

Progresión del entrenamiento

Como ya llevamos un tiempo trabajando en las guías y las clases, espero que hayas estado entrenando y lleves el registro que se solicitó en las primeras guías. ¿Para qué sirve esto ahora? Es muy necesario ir cambiando al menos uno o dos ejercicios y progresando en tu rutina de entrenamiento, y es por esto que te repetiré las recomendaciones en cuanto a la progresión de los ejercicios.

Para conseguir una progresión en tu rutina, puedes utilizar cualquiera de estas opciones:

1. Aumentar el número de repeticiones.

Te recomiendo aumentar dos o tres repeticiones, no más. Con esto, ya tendrás una progresión en tu rutina que te ayudará a tener una mayor resistencia o fuerza. Ejemplo: Si hacías 8 repeticiones, prueba esta vez con 10 (No te excedas).



2. Aumentar una serie de trabajo.

Como la recomendación a la hora de seleccionar la rutina había sido de 3 series (10 repeticiones, más, o menos, constituyen una serie), ahora puedes subir a 4 series. Si ya hacías 4 series quizás sea mejor que aumentes las repeticiones, disminuyas el tiempo de descanso o sumes un ejercicio a la rutina.

3. Disminuir el tiempo de descanso.

Puedes tomar esta opción siempre y cuando no sea menos de 1 minuto. Si descansabas 2 minutos, puedes disminuir a 1 minuto y medio.



4. Sumar un ejercicio.

Si durante tu día de entrenamiento solo hacías 1 ejercicio de piernas (por ejemplo, sentadillas), ahora sumarás otro ejercicio para piernas (puente glúteo, estocadas, etc.).

Llevar a cabo cualquiera de estas cuatro medidas te beneficiará en una progresión con tu entrenamiento: podrás ser más fuerte o tener mayor resistencia.

No ejecutes estas cuatro medidas al mismo tiempo, sino que prueba solo con una o dos, y evalúa al final de la sesión si es necesario sumar una más para la semana siguiente.

Recuerda que puedes hacer tus consultas cuando tengas dudas al siguiente correo: david.godoy@colegiostmf.cl o davidgodoystmf@gmail.com

Ahora te dejo un nuevo ejercicio que podrás sumar a tu entrenamiento de piernas que quizás ya hayas visto en el colegio. En cualquier caso, ten en cuenta que una buena ejecución de la técnica te ayudará a reducir el riesgo de lesión.

Estocadas o Zancadas

Aquí tendrás otro ejercicio de piernas para que puedas sumar a tu rutina de entrenamiento. Ten en cuenta que no es fácil de llevar a cabo en muchas repeticiones, así que prueba partir con 8 por pierna. Si aun así te cuesta, puedes hacer menos, pero no olvides que deberás aumentar tu tiempo de descanso a 3 minutos o más.

Paso a paso...

a)



En esta imagen puedes ver la posición de partida (de pie) y la posición de la estocada. En la posición de partida, los pies deben estar separados a la anchura de las caderas con las puntas mirando hacia adelante.

b) En la imagen de abajo puedes ver el ejercicio en una imagen real. Para llegar a esa posición, debes dar una zancada hacia adelante y bajar con la cadera, procurando que tu rodilla no pase la punta de tu pie.

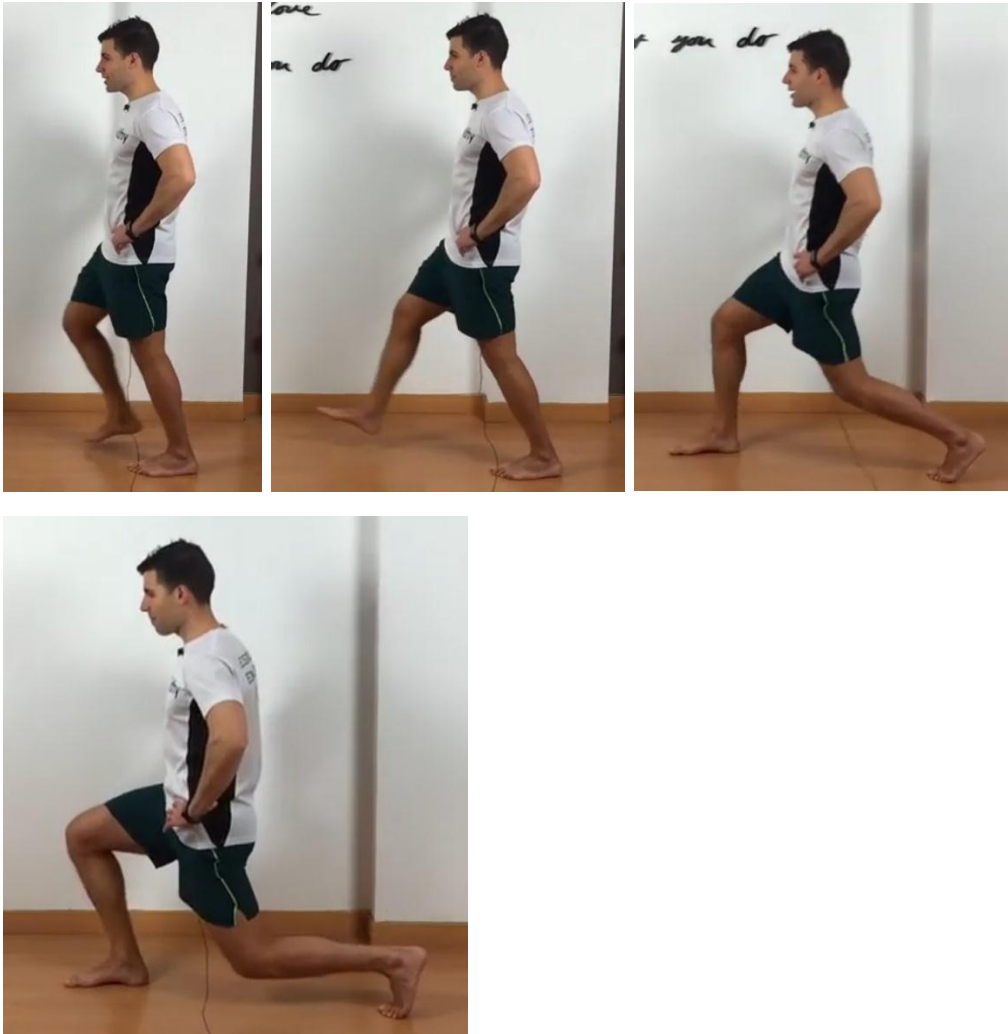


c) Analizando la misma imagen de arriba, puedes ver que la pierna que queda atrás dobla la rodilla y no queda estirada. Fíjate en que cuando bajes tu rodilla también se doble y que tu pierna no quede estirada.

d) Si te cuesta llegar a la posición final en los primeros intentos, realiza el movimiento de la imagen que está a continuación. Primero, debes dar un paso hacia adelante sin bajar hasta la posición final (la rodilla de adelante queda flexionada) quedando con el pie de la pierna posterior con el talón levantado.



Después de ejecutar este movimiento ya puedes descender hasta la posición final flexionando la pierna que te queda atrás. Revisa la siguiente secuencia de imágenes para que te quede más claro:



Después de haber realizado este movimiento y haber llegado a la posición final, te das un empujón con la pierna de adelante para regresar a la posición inicial.

¡IMPORTANTE!

1.- La espalda debe descender recta (o sin doblarla)



2.- La rodilla que va adelante debe estar alineada con la cadera y apuntar en la misma dirección que apunta el pie (hacia adelante). Evita que la rodilla vaya hacia el interior.

3.- Puedes ejecutar todas las estocadas con una pierna y después con la otra o, alternar con una pierna y otra pierna de forma continuada.

4.- No te sobre exijas con este ejercicio.

5.- Que tu descanso sea al menos de dos minutos al terminar con una pierna (si las haces todas seguidas con una y luego la otra).

Recuerda participar de las clases que hacemos los días viernes a las 11 am vía meet. Allí estaré explicándoles y mostrándoles con mayor detalle este ejercicio.