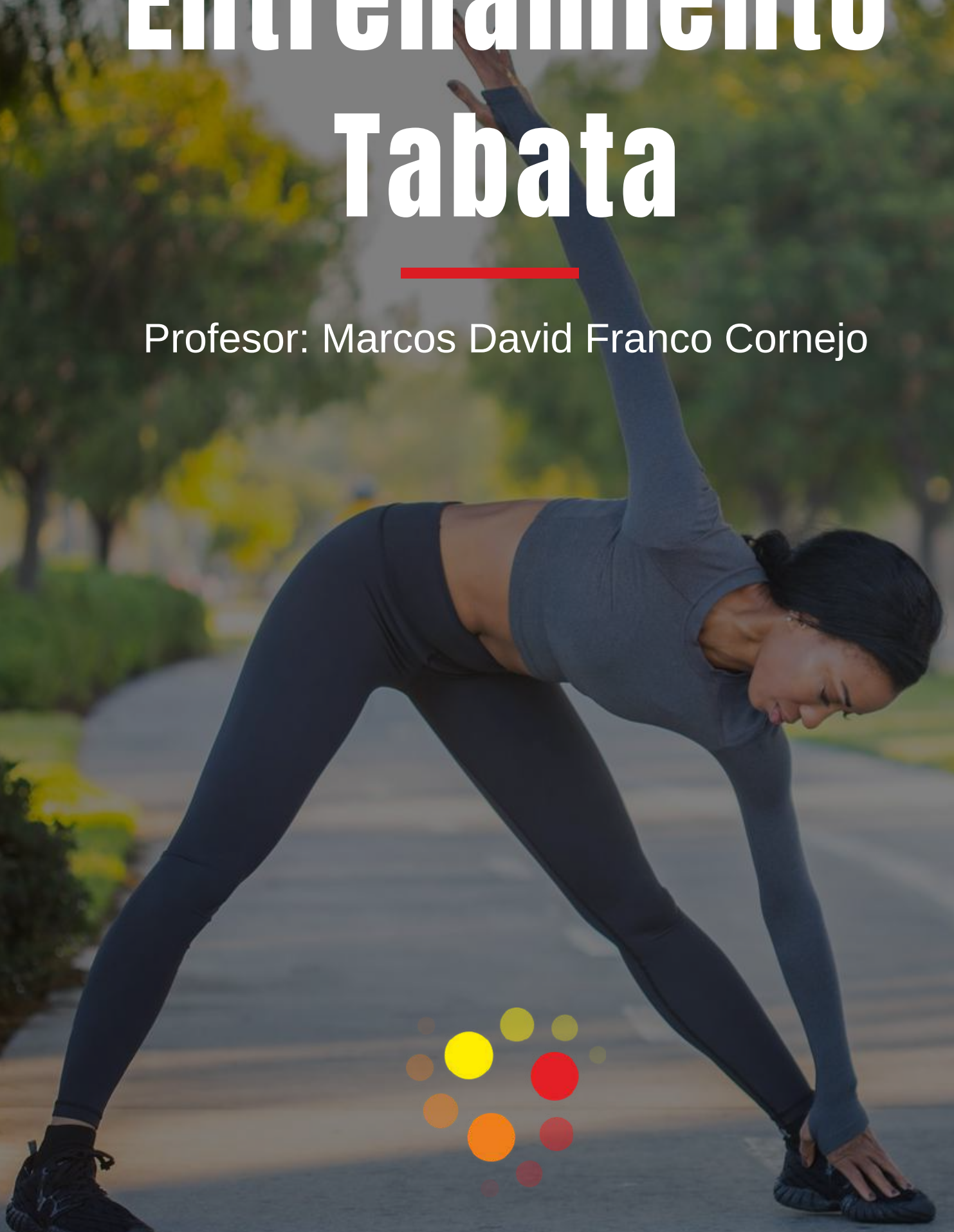


Entrenamiento Tabata

Profesor: Marcos David Franco Cornejo



CONTENIDO

- 1** **Introducción**
- 2** **Programa de entrenamiento**
- 3** **Planificación**
- 4** **Objetivo de este PDF**
- 5** **Entrenamiento**



INTRODUCCIÓN

Este PDF va acompañado de un episodio del Podcast Entrenador Wellness.

En el episodio **numero 79** explique sobre el diario de entrenamiento.

Para ponerlo en práctica diseñe este documento, ya que si queremos realizar cambios, tenemos que **HACER** y no quedarnos solo con la lectura.

Si aún estas en duda sobre como utilizar esta información puedes escuchar nuevamente el episodio o bien enviarme un mensaje a mi correo.



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

El entrenamiento va durar menos de 5 minutos.

Tengo dos versiones del entrenamiento, una fácil y otra un poco más difícil.

Te recomiendo que empieces por la que creas conveniente en tu caso.

Ten en cuenta los siguientes puntos:

- Serán 4 ejercicios.
- Entrena fuerte e intenso durante 20 segundos.
- Descansa unos 10 segundos entre ejercicios.
- Hasta completar 8 series.
- **Tiempo total 4 minutos.**



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

Recuerda anotar el número de repeticiones en los ejercicios de flexiones de brazos y sentadillas.

Esto lo debes hacer mientras tienes tus 10 segundos de descanso, escribe rápidamente el número de las repeticiones que hiciste.

Como también tu percepción del esfuerzo en los ejercicios de plancha abdominal y postura en sentadilla en la pared.

En este caso, hazlo al final del entrenamiento, escribe como te sentiste con estos dos ejercicios.

Si sentiste algún dolor en la espalda o quizás mucha fatiga en tus cuádriceps, puedes escribir lo que creas importante.



PLANIFICACIÓN

Al ser una rutina de corta duración te propongo lo siguiente:

Hacer la rutina 1, 2 o 3 veces a la semana.

¿Cuándo?

- Después de tu entrenamiento diario (si es que estas siguiendo un programa de entrenamiento por tu propia cuenta).
- Antes de comer.
- Por las mañanas.

¿Cuántas series?

Primero empieza con los 4 minutos, luego cuando ya veas que estas progresando puedes hacer 2 o hasta 3 series.

Si necesitas algunas variantes o ideas más complejas me puedes **escribir a mi correo.**

OBJETIVO DEL PDF

El objetivo de este documento es que tengas a tu disposición un entrenamiento simple, efectivo y seguro.

En Internet encontraras millones de rutinas, pero con muy poco apoyo o soporte.

Mi servicio se caracteriza por la atención que tengo con mis alumnos, te invito a que pruebes este entrenamiento.

Para que lo puedas hacer cuando más te guste.

Así pongas en practica tu diario de entrenamiento y luego lo utilices para otro tipo de objetivos.



ENTRENAMIENTO

Vas a realizar cada ejercicio durante 20 segundos con un descanso de 10 segundos.

Para que no tengas que estar pendiente del reloj mientras realizas el entrenamiento te dejo una aplicación que utilizo yo para controlar los tiempos.

No te preocupes que la aplicación ya viene configurada con los tiempos.

Haz clic en el nombre para descargarla.

Tabata Timer for HIIT



ENTRENAMIENTO

Recuerda cualquier duda sobre algún ejercicio o sugerencia, la puedes escribir en el grupo de entrenamiento de la **Comunidad Wellness**.

Aquí podré responderte lo antes posible.

Clic en la imagen para ingresar





**AHORA VAMOS
A ENTRENAR**

Entrada en calor

Realizar 4 series con un descanso de
1 a 2 minutos entre series

Consejos:

Apoyar la planta de pie en el piso y elevar la cadera lo más alto posible.



Ejercicio #1
Empuje de cadera

TIEMPO: 10 Segundos de cada lado

Consejos:

Acostado en el piso, espalda recta.
Extender las piernas y mantener la posición.

Si duele la espalda, flexionar las rodillas.



Ejercicio #2
Abdomen acostado

TIEMPO: 10 Segundos

Consejos:

INICIO: Posición de cuadrupedia

Luego empujo pie y brazo contrario,
mantener 1 a 2 segundos y repetir.



Ejercicio #3
The bird dog

REPETICIONES: 5 repeticiones cada lado

Tabata Versión Fácil



1



Flexiones de brazos con rodillas en el piso



2



Plancha abdominal rodillas en el piso



3



Sentadillas



4



Postura de sentadilla en pared

Tabata Versión Difícil



1



Flexiones de brazos



2



Plancha abdominal



3



Sentadillas con salto



4

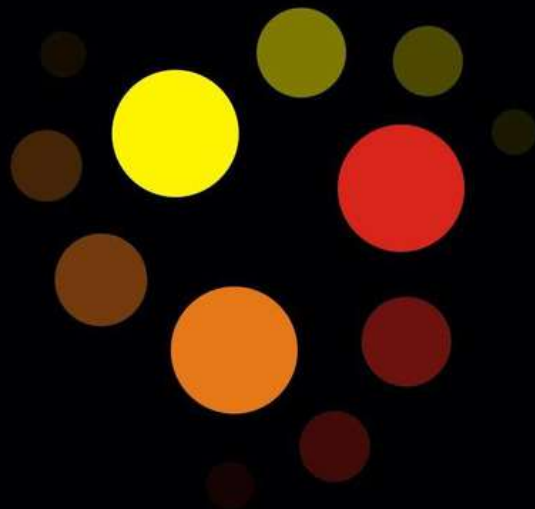


Postura de sentadillas en pared con 1 pie

Finalizo tu Entrenamiento

¿Estas listo/a para otro Tabata?

Agenda tu próximo
entrenamiento en tu diario, para
no faltar.



**Muchas gracias por confiar
en mi, por tomarte el
tiempo de entrenar y te
felicitó por comprometerte
a mejorar salud**

Recuerda unirte al grupo privado de **Facebook** para compartir tu progreso o para consultar lo que necesites.

**Si deseas recibir próximos libros
digitales prácticos como este,
puedes pedírmelo aquí mismo.**

¡Lo quiero!