



FORMAS DE ENTRENAMIENTO

Para el desarrollo de las capacidades físicas, existen dos formas de entrenamiento: el entrenamiento Aeróbico y el Anaeróbico.

Los conceptos **aeróbico** y **anaeróbico** hacen referencia a la manera que tiene el organismo de obtener la energía: con necesidad de oxígeno (aeróbico) y sin necesidad de oxígeno (anaeróbico). Aunque no todo es blanco o negro, siempre intervienen los dos pero con predominancia de unos de ellos, por eso se debe de decir que un ejercicio es predominantemente aeróbico o anaeróbico.

El entrenamiento **aeróbico**: son esfuerzos más prolongados, pero baja intensidad. Por ejemplo: trotar, caminar, andar en bicicleta y bailar. En cambio, el entrenamiento **anaeróbico**: son esfuerzos cortos, pero de alta intensidad. Por ejemplo: Carreras de 50 y 100 mts., levantamiento de pesas y salto alto y largo (en Atletismo).

CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO

¿De qué se trata el circuito de entrenamiento?

Un circuito de entrenamiento se basa en una sesión de ejercicio en la cual la metodología de trabajo es la realización de una serie de ejercicios en estaciones (aproximadamente de 6 a 12 estaciones o circuitos), en cada una de las cuales se trabaja un cierto número de actividades para los distintos grupos musculares y luego se va rotando hacia otra estación, en donde se hace otra sucesión de ejercicios y así repetidamente hasta que se finaliza con todas las estaciones y se vuelve a empezar por el primer circuito repitiendo esa secuencia tres veces.

Son series cortas, frecuentes y repetidas de ejercicios de resistencia, alternando los ejercicios para los distintos grupos de músculos con un intervalo de descanso mínimo de 30 segundos entre cada uno de ellos y de modo que no sea consecutivo el trabajo de los mismos músculos en dos ejercicios continuados.

Características del entrenamiento en circuito

- Trabajar con muchos estudiantes al mismo tiempo.
- Los ejercicios en cada circuito son sucesivos y se ordenan de forma lógica.
- Como el nombre lo anticipa el trabajo es en circuitos.
- Permite trabajar en espacios reducidos.

Reglas del entrenamiento en circuitos

- Se aconseja realizar entre 6 y 12 circuitos o estaciones.
- Se debe pasar de una estación a otra sin parar, pero con un descanso mínimo de entre 10 y 30 segundos entre un ejercicio y otro.



- No se debe trabajar el mismo grupo muscular en dos estaciones consecutivas.
- Los ejercicios propuestos deben ser fácilmente ejecutables.

Beneficios del entrenamiento en circuito

- Es ideal para las personas que comienzan a hacer ejercicio por primera vez o que hace mucho que no hacen y están totalmente fuera de estado. Al trabajar cada grupo muscular realizando intervalos entre un ejercicio y otro, se les da descanso a los músculos y las articulaciones y esto es muy importante para los que no están físicamente entrenados para un trabajo muy intenso. Con el entrenamiento de circuito, los músculos tienen la posibilidad de recuperarse mientras trabajan otros, de modo que pueda repetirse el ejercicio en una segunda y tercera serie después de unos 10 minutos de descanso.
- La intensidad de cada ejercicio es bastante leve como para que el alumno esté preparado para pasar al siguiente ejercicio luego de un breve descanso entre uno y otro de 30 segundos.
- Permite desarrollar la velocidad, la fuerza y la resistencia al mismo tiempo
- Permite trabajar alternadamente los distintos grupos musculares (hombros, brazos, piernas, espalda, abdominales), el corazón, la circulación, la respiración y el metabolismo
- Contribuye al mejoramiento de las funciones musculares, respiratorias, de resistencia y potencia
- Fortalece los músculos sin producir un cansancio excesivo a cada grupo muscular
- El aparato cardiovascular se adapta al tipo de trabajo
- El acondicionamiento físico en circuitos puede ser realizado en un gimnasio bajo las directivas de un entrenador o profesor de educación física, o en la propia casa con un poco de voluntad e ingenio. Con pocos elementos se puede improvisar un gimnasio y hacer del entrenamiento algo divertido.



EJERCICIOS DEL CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO

1. Fondo de tríceps con banco

Link video: <https://www.youtube.com/watch?v=PYapgggXqT8>

Músculos involucrados:

- Tríceps braquial.



2. Estocadas

Link video: https://www.youtube.com/watch?v=l1RB_azA6c

Músculos involucrados:

- Glúteo mayor.
- Biceps femoral.
- Cuádriceps femoral.
- Gastrocnemio.





3. Abdominales crunch

Link video: <https://www.youtube.com/watch?v=OsUz898onTE>

Músculos involucrados:

- Recto mayor del abdomen.



4

4. Flexo-extensión de codos (pecho – puch-ups)

Link video: <https://www.youtube.com/watch?v=NklcXdowKww>

Músculos involucrados:

- Pectoral mayor.



OPCIÓN 1



OPCIÓN 2



5. Sentadillas

Link video: <https://www.youtube.com/watch?v=beSvHVN8pyc>

Músculos involucrados:

- Glúteo mayor.
- Cuádriceps femoral.



6. Plancha (Hover)

Link video: <https://www.youtube.com/watch?v=HmEW4yVTXyk>

Músculos involucrados:

- Recto mayor del abdomen.
- Oblicuo del abdomen.





7. Jumping Jacks

Link video: <https://www.youtube.com/watch?v=95j1mH27eXc>

Músculos involucrados:

- Cuádriceps femoral.
- Glúteo mayor.
- Biceps femoral.
- Gastrocnemio.



8. Trabajo dorsal (superman)

Link video: <https://www.youtube.com/watch?v=wnyUyYmcrUc>

Músculos involucrados:

- Lumbares.
- Abdominales.
- Glúteos.
- Isquiotibiales.
- Hombros.

