos aeróbicos y anaeróbicos la potencia, la fuerza, la explosividad y el cardio.

La base y beneficios de HIIT

Básicamente la idea del entrenamiento en intervalos de alta intensidad o HIIT, consiste en mezclar periodos cortos de tiempo de un entrenamiento cardiovascular muy intenso, en torno al 80-90% de nuestro ritmo cardiaco, con otros periodos también cortos de una intensidad moderada o baja (50-60%).

Según los estudios realizados sobre este tipo de entrenamiento cardiovascular con él se activa la creación de nuevas mitocondrias, que son unos orgánulos celulares encargados de suministrar la mayor parte de la energía necesaria para la actividad celular y así de todo el organismo.

Además el realizar HIIT durante unas cuantas semanas aumenta la capacidad a oxidar las grasas, es decir, usar como energía la grasa excedente en nuestro organismo, así como mejorar el VO2 máx, es decir, mejorar el estado de forma cardiovascular con lo que se gana en resistencia aeróbica.

Ventajas del entrenamiento HIIT

Mínimo tiempo y máximo rendimiento: Si por algo destaca la metodología HIIT es por su excelente relación tiempo-rendimiento. En menos de una hora de entrenamiento se pueden conseguir mejoras significativas en la condición física del deportista. Pocas rutinas de entrenamiento han demostrado ser tan efectivas en un intervalo tan pequeño de tiempo. Por este motivo el entrenamiento HIIT es una de las prioridades de aquellos que disponen de poco tiempo para entrenar. Una metodología que te permite sacar el máximo provecho a cada minuto invertido en el entrenamiento.

Acelera el metabolismo: Otro aspecto destacado del HIIT es la alteración metabólica que este provoca durante y después del ejercicio. Un tipo de sesión muy completa que aumenta el gasto calórico de nuestro organismo y que ayuda a quemar grasas. En una línea de actuación similar a lo que sucede con el entrenamiento de la fuerza o de pesas, se calcula que el organismo puede llegar a aumentar hasta un 15% su consumo calórico durante las 48 horas posteriores al entrenamiento. Científicamente esto se atribuye en gran parte al efecto “epoc” (consumo de oxígeno post-ejercicio.) ya mencionado previamente

Aumento del VO2 Máx: Pese a la brevedad de las sesiones se ha demostrado que el entrenamiento HIIT tiene un efecto sobre nuestro volumen de VO2 Max. El aumento es significativo para aquellas personas que se consideran sedentarias o semi-sedentarias, mientras que en deportistas con una mayor condición física la mejora es menor.

Mejora nuestra salud: Al igual que el resto de acondicionamientos físicos, el HIIT tiene una incidencia importante en nuestro organismo y en nuestra salud cardiovascular. La práctica de deporte combinada con unos hábitos de vida saludables, activos y con una alimentación variada, es la clave para afrontar nuestro día a día con energía.

Pérdida de peso y de grasa: El mito de que la alta intensidad no ayuda a perder peso queda completamente desmontado en el caso del HIIT. Científicamente está demostrado que la combinación de intervalos aeróbicos y anaeróbicos es una de las prácticas más efectivas para aquellos deportistas que quieren perder peso o eliminar la grasa corporal. El HIIT permite dar al cuerpo estímulos a diferentes intensidades para que este se vea obligado a reaccionar y a adaptarse muscular y energéticamente a las diferentes situaciones. El HIIT es el claro ejemplo de que “en la variedad está el gusto”.

Estructura de Entrenamiento

- a. movilidad
- b. core
- c. aeróbico
- d. parte central

Dinámica Ejercicios

- **En Tabata**

- 1'x 1 'x 8
 - 40"x 20" x 8
 - 30"x 15"x 8
 - 20"x 10"x 8

- **En Hiit**

- Con cuatro ejercicios repite el ejercicio anterior 40"x 20" x 10

- Con cinco ejercicios repite el ejercicio anterior 30"x 15"x 15

- Con seis ejercicios repite el ejercicio anterior 30"x 30" administra descansos

- e. aeróbico
- f. elongación

Ejercicios en tabata

1'x 1'x 8 , 40"x 20" x 8 , 30"x 15"x 8 , 20"x 10"x 8

Ejemplo de aplicación del método tabata: tomo el tabata 1, realizo el ejercicio 1 y lo ejecuto durante 1', luego descanso 1'. Seguido realizo el ejercicio 2 para volver a descansar 1 minuto y así repito la secuencia hasta terminar el tabata 1. El mismo sistema uso cuando utilizo las demás frecuencias de entrenamiento.

la cadencia de entrenamiento sería (*refiere a ejercicios)

1*-desc-2*-desc-3*-desc-4*-desc-1*-desc-2*-desc-3*-desc-4*-fin.

En Hiit Con cuatro ejercicios repite el ejercicio anterior 40"x 20" x 10

Ejemplo de aplicación del método tabata aplicado en protocolo hiit: tomo el tabata 1, realizo el ejercicio 1 y lo ejecuté durante 1', luego descanso 1', seguido vuelvo a realizar el ejercicio 1 para volver a descansar 1 minuto y así poder acceder al ejercicio 2. Repito la secuencia hasta terminar el tabata

1. El mismo sistema uso cuando utilizo las demás frecuencias de entrenamiento.

la cadencia de entrenamiento sería (*refiere a ejercicios)

1*-desc-1*-desc-2*-desc-1*-desc-2*-desc-3*-desc-1*-desc-2*-desc-3*-desc-4*-fin

1) tabata

1. Burpee + sentadilla <https://www.youtube.com/watch?v=etZ-gWYEysl>
2. Abdominales bicicleta https://www.youtube.com/watch?v=rnmW_DD4hkE
3. Estocada sentadilla repite <https://www.youtube.com/watch?v=ZJEnPGolfKQ>
4. Sentadilla + salto militar <https://www.youtube.com/watch?v=kRmsD044YZg>

2) tabata

1. Flexión de brazos alternando brazo adelante <https://www.youtube.com/watch?v=FhMfrg7x4BY>
2. Me paro https://www.youtube.com/watch?v=Bh6RFSWI_hs
3. Plancha + tijera de piernas <https://www.youtube.com/watch?v=QxYNRaIwXQY>
4. Estocada plio https://www.youtube.com/watch?v=LjXPaz_GTyc

3) tabata

- 1 Flexión + tijera de piernas <https://www.youtube.com/watch?v=PJdVvo5bDio>
2. Escalador <https://www.youtube.com/watch?v=hATobSbcnkk>
3. Cangrejo <https://www.youtube.com/watch?v=25YT8Q0geHE>
4. Abdominales cristo <https://www.youtube.com/watch?v=Zj4ubCyogFw>

4) tabata

1. Flexión spider <https://www.youtube.com/watch?v=lbvKtpBWMs>
2. Flexión rodilla cruzada <https://www.youtube.com/watch?v=Kmck065ksyE>
3. Flexión ambas rodillas al pecho <https://www.youtube.com/watch?v=Hq1C2ncHSoU>
4. Flexión + tijera de piernas <https://www.youtube.com/watch?v=PJdVvo5bDio>

5) tabata

1. Posición de plancha rodillas al pecho a un lado y al otro <https://www.youtube.com/watch?v=vbr93ytHFdE>
2. Me paro https://www.youtube.com/watch?v=Bh6RFSWI_hs
3. Flexión pino <https://www.youtube.com/watch?v=s193WfVwhKA>
4. Cruce de piernas + sentadillas https://www.youtube.com/watch?v=s-v8h_WMVtM

6) tabata

1. Flexión rana <https://www.youtube.com/watch?v=8MI-D1icRo8>
2. Caída de hombro flexión <https://www.youtube.com/watch?v=0YMCqnGhI0g>
3. Flexión + v toca mano en pie opuesto <https://www.youtube.com/watch?v=CaBtwDMyQww>
4. Burpee <https://www.youtube.com/watch?v=Rp7IYeCleYI>

7) tabata

1. Willy <https://www.youtube.com/watch?v=W3dokj2dLiM>
2. Plancha aun lado y al otro <https://www.youtube.com/watch?v=A30ye8-pX50>
3. Abdominal escalador <https://www.youtube.com/watch?v=z4Uv8lF5jo4>
4. Sentadilla estrella plio <https://www.youtube.com/watch?v=TgFPtYU2N74>

8) tabata

1. Flexión toca rodilla y codo opuesto <https://www.youtube.com/watch?v=038p9JG4y78>
2. Willy + tijera <https://www.youtube.com/watch?v=VpDbBvzkdSM>
3. Camino en plancha con los antebrazos <https://www.youtube.com/watch?v=FQmnWYTKDtg>
4. Abdominales x 3, toca tobillos, toca punta de pie, separa la piernas va al medio <https://www.youtube.com/watch?v=2NDGUMtaGqo>

9) tabata

1. Sentadilla ranita <https://www.youtube.com/watch?v=nPsch3pZ7u4>
2. Estocada plio https://www.youtube.com/watch?v=LjXPaz_GTyc
3. Estocada sentadilla salto en extensión <https://www.youtube.com/watch?v=8XSO9fYC9HM>
4. Sentadilla isométrica <https://www.youtube.com/watch?v=QNeSMOFoShE>

10) tabata

1. Plancha constructora + flexión x 2 + me paro + estocadas <https://www.youtube.com/watch?v=kIGFa3Gm1E8>
2. Plancha extensión de brazos al frente + flexión x 2 + me paro + sentadillas x 2 <https://www.youtube.com/watch?v=7FirACvT0tA>
3. Plancha toco hombros + flexión x 2 + tijera de piernas x 2 <https://www.youtube.com/watch?v=pGQMZL3VWfs>
4. Plancha giro lateral + flexión x 2 + me paro + salto militar x 2 <https://www.youtube.com/watch?v=4DIIBO603Xk>

11) tabata

1. Hana <https://www.youtube.com/watch?v=FiOLDgnorfo>
2. Willy <https://www.youtube.com/watch?v=W3dokj2dLiM>
3. Insanity https://www.youtube.com/watch?v=t17qssrw_7I
4. Me paro https://www.youtube.com/watch?v=Bh6RFSWI_hs

12) tabata

1. Abdominales bicicletas https://www.youtube.com/watch?v=rnmW_DD4hkE
2. Abdominales escalador <https://www.youtube.com/watch?v=z4Uv8IF5jo4>
3. Abdominales cristo <https://www.youtube.com/watch?v=Zj4ubCyogFw>
4. Abdominales x 3, toca tobillos, toca punta de pie, separa la piernas va al medio <https://www.youtube.com/watch?v=2NDGUMtaGqo>

13) tabata

1. Sentadilla rana <https://www.youtube.com/watch?v=nPsch3pZ7u4>
2. Sentadilla isométrica <https://www.youtube.com/watch?v=QNeSMOFoShE>
3. Flexión + escalador x 3 <https://www.youtube.com/watch?v=i03BHAmr0K0>
4. Flexión isométrica https://www.youtube.com/watch?v=-K_l18VB3Bk

14) tabata

1. Plancha constructora + flexión <https://www.youtube.com/watch?v=LInVICXyq-l>
2. Plancha toco hombro + flexión https://www.youtube.com/watch?v=AH8Vu_pRBcA
3. Plancha giro lateral + flexión <https://www.youtube.com/watch?v=wEdPV9L3bnU>
4. Flexión de brazos alternando brazo adelante <https://www.youtube.com/watch?v=FhMfrg7x4BY>

15) tabata

1. Sentadilla plio cambio de Ángulo <https://www.youtube.com/watch?v=j9JTMsczKSw>
2. Sentadilla 3 segundos para bajar + salto plio <https://www.youtube.com/watch?v=TTydA7X7nzA>
3. Caída flexión de hombros <https://www.youtube.com/watch?v=0YMCqnGhI0g>
4. Plancha constructora + flexión + tijera <https://www.youtube.com/watch?v=ALkrrhoLLVI>

16) tabata

1. Prensa invertida para isquio <https://www.youtube.com/watch?v=VCrn9iBzTel>
2. Sentadilla plio + codo y rodilla opuesto <https://www.youtube.com/watch?v=emLrCIBWo4c>
3. Sentadilla cerrada sentadilla abierta <https://www.youtube.com/watch?v=TJmtZcCqg0c>
4. Estocada sentadilla salto en extensión <https://www.youtube.com/watch?v=8XSO9fYC9HM>

17) tabata

1. Circuito completo de flexión + sentadilla <https://www.youtube.com/watch?v=nNZXgk15Q5A>
2. Burpee + estocadas + sentadilla <https://www.youtube.com/watch?v=cV5hcj4-Tr8>
3. Burpee flexión x 2 + salto militar x 2 <https://www.youtube.com/watch?v=DdOjrcddsNU>
4. Me paro https://www.youtube.com/watch?v=Bh6RFSWI_hs

18) tabata

1. Sentadilla rana <https://www.youtube.com/watch?v=nPsch3pZ7u4>
2. Me paro https://www.youtube.com/watch?v=Bh6RFSWI_hs
3. Plancha constructora <https://www.youtube.com/watch?v=36vdQg4ju0E>
4. Willy <https://www.youtube.com/watch?v=W3dokj2dLiM>

19) tabata

1. Sentadilla plio <https://www.youtube.com/watch?v=VwbRsxxobCo>
2. Presa invertida para isquio <https://www.youtube.com/watch?v=VCrn9iBzTel>
3. Sentadilla cerrada + sentadilla abierta <https://www.youtube.com/watch?v=TJmtZcCqg0c>
4. Cangrejo x 3 + puente <https://www.youtube.com/watch?v=goZt1-y2bl0>

20) tabata

1. Plancha constructora + tijera de piernas <https://www.youtube.com/watch?v=au6KrDfqfQI>
2. sentadilla plio cambio de ángulo <https://www.youtube.com/watch?v=j9JTMsczKSw>
3. Flexión pino + flexión oso <https://www.youtube.com/watch?v=iimJIUch2pw>
4. Me paro https://www.youtube.com/watch?v=Bh6RFSWI_hs

21) tabata

1. Estocadas adelante + estocadas atrás <https://www.youtube.com/watch?v=Gh0ea2S7l3U>
2. Flexión de brazos con tijera + 3 escaladores <https://www.youtube.com/watch?v=oLawHCPYgWA>
3. Burpee + sentadilla sumo plio https://www.youtube.com/watch?v=ljBs2u_YcaI
4. Flexión de brazos con cambio de Ángulo https://www.youtube.com/watch?v=0QO_-tV0ilo

22) tabata

1. Escalador <https://www.youtube.com/watch?v=hATobSbcnkk>
2. Flexión de brazos con una pierna en el aire <https://www.youtube.com/watch?v=8sHhNq8X0ME>
3. Me paro sentadilla plio https://www.youtube.com/watch?v=M5tH1_KxdR4
4. Insanity https://www.youtube.com/watch?v=t17qssrw_7I

23) tabata

1. Circuito completo sentadilla y flexiones <https://www.youtube.com/watch?v=nNZXgk15Q5A>
2. Circuito completo sentadillas <https://www.youtube.com/watch?v=iJDsanOpti8>
3. Circuito completo flexiones <https://www.youtube.com/watch?v=zxapq7bEPoA>
4. Willy <https://www.youtube.com/watch?v=W3dokj2dLiM>

24) tabata

1. Estocada + sentadilla plio <https://www.youtube.com/watch?v=L6yBJEsiVYU>
2. Sentadilla rana <https://www.youtube.com/watch?v=nPsch3pZ7u4>
3. Flexión spider <https://www.youtube.com/watch?v=lbfVKTpBWMs>
4. Hana <https://www.youtube.com/watch?v=FiOIdgnorfo>

25) tabata

1. Circuito completo de flexión y sentadilla <https://www.youtube.com/watch?v=nNZXgk15Q5A>
2. Sentadilla abierto y cerrada plio <https://www.youtube.com/watch?v=pVa1OHIHGFs>
3. Flexión de brazos tijera <https://www.youtube.com/watch?v=AqNIHfj9fsw>
4. Estocada plio toca mano y pie <https://www.youtube.com/watch?v=Rhqq2Hona8Q>

Ejercicios en hiit x 5 ejercicios

Con cinco ejercicios repite el ejercicio anterior 30''x 15''x 15

Ejemplo de aplicación del protocolo hiit: tomo el hiit 1, realizo el ejercicio 1 y lo ejecuto durante 30'', luego descanso 15'', seguido vuelvo a realizar el ejercicio 1 para volver a descansar 15'' y así poder acceder al ejercicio 2. Repito la secuencia hasta terminar el hiit 1.

la cadencia de entrenamiento sería (*refiere a ejercicios)

1*-desc-1*-desc-2*-desc-1*-desc-2*-desc-3*-desc-1*-desc-2*-desc-3*-desc-4*-desc-1*-desc-2*-desc-3*-desc-4*-desc-5*-fin

1) hiit

1. Sentadilla rana <https://www.youtube.com/watch?v=nPsch3pZ7u4>
2. Sentadilla isométrica <https://www.youtube.com/watch?v=QNeSMOFoShE>
3. Flexión + escalador x 3 <https://www.youtube.com/watch?v=i03BHAmr0K0>
4. Flexión isométrica https://www.youtube.com/watch?v=-K_l18VB3Bk
5. Burpee <https://www.youtube.com/watch?v=Rp7IYeCleYI>

2) *hiit*

1. Plancha constructora + flexión <https://www.youtube.com/watch?v=LInVICXyq-I>
2. Plancha toco hombro + flexión https://www.youtube.com/watch?v=AH8Vu_pRBcA
3. Plancha giro lateral + flexión <https://www.youtube.com/watch?v=wEdPV9L3bnU>
4. Extensión al frente de brazos + flexión <https://www.youtube.com/watch?v=FhMfrg7x4BY>
5. Plancha ambas rodillas al pecho + flexión <https://www.youtube.com/watch?v=Hq1C2ncHSoU>

3) *hiit*

1. Sentadilla plio cambio de Ángulo <https://www.youtube.com/watch?v=j9JTMsczKSw>
2. Sentadilla 3 segundos para bajar + salto plio <https://www.youtube.com/watch?v=TTydA7X7nzA>
3. Caída flexión de hombros <https://www.youtube.com/watch?v=0YMCqnGhl0g>
4. Plancha constructora + flexión + tijera <https://www.youtube.com/watch?v=ALkrrhoLLVI>
5. Burpee + 2 flexiones + 2 tijeras <https://www.youtube.com/watch?v=CVhoDEJwjf4>

4) *hiit*

1. Escalador <https://www.youtube.com/watch?v=hATobSbcnkk>
2. Sentadilla plio + codo y rodilla opuesto <https://www.youtube.com/watch?v=emLrCIBWo4c>
3. Sentadilla cerrada sentadilla abierta <https://www.youtube.com/watch?v=TJmtZcCqg0c>
4. Estocada sentadilla plio <https://www.youtube.com/watch?v=L6yBJEsiVYU>
5. Prensa invertida para isquío <https://www.youtube.com/watch?v=VCrn9iBzTel>

5) *hiit*

1. Circuito completo de flexión + sentadilla <https://www.youtube.com/watch?v=nNZXgk15Q5A>
2. Burpee + estocadas + sentadilla <https://www.youtube.com/watch?v=cV5hcj4-Tr8>
3. Burpee flexión x 2 + salto militar x 2 <https://www.youtube.com/watch?v=DdOjrcddsNU>
4. Me paro https://www.youtube.com/watch?v=Bh6RFSWI_hs
5. Abdominales escalador <https://www.youtube.com/watch?v=z4Uv8lF5jo4>

6) *hiit*

1. Sentadilla rana <https://www.youtube.com/watch?v=nPsch3pZ7u4>
2. Me paro https://www.youtube.com/watch?v=Bh6RFSWI_hs
3. Plancha constructora <https://www.youtube.com/watch?v=36vdQg4ju0E>
4. Flexión + tijera <https://www.youtube.com/watch?v=PJdVvo5bDio>
5. Willy <https://www.youtube.com/watch?v=W3dokj2dLiM>

7) *hiit*

1. Sentadilla plio <https://www.youtube.com/watch?v=VwbRsxxobCo>
2. Sentadilla isométrica <https://www.youtube.com/watch?v=QNeSMOFoShE>
3. Sentadilla cerrada + sentadilla abierta <https://www.youtube.com/watch?v=TJmtZcCqg0c>
4. Cangrejo x 3 + puente <https://www.youtube.com/watch?v=goZt1-y2bl0>
5. Prensa invertida para isquio <https://www.youtube.com/watch?v=VCrn9iBzTel>

8) *hiit*

1. Plancha constructora + tijera de piernas <https://www.youtube.com/watch?v=au6KrDfqfQI>
2. Sentadilla plio cambio de ángulo <https://www.youtube.com/watch?v=j9JTMsczKSw>
3. Flexión pino + flexión oso <https://www.youtube.com/watch?v=iimJIUch2pw>
4. Me paro https://www.youtube.com/watch?v=Bh6RFSWI_hs
5. Burpee <https://www.youtube.com/watch?v=Rp7IYeCleYI>

9) *hiit*

1. Estocadas adelante + estocadas atrás <https://www.youtube.com/watch?v=Gh0ea2S7I3U>
2. Flexión de brazos con tijera + 3 escaladores <https://www.youtube.com/watch?v=oLawHCPYgwA>
3. Burpee + sentadilla sumo plio https://www.youtube.com/watch?v=ljBs2u_YcaI
4. Flexión de brazos con cambio de Ángulo https://www.youtube.com/watch?v=0QO_-tV0ilo
5. Flexión de brazos isométrica https://www.youtube.com/watch?v=-K_l18VB3Bk

10) hiit

1. Escalador <https://www.youtube.com/watch?v=hATobSbcnkk>
2. Flexión de brazos con una pierna en el aire <https://www.youtube.com/watch?v=8sHhNq8X0ME>
3. Me paro sentadilla plio https://www.youtube.com/watch?v=M5tH1_KxdR4
4. Flexión oso https://www.youtube.com/watch?v=bcwfpAdU2_c
5. Insanity https://www.youtube.com/watch?v=t17qssrw_7I

11) hiit

1. Circuito completo sentadilla y flexiones <https://www.youtube.com/watch?v=nNZXgk15Q5A>
2. Circuito completo sentadilla <https://www.youtube.com/watch?v=iJDsanOpti8>
3. Circuito completo flexiones <https://www.youtube.com/watch?v=zxapq7bEPoA>
4. Sentadilla plio toca piso https://www.youtube.com/watch?v=jqVJ2XEBR_w
5. Willy <https://www.youtube.com/watch?v=W3dokj2dLiM>

12) hiit

1. Estocada + sentadilla plio <https://www.youtube.com/watch?v=L6yBJEsiVYU>
2. Sentadilla plio cambia de ángulo <https://www.youtube.com/watch?v=j9JTMsczKSw>
3. Sentadilla rana <https://www.youtube.com/watch?v=nPsch3pZ7u4>
4. Flexión spider <https://www.youtube.com/watch?v=lbvKTPBWMs>
5. Hana <https://www.youtube.com/watch?v=FiOIDgnorfo>

13) hiit

1. Plancha constructora <https://www.youtube.com/watch?v=36vdQg4ju0E>
2. + flexión rodilla al pecho <https://www.youtube.com/watch?v=Hq1C2ncHSoU>
3. + me paro https://www.youtube.com/watch?v=Bh6RFSWI_hs
4. + sentadilla <https://www.youtube.com/watch?v=Ki3CH0L0i8Y>
5. + salto en extensión <https://www.youtube.com/watch?v=8S9VUPMJtJM>

14) hiit

1. Circuito completo de flexión y sentadilla <https://www.youtube.com/watch?v=nNZXgk15Q5A>
2. Sentadilla abierto y cerrada plio <https://www.youtube.com/watch?v=pVa1OHIHGFs>
3. Flexión de brazos tijera <https://www.youtube.com/watch?v=PJdVvo5bDio>
4. Estocada plio toca mano y pie <https://www.youtube.com/watch?v=Rhqg2Hona8Q>
5. Hana <https://www.youtube.com/watch?v=FiOLDgnorfo>

15) hiit

1. Estocada sentadilla <https://www.youtube.com/watch?v=ZJEnPGolfKQ>
2. Plancha constructora + flexión <https://www.youtube.com/watch?v=LInVICXyq-l>
3. De parado camino vuelvo a sentadilla plio <https://www.youtube.com/watch?v=9MWc5XUGeAY>
4. Sentadilla abierta sentadilla cerrada plio <https://www.youtube.com/watch?v=pVa1OHIHGFs>
5. Burpee <https://www.youtube.com/watch?v=Rp7IYeCleYI>

16) hiit

1. Burpee + sentadilla <https://www.youtube.com/watch?v=etZ-gWYEysI>
2. Abdominales bicicleta https://www.youtube.com/watch?v=rnmW_DD4hkE
3. Estocada sentadilla repite <https://www.youtube.com/watch?v=ZJEnPGolfKQ>
4. Sentadilla + salto militar <https://www.youtube.com/watch?v=kRmsD044YZg>
5. Willy <https://www.youtube.com/watch?v=W3dokj2dLiM>

17) hiit

1. Flexión de brazos alternando brazo adelante <https://www.youtube.com/watch?v=FhMfrg7x4BY>
2. Me paro https://www.youtube.com/watch?v=Bh6RFSWI_hs
3. Plancha tijera de piernas <https://www.youtube.com/watch?v=QxYNRalwXQY>
4. Estocada plio https://www.youtube.com/watch?v=LjXPaz_GTyc
5. Flexión pino + flexión de piernas para isquiotibiales <https://www.youtube.com/watch?v=jbBOs1supTk>

18) hiit

1. Flexión + tijera de piernas <https://www.youtube.com/watch?v=PJdVvo5bDio>
2. Escalador <https://www.youtube.com/watch?v=hATobSbcnkk>
3. Cangrejo <https://www.youtube.com/watch?v=25YT8Q0geHE>
4. Abdominales cristo <https://www.youtube.com/watch?v=Zj4ubCyogFw>
5. Insanity https://www.youtube.com/watch?v=t17qssrw_7I

19) hiit

1. Flexión spider <https://www.youtube.com/watch?v=lbvKTPBWMs>
2. Flexión rodilla cruzada <https://www.youtube.com/watch?v=Kmck065ksyE>
3. Flexión ambas rodillas al pecho <https://www.youtube.com/watch?v=Hq1C2ncHSoU>
4. Flexión + tijera de piernas <https://www.youtube.com/watch?v=PJdVvo5bDio>
5. Flexión isométrica https://www.youtube.com/watch?v=-K_l18VB3Bk

20) hiit

1. Posición de plancha rodillas al pecho a un lado y al otro <https://www.youtube.com/watch?v=vbr93ytHFdE>
2. Me paro https://www.youtube.com/watch?v=Bh6RFSWI_hs
3. Flexión pino <https://www.youtube.com/watch?v=s193WfVwhKA>
4. Cruce de piernas + sentadillas https://www.youtube.com/watch?v=s-v8h_WMVtM
5. Burpee <https://www.youtube.com/watch?v=Rp7IYeCleYI>

21) hiit

1. Sentadilla rana <https://www.youtube.com/watch?v=nPsch3pZ7u4>
2. Caída de hombro flexión <https://www.youtube.com/watch?v=0YMCqnGhI0g>
3. Flexión + v toca mano en pie opuesto <https://www.youtube.com/watch?v=CaBtwDMyQww>
4. Burpee + sentadilla <https://www.youtube.com/watch?v=etZ-gWYEysl>
5. Me paro https://www.youtube.com/watch?v=Bh6RFSWI_hs

22) hiit

1. Willy <https://www.youtube.com/watch?v=W3dokj2dLiM>
2. Plancha a un lado y al otro <https://www.youtube.com/watch?v=A30ye8-pX50>
3. Abdominal escalador <https://www.youtube.com/watch?v=z4Uv8lF5jo4>
4. Sentadilla estrella plio <https://www.youtube.com/watch?v=TgFPtYU2N74>
5. Burpee <https://www.youtube.com/watch?v=Rp7lYeCleYl>

23) hiit

1. Flexión toca rodilla y codo opuesto <https://www.youtube.com/watch?v=038p9JG4y78>
2. Willy + tijera <https://www.youtube.com/watch?v=VpDbBvzkdSM>
3. Camino en plancha con los antebrazos <https://www.youtube.com/watch?v=FQmnWYTKDtg>
4. Abdominales x 3, toca tobillos, toca punta de pie, separa la piernas va al medio <https://www.youtube.com/watch?v=2NDGUMtaGqo>
5. Insanity https://www.youtube.com/watch?v=t17qssrw_7l

24) *hiit*

1. Sentadilla ranita <https://www.youtube.com/watch?v=nPsch3pZ7u4>
2. Estocada plio https://www.youtube.com/watch?v=LjXPaz_GTyc
3. Estocada sentadilla salto en extensión <https://www.youtube.com/watch?v=8XSO9fYC9HM>
4. Sentadilla isométrica <https://www.youtube.com/watch?v=QNeSMOFoShE>
5. Estoca plio toca mano y pie <https://www.youtube.com/watch?v=Rhqq2Hona8Q>

25) *hiit*

1. Plancha constructora + flexión x 2 + me paro + estocadas <https://www.youtube.com/watch?v=kIGFa3Gm1E8>
2. Plancha extensión de brazos al frente + flexión x 2 + me paro + sentadillas x 2 <https://www.youtube.com/watch?v=7FirACvT0tA>
3. Plancha tocó hombros + flexión x 2 + tijera de piernas x 2 <https://www.youtube.com/watch?v=pGQMZL3VWfs>
4. Plancha giro lateral + flexión x 2 + me paro + salto militar x 2 <https://www.youtube.com/watch?v=4DIIBO603Xk&feature=youtu.be>
5. Burpee x 2 flexiones + x 2 sentadillas https://www.youtube.com/watch?v=9BhwbCc_92o

26) *hiit*

1. Hana <https://www.youtube.com/watch?v=FiOldgnorfo>
2. Willy <https://www.youtube.com/watch?v=W3dokj2dLiM>
3. Insanity https://www.youtube.com/watch?v=t17qssrw_7I
4. Me paro https://www.youtube.com/watch?v=Bh6RFSWI_hs
5. Burpee <https://www.youtube.com/watch?v=Rp7IYeCleYI>

27) *hiit*

1. Abdominales bicicletas https://www.youtube.com/watch?v=rnmW_DD4hkE
2. Abdominales escalador <https://www.youtube.com/watch?v=z4Uv8IF5jo4>
3. Abdominales cristo <https://www.youtube.com/watch?v=Zj4ubCyogFw>
4. Abdominales x 3, toca tobillos, toca punta de pie, separa la piernas va al medio <https://www.youtube.com/watch?v=2NDGUMtaGqo>
5. Hollow <https://www.youtube.com/watch?v=XEwKxu8azd0>

28) *hiit*

1. Escalador <https://www.youtube.com/watch?v=hATobSbcnkk>
2. Flexiones spider <https://www.youtube.com/watch?v=lbfVKTpBWMS>
3. Estocada plio toca mano pie <https://www.youtube.com/watch?v=Rhqq2Hona8Q>
4. Hana <https://www.youtube.com/watch?v=FiOIdgnorfo>
5. Burpee <https://www.youtube.com/watch?v=Rp7IYeCleYI>

Ejercicios en hiit x 6 ejercicios

Con seis ejercicios repite el ejercicio anterior 30" x 30" administra descansos

Ejemplo de aplicación del protocolo hiit x 6 : tomo el hiit 1, realizo el ejercicio 1 y lo ejecutó durante 30'', luego descanso 30'', seguido vuelvo a realizar el ejercicio 1 para sin descanso sumarle el ejercicio 2 y volver a descansar 30'' y así poder sumar el ejercicio 3. Repito la secuencia hasta terminar el hiit 1.

la cadencia de entrenamiento sería (*refiere a ejercicios)

1*-desc-1*-2*-desc-1*-2*-3*-desc-1*-2*-3*-4*-desc-1*-2*-3*-4*-5*-desc-1*-2*-3*-4*-5*-6*-fin

1) hiit x 6

1. Sentadilla x 3 + santo militar x 3 <https://www.youtube.com/watch?v=Sqa-U7zGEO>
2. Flexión de brazos abierta cerrada apoyando el cuerpo completo en el piso
<https://www.youtube.com/watch?v=UOIkwfU23Xs>
3. Estocadas adelante y estocadas atrás <https://www.youtube.com/watch?v=Gh0ea2S7I3U>
4. Flexión toca mano en pie opuesto <https://www.youtube.com/watch?v=CaBtwDMyQww>
5. De parado a plancha constructora vuelvo + sentadilla <https://www.youtube.com/watch?v=6Hp3Xdj1NUs>
6. Burpee <https://www.youtube.com/watch?v=Rp7IYeCleYI>

2) hiit x 6

1. Circuito completo de sentadillas <https://www.youtube.com/watch?v=iJDsanOpti8>
2. Cangrejo x 3 + puente <https://www.youtube.com/watch?v=goZt1-y2bI0>
3. Escalador x 3 + tijera https://www.youtube.com/watch?v=BK1psrVt0_0
4. Flexión de brazos con cambio de Ángulo https://www.youtube.com/watch?v=0QO_-tV0ilo
5. Flexión tom cruise https://www.youtube.com/watch?v=soH1rOjp3_o
6. Flexión isométrica https://www.youtube.com/watch?v=-K_l18VB3Bk

3) hiit x 6

1. Sentadilla rana <https://www.youtube.com/watch?v=nPsch3pZ7u4>
2. Sentadilla isométrica <https://www.youtube.com/watch?v=QNeSMOFoShE>
3. Flexión + escalador x 3 <https://www.youtube.com/watch?v=i03BHAmr0K0>
4. Flexión isométrica https://www.youtube.com/watch?v=-K_l18VB3Bk
5. Hana <https://www.youtube.com/watch?v=FiOldgnorfo>
6. Burpee <https://www.youtube.com/watch?v=Rp7IYeCleYI>

4) *hiit x 6*

1. Plancha constructora + flexión <https://www.youtube.com/watch?v=LInVICXyq-l>
2. Plancha tocó hombro + flexión https://www.youtube.com/watch?v=AH8Vu_pRBcA
3. Plancha giro lateral + flexión <https://www.youtube.com/watch?v=wEdPV9L3bnU>
4. Plancha extensión al frente de brazos + flexión <https://www.youtube.com/watch?v=FhMfrg7x4BY>
5. Plancha ambas rodillas al pecho + flexión <https://www.youtube.com/watch?v=Hq1C2ncHSoU>
6. Flexión apoya el cuerpo completo despega manos del piso <https://www.youtube.com/watch?v=Sw95NSH3bxc>

5) *hiit x 6*

1. Escalador <https://www.youtube.com/watch?v=hATobSbcnkk>
2. Sentadilla plio + codo y rodilla opuesto <https://www.youtube.com/watch?v=emLrCIBWo4c>
3. Sentadilla cerrada sentadilla abierta <https://www.youtube.com/watch?v=TJmtZcCqg0c>
4. Estocada sentadilla salto plio otra pierna <https://www.youtube.com/watch?v=L6yBJEsiVYU>
5. Prensa invertida para isquío <https://www.youtube.com/watch?v=VCrn9iBzTel>
6. Me paro https://www.youtube.com/watch?v=Bh6RFSWI_hs

6) *hiit x 6*

1. Circuito completo de flexión + sentadilla <https://www.youtube.com/watch?v=nNZXgk15Q5A>
2. Burpee + estocadas + sentadilla <https://www.youtube.com/watch?v=cV5hcj4-Tr8>
3. Burpee flexión x 2 + salto militar x 2 <https://www.youtube.com/watch?v=DdOjrcddsNU>
4. Me paro https://www.youtube.com/watch?v=Bh6RFSWI_hs
5. Abdominales escalador <https://www.youtube.com/watch?v=z4Uv8lF5jo4>
6. Hana <https://www.youtube.com/watch?v=FiOlDgnorfo>

7) *hiit x 6*

1. Sentadilla rana <https://www.youtube.com/watch?v=nPsch3pZ7u4>
2. Me paro https://www.youtube.com/watch?v=Bh6RFSWI_hs
3. Plancha constructora <https://www.youtube.com/watch?v=36vdQg4ju0E>
4. Flexión + tijera <https://www.youtube.com/watch?v=PJdVvo5bDio>
5. Estocadas adelante estocada atrás <https://www.youtube.com/watch?v=Gh0ea2S7l3U>
6. Willy <https://www.youtube.com/watch?v=W3dokj2dLiM>

8) *hiit x 6*

1. Sentadilla plio <https://www.youtube.com/watch?v=VwbRsxxobCo>
2. Sentadilla isométrica <https://www.youtube.com/watch?v=QNeSMOFoShE>
3. Sentadilla cerrada + sentadilla abierta <https://www.youtube.com/watch?v=TJmtZcCgg0c>
4. Cangrejo x 3 + puente <https://www.youtube.com/watch?v=goZt1-y2bl0>
5. Prensa invertida para isquiotibiales <https://www.youtube.com/watch?v=VCrn9iBzTel>
6. Flexión oso https://www.youtube.com/watch?v=bcwfpAdU2_c

9) *hiit x 6*

1. Plancha constructora + tijera de piernas <https://www.youtube.com/watch?v=au6KrDfqfQI>
2. Sentadilla paso lateral <https://www.youtube.com/watch?v=Vtllugm5tms>
3. Flexión pino + flexión oso <https://www.youtube.com/watch?v=iimJIUch2pw>
4. Estocada sentadilla <https://www.youtube.com/watch?v=ZJEnPGolfKQ>
5. Me paro https://www.youtube.com/watch?v=Bh6RFSWI_hs
6. Burpee <https://www.youtube.com/watch?v=Rp7IYeCleYI>

10) hiit x 6

1. Plancha constructora + tijera <https://www.youtube.com/watch?v=au6KrDfqfQI>
2. Flexión de brazos con una pierna en el aire <https://www.youtube.com/watch?v=8sHhNq8X0ME>
3. Me paro sentadilla <https://www.youtube.com/watch?v=ZcgMkTpL9kc>
4. Flexión pino <https://www.youtube.com/watch?v=s193WfVwhKA>
5. Prensa invertida para isquío <https://www.youtube.com/watch?v=VCrn9iBzTel>
6. Insanity https://www.youtube.com/watch?v=t17qssrw_7I

11) hiit x 6

1. Circuito completo sentadilla y flexiones <https://www.youtube.com/watch?v=nNZXgk15Q5A>
2. Circuito completo sentadilla <https://www.youtube.com/watch?v=iJDsanOpti8>
3. Circuito completo flexiones <https://www.youtube.com/watch?v=zxapq7bEPoA>
4. Estocada adelante estocada atrás <https://www.youtube.com/watch?v=Gh0ea2S7l3U>
5. Sentadilla plio toca piso https://www.youtube.com/watch?v=jqVJ2XEBr_w
6. Willy <https://www.youtube.com/watch?v=W3dokj2dLiM>

12) hiit x 6

1. Hollow <https://www.youtube.com/watch?v=XEwKxu8azd0>
2. Escalador <https://www.youtube.com/watch?v=hATobSbcnkk>
3. Flexión spider <https://www.youtube.com/watch?v=lbVKTpBWMs>
4. Estocada toca mano pie <https://www.youtube.com/watch?v=Rhqq2Hona8Q>
5. Hana <https://www.youtube.com/watch?v=FiOIDgnorfo>
6. Burpee <https://www.youtube.com/watch?v=Rp7IYeCleYI>

EMOM: de las siglas en inglés Every Minute on the Minute.

Es un tipo de entrenamiento basado en realizar cierto número de repeticiones de un ejercicio específico durante un periodo de tiempo de un minuto, luego el tiempo que haya sobrado de ese minuto, se toma como tiempo de descanso hasta volver a empezar otra ronda de un minuto.

1) emom x 10 minutos

Ascendente y descendente = 1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 4 + 3 + 2 + 1 total 25 movimientos

1. Plancha constructora + flexión x 1 <https://www.youtube.com/watch?v=LInVICXyq-I>
2. Flexión militar x 2 <https://www.youtube.com/watch?v=mcf5CNgHGHQ>
3. Me paro x 3 https://www.youtube.com/watch?v=Bh6RFSWI_hs
4. Sentadilla x 4 <https://www.youtube.com/watch?v=Ki3CH0L0i8Y>
5. Sentadilla plio toca piso x 5 https://www.youtube.com/watch?v=jqVJ2XEBR_w

2) emom x 10 minutos

1. Burpees 10 x 10 <https://www.youtube.com/watch?v=Rp7IYeCleYI>

3) *emom x 8 minutos*

Total 25 movimientos

1. Flexión x 10 + flexión levantando los brazos cuando apoya el cuerpo x 10 + burpee x 5

<https://www.youtube.com/watch?v=8B7-17-TUEU>

<https://www.youtube.com/watch?v=Sw95NSH3bxc>

<https://www.youtube.com/watch?v=Rp7IYeCleYI>

2. Sentadilla profundas x 10 + sentadilla plio abriendo y cerrando x 10 + burpee x 5

<https://www.youtube.com/watch?v=Ki3CH0L0i8Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=pVa1OHIHGFs>

<https://www.youtube.com/watch?v=Rp7IYeCleYI>

AMRAP: de las siglas en inglés 'As Many Reps As Possible'.

Es decir, realizar las máximas repeticiones -o rondas- posibles durante el entrenamiento.

1) amrap x 8 minutos

1. Sentadilla paso lateral x 40 <https://www.youtube.com/watch?v=VtlLugm5tms>
2. Sentadilla rana x 30 <https://www.youtube.com/watch?v=nPsch3pZ7u4>
3. Flexión con cambio de Ángulo x 20 <https://www.youtube.com/watch?v=0QO-tV0ilo>
4. Burpee x 10 <https://www.youtube.com/watch?v=Rp7IYeCleYI>

2) amrap x 10 minutos

1. Estocada adelante estocada atrás x 40 <https://www.youtube.com/watch?v=Gh0ea2S7I3U>
2. Sentadilla paso lateral x 30 <https://www.youtube.com/watch?v=VtlLugm5tms>
3. Flexión con cambio de Ángulo x 20 <https://www.youtube.com/watch?v=0QO-tV0ilo>
4. Flexión pino x 10 <https://www.youtube.com/watch?v=s193WfVwhKA>

EJERCICIOS MISCELANEAS TRAINING

Miscelaneas training

1) 10 segundos de descanso entre series, ejercicios 30 segundos

1. Burpee + sentadilla 5 x 5 <https://www.youtube.com/watch?v=etZ-gWYEysI>

2. Burpee + estocada 4 x 4 <https://www.youtube.com/watch?v=uIH8Ke4DeS0>

3. Burpee estocada + sentadilla 3 x 3 <https://www.youtube.com/watch?v=cV5hcj4-Tr8>

4. Burpee x 10 <https://www.youtube.com/watch?v=Rp7IYeCleYI>

EJERCICIOS MISCELANEAS TRAINING

2) Construcción de secuencia de ejercicios x 5 vueltas final cada 5 movimientos agregar el siguiente:

<https://www.youtube.com/watch?v=pg-KaJKRkjY>

1. Plancha constructora x 5 <https://www.youtube.com/watch?v=36vdQg4ju0E>
2. + flexión x 5 <https://www.youtube.com/watch?v=8B7-17-TUEU>
3. + sentadilla x 5 <https://www.youtube.com/watch?v=Ki3CH0L0i8Y>
4. + estocadas x 5 <https://www.youtube.com/watch?v=zDUYHsZWRDw>
5. + sentadilla x 5 <https://www.youtube.com/watch?v=Ki3CH0L0i8Y>
6. + salto en extensión x 5 <https://www.youtube.com/watch?v=8S9VUPMJtJM>
7. + skipping bajo x 5" https://www.youtube.com/watch?v=Y-iuwCQoL_4
8. + skipping alto x 5" <https://www.youtube.com/watch?v=VHTzGQF877k>
9. + talones atrás x 5" <https://www.youtube.com/watch?v=5VY5nF62kec>
10. + salto militar x 5" https://www.youtube.com/watch?v=xFl5_0TV4UQ

ENCADENADOS CON PESAS RUSAS EN TABATA O HIIT

*Encadenados con pesas rusas en tabata o en hiit (no se adjunta link ya que los ejercicios son con peso y deben ser supervisados por un profesor)

Encadenados con pesas

1) a una mano Cargada, Press hombro, estocada atrás con peso por encima de la cabeza, sentadilla sumo – cambio de lado

Encadenados con pesas

2) A una mano Cargada, Press hombro, swing vago, sentadilla goblet , swing vago– cambio de lado

Encadenados con pesas

3) Halo un lado y el otro, sentadilla goblet , Press hombro

Encadenados con pesas

4) Remo renegado, swing x 2 , cargada , Press hombro

Capitanía de Boxeo

cuba.org.ar/boxeo