

## **Entrenamiento en casa en periodo de cuarentena**

Estimados estudiantes, quisiera partir saludándoles y deseándoles lo mejor en esta etapa que vivimos como sociedad para que ustedes junto a su familia puedan salir bien de esto.

Sé que no son ni serán meses cómodos ni fáciles para cada uno de nosotros, pero debemos agradecer por las cosas buenas que tenemos y saber valorarlas de una mejor forma. Entre ello está el tiempo con nuestra familia, el techo bajo el cual nos cobijamos, la comida que no nos falta, la electricidad y el agua que siguen a disposición, los celulares (que creo que la mayoría de ustedes tienen), el acceso a internet, así como muchas cosas pequeñas de las cuales si no las tuviéramos quizás diríamos “sería tan feliz si volviera la luz”. Espero que ustedes valoren lo que tienen, o si no, que aprendan a hacerlo.

Como parte de esta cuarentena los colegios se han visto en la obligación de realizar las clases online y es aquí donde a nosotros nos toca trabajar ahora (como taller de acondicionamiento físico). Me imagino que muchos de ustedes ya deben estar entrenando por su propia cuenta (felicitó a los que lo hacen), pero también puede haber muchos que no han buscado o les da flojera hacerlo porque se cansan mucho, pero la idea que quiero proponerles variará un poco para ajustarse a sus necesidades.

Los entrenamientos que hay en línea en general suelen ser muy efectivos (pueden buscar entrenamiento en casa en YouTube y ya tendrán muchos resultados), sin embargo, sé que no se adaptan a las capacidades de cada persona en determinado momento si no eligen el video adecuado. Por ejemplo, puedes quedar demasiado cansada o cansado con una sesión que hiciste de un video y los otros días ya no quieres hacer más. ¿Te pasa a ti? O también podría ser que termines con mucho dolor porque te exigiste más de la cuenta.

Por estos motivos es que he preparado rutinas básicas de entrenamiento para que puedan realizar en sus casas sin necesidad de muchos implementos, y como sé que también es algo general para todos, los dejaré invitados a que me cuenten su caso, si la rutina los agota mucho, si se les hace fácil, si no entrenan y no tienen costumbre, o cualquier motivo por el que les cuesta entrenar para que ya comiencen a hacerlo o para que haya una evolución en las personas que ya entrenan. Para los que realizan una rutina de internet, me pueden escribir y contarme lo que hacen y qué les gustaría mejorar o qué es conveniente.

Para esto, al final de estas páginas quedará agregado mi correo electrónico institucional para que se puedan poner en contacto conmigo. No sé cuál será la recepción de esto en ustedes, así que si hay mucha motivación y me llegan

muchos correos quizás demore un poquito en responderles. La idea es ajustar la rutina de cada uno de ustedes que les cueste llevar un entrenamiento en casa.

No quiero latearlos más y pasaré a describir en sencillos pasos (ojalá lo entiendan) cómo ejecutar la rutina de entrenamiento.

## **Instrucciones de aplicación de rutina**

Como ya se habrán dado cuenta, la rutina de entrenamiento viene en un Excel adaptado para mujeres y para hombres, aunque la diferencia solo está en algunos ejercicios.

**Organización en páginas:** el documento cuenta con una rutina para 4 días, de los cuales lo ideal es que sea día por medio. Cada página correspondiente a cada día trae una página con imágenes para que puedan guiarse en cómo hacer los ejercicios. También en ellas hay consejos e indicaciones.

**Cantidad de ejercicios:** las páginas traen entre 3 y cinco ejercicios por día, lo cual requeriría de una elevada cantidad de tiempo. Entre esos ejercicios les dejaré la libertad de elegir cuántos quieren hacer. Pueden hacer 4, 2 o incluso 1.

**Repeticiones:** realizar el ejercicio una vez equivale a una repetición. La cantidad de repeticiones que se les pide es en general de 6 – 15. Cuando completan esta cantidad de repeticiones terminarían **una serie**.

**Series:** Está comprendida por la cantidad de repeticiones que realizarán sin descanso. Para cada ejercicio se recomiendan entre 3 y 4 series, con un periodo de descanso que puede variar según la cantidad de repeticiones que hagan.

Ejemplo: Si luego de realizar la serie consideran que un minuto no les es suficiente, pueden descansar dos minutos.

**Tiempo de descanso entre series:** el tiempo de descanso en general es de uno a dos minutos, y dependerá de la cantidad de repeticiones que realicen.

Entre 8 – 15 repeticiones, se aconseja de 1 minuto y medio a 2 minutos de descanso.

Si realizan 7 o menos repeticiones, el descanso debe superar los 3 minutos. Esta cantidad de repeticiones solo se la recomiendo a quienes sepan más de entrenamiento y estén algo avanzados.

**Tiempo de descanso entre ejercicios:** si deciden hacer más de un ejercicio por día, se recomienda descansar entre 3 a 5 minutos entre un ejercicio y otro.

### **IMPORTANTE**

- No repetir un ejercicio de un día para otro, exceptuando solo cuando no quedaron con ningún cansancio o dolor del día anterior. Esto puede pasar cuando no saben bien cuántos ejercicios o repeticiones hacer.
- En la ejecución de los ejercicios, no los hagan hasta que ya no puedan más. Solo ejecuten repeticiones hasta cuando puedan hacer una o dos más y detener la serie antes de ejecutarlos. Por ejemplo, si llevo 8 y creo que puedo hacer dos más, solo hago una o ninguna.
- Antes de comenzar a entrenar **SIEMPRE** deben calentar. Esto pueden hacerlo con una bicicleta estática (si alguien tiene), saltando la cuerda (30 segundos aprox. y luego descansando 30 más), trotando (solo si tienen donde, o ejecutando los ejercicios que van a hacer sin llegar al rango completo y con pocas repeticiones al menos unos diez minutos; a este último también pueden agregar otros ejercicios que trabajen los mismos músculos y ejercicios que no vayan a trabajar. Esto es con el fin de mejorar la circulación del cuerpo y ayudar a nuestras articulaciones para que no vayan a lesionarse.
- Ante cualquier duda que tengan, no duden en enviarme un email para aclarar las consultas respectivas.
- Esta rutina está enfocada en mejorar el reclutamiento motor y aumentar un poco la masa muscular. No se asusten si no quieren aumentar volumen, pues para ello se necesita de meses y se puede perder en un par de semanas.
- Más adelante estaré enviando otras formas de entrenamiento más aeróbico y dinámico, pero por mientras esto les vendrá bien, y también dependerá de lo que ustedes quieran.

## **Medio de contacto**

**Correo electrónico:** [davidgodoystmf@gmail.com](mailto:davidgodoystmf@gmail.com)

En el asunto deben poner su curso, esto para yo llevar un registro y un orden de estos.

Estaré pendiente a sus dudas.

Atte. David Godoy Riquelme, profesor de Educación Física, Deportes y Recreación.