

## Entrenamiento en casa: HIIT, segunda rutina

**OA 3:** Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:

- frecuencia
- intensidad
- tiempo de duración y recuperación
- progresión
- tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)

**OA 4:** Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física de su interés; evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento; aplicar reglas y medidas de seguridad; hidratarse con agua de forma permanente; entre otras.

Como te había mencionado antes, ahora nos toca avanzar y aplicar una nueva rutina de tipo HIIT, y por ello, te voy a pedir que tengas a mano la información de cómo calcular los porcentajes de intensidad según tu frecuencia cardíaca y también la escala de Borg (escala del 1 al 10). Esta rutina está pensada en que vayas avanzando de a poco y no se te haga difícil, así que trata de entrenar con ella para que puedas tener la experiencia con este tipo de rutina.

### **Paso a paso 1: calentamiento.**

Nunca te olvides de calentar. Puedes revisar el calentamiento que habíamos visto en una guía anterior o buscar en YouTube una rutina de calentamiento.

### **Paso 2: establecer los tiempos de trabajo, descanso y transición.**

El término transición debe ser nuevo para ti en el entrenamiento, pero te lo explicaré enseguida mientras te muestro cómo entrenarás.

Tiempo de transición: harás 30 segundos del ejercicio seleccionado a una intensidad del 50 o 60 % (frecuencia cardíaca de 115 aprox.), o lo que sería 5 o 6 en la escala de Borg. En otras palabras, harás el ejercicio de forma moderada.

Tiempo de esfuerzo: Harás el ejercicio durante 30 segundos inmediatamente después del tiempo de transición, a una intensidad del 85% o lo que sería entre 8 o 9 en la escala de Borg.

Tiempo de descanso: Descansarás por 1 minuto. Te recomiendo que lo hagas moviéndote en el lugar o con trote muy suave.

### Paso 3: ejercicios

#### Trote en el lugar

- Realizarás 30 segundos de trote en el lugar a una intensidad de 55% o lo que equivale a 5 o 6 en la escala de Borg.
- Inmediatamente después, harás trote en el lugar a una intensidad del 85% o lo que equivale entre 8 y 9 en la escala de Borg.
- Descansarás 1 minuto.

9A



9B



#### Tijeras

- Se repiten los mismos pasos del ejercicio anterior: 30 segundos de transición, 30 segundos fuertes y 1 minuto de descanso.

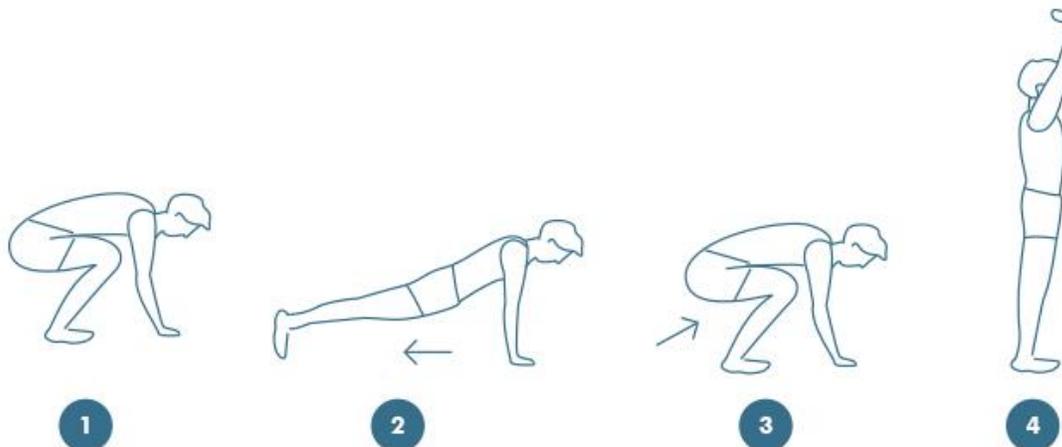


## Burpees

- Se repiten los mismos pasos de los ejercicios anteriores.

¡OJO CON ESTO!: En los ejercicios anteriores es más fácil bajar la intensidad para la etapa de transición, pero no con este ejercicio.

**Primero:** en la etapa de transición bajas a la posición n°1 (como se indica en la imagen) y vas hacia adelante apoyándote con las manos durante todo el trayecto, como si caminaras con las manos hasta llegar a la posición n°2. Desde la posición n°2 retrocedes de la misma forma, apoyándote con las manos en cada tramo hasta llegar a la posición n°1. Una vez en la posición n°1, te pondrás de pie sin saltar.



**Segundo:** después de la etapa de transición harás el ejercicio saltando (como lo vimos en la guía anterior). Si te cuesta mucho, puedes hacerlo como en la etapa de transición, pero más rápido.

### Paso 4: elongación.

No te olvides de elongar luego de entrenar, así evitas perder rangos de movimiento en tus articulaciones.

Espero haber sido claro y que no tengas dificultades para entrenar en casa. Recuerda consultarme si tienes dudas, tengo toda la disposición de ayudarte para que puedas llevar a cabo tu entrenamiento.