

**PROPUESTA DE ENTRENAMIENTOS**  
**“QUEDATE EN CASA”**



**PROGRAMA DE MANTENIMIENTO FISICO DURANTE PERIODO DE  
ALARMA POR LA EPIDEMIA DEL CORONAVIRUS COVID-19**

**“Aumentar la preparación física y mental será mi objetivo permanente”**

**MARZO 2020**

# Í N D I C E

1. INTRODUCCIÓN
2. OBJETIVOS
3. RECURSOS MATERIALES
4. SESIONES DE ENTRENAMIENTO
  - 4.1. PLANIFICACION
  - 4.2. CALENTAMIENTO
  - 4.3. PARTE FUNDAMENTAL.
  - 4.4 VUELTA A LA CALMA.
4. ALIMENTACIÓN

## **1. INTRODUCCIÓN.**

El Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 limita la realización de ejercicio físico a la propiedad particular, lo que en la mayor parte de los casos impedirá que realicemos ejercicio al aire libre.

El jugador de rugby se ha caracterizado por su capacidad de adaptación a todas las circunstancias.

Aunque habitualmente basamos nuestra formación física en la carrera o el gimnasio, este último con múltiples recursos.

A continuación, se expone una serie de circuitos para realizar en casa.

## **2. OBJETIVOS.**

Dar continuidad al entrenamiento con el objeto de mantener la condición física alcanzada, o, en casos concretos, mejorarla.

Dotar a los jugadores, entrenadores de una herramienta que les permita entrenar en casa.

## **3. RECURSOS MATERIALES.**

Todos los ejercicios pueden realizarse en casa sin ningún tipo de material o equipamiento especial, salvo tu propio cuerpo o elementos que todos tenemos en casa como sillas, botellas de agua, paquetes de leche, detergente etc.

Si disponemos de material específico como barra de dominadas, mancuernas, balones medicinales etc. Pueden usarse como ejercicio complementario a esos circuitos.

Para realizar los circuitos necesitaremos conocer la rutina de entrenamiento. Utilizaremos circuitos de fuerza, y circuitos HIIT. Primero abriremos todos los videos de los ejercicios y una vez los tengamos claros, empezaremos el circuito. De este modo seremos estrictos con los descansos y no los prolongaremos.

**Es importante realizar los ejercicios correctamente, la técnica.** Ante la duda es preferible consultar en los links de los ejercicios la realización correcta para evitar posibles lesiones.

El control del tiempo se puede realizar con cualquier cronometro, aunque para aquel que lo desee puede descargarse en su dispositivo cualquier aplicación de control de tiempo. Un ejemplo gratuito de App es "Exercise timer" cuyo logotipo aparece en la foto de la derecha.



#### **4. SESIONES DE ENTRENAMIENTO.**

¡Cuidado! Entrenar a una intensidad alta hace que a menudo descuidemos la forma correcta en la que deberíamos realizar un ejercicio, así que asegúrate antes de iniciar cada una de las sesiones, dominar la técnica.

¡Recuerda que la forma en la que se hacen los ejercicios es siempre lo más importante!

#### **4.1. PLANIFICACION SEMANAL.**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
HIIT 1	Circuito Fuerza 1	HIIT 2	Circuito Fuerza 2	HIIT 3	1 día descanso otro podría ser para recuperar sesión o para repetir una de fuerza	

## **4.2. CALENTAMIENTO**

Realizar siempre el calentamiento.

Sirve para reducir el riesgo de lesiones y aumentar el rendimiento muscular. Se utiliza para elevar la temperatura del cuerpo y mejorar la activación de la circulación sanguínea. Gracias a este aumento en la temperatura, los músculos, los tendones y el sistema nervioso se pone en las mejores condiciones para trabajar.

Prepara el sistema cardiovascular (corazón, arterias), sistema respiratorio (pulmones), nervioso (tendones, SNC) y aparato locomotor (músculos, articulaciones) para desarrollar la actividad.

A nivel psicológico nos ayudará a centrarnos en nuestra rutina de musculación.

### **Cómo debemos calentar**







Debemos empezar poco a poco e ir aumentando gradualmente la intensidad.

La duración será de 12 minutos.

Realizar dos veces la siguiente tabla con estos tiempos:

- Trabajo: 30''
- Recuperación: 30''

## TABLA DE CALENTAMIENTO

Trabajo	Descripción	Imagen	Video descripción
30''	Skiping sobre el terreo		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/139">http://passion4profession.net/#/exercise/139</a>
30''	Plancha Frontal isométrico		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/105">http://passion4profession.net/#/exercise/105</a>
30''	Saltos abriendo piernas y brazos Jumping Jacks		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/96">http://passion4profession.net/#/exercise/96</a>
30''	Plancha lateral con movimiento		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/139">http://passion4profession.net/#/exercise/139</a>
30''	Paso lateral Lunge		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/19">http://passion4profession.net/#/exercise/19</a>
30''	Plancha lateral con movimiento		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/139">http://passion4profession.net/#/exercise/139</a>

### 4.3. PARTE FUNDAMENTAL.

a) **Circuito HIIT.** El entrenamiento interválico de alta intensidad consiste en sesiones en la que se trabaja a intervalos de tiempo donde realizamos las máximas repeticiones que podamos del ejercicio y a la máxima intensidad, entre el 80%-90% de nuestra Frecuencia Cardíaca Máxima (FC máx.), seguido de intervalos de tiempo de descanso.

Aunque no es en absoluto necesario calcularlo para realizar estas sesiones durante las semanas que dure el estado de alarma, a continuación se expone uno de los modos de calcular la FC max:

FC máx. Hombres =  $209 - (0,7 \times \text{Edad})$  // FC máx Mujeres =  $214 - (0,8 \times \text{Edad})$   
80% de tu FC máx. = FC máx. x 0,80

La Frecuencia de Trabajo/Descanso que elegiremos en nuestras sesiones dependerá de nuestra condición física actual siguiendo la siguiente tabla:









NIVEL	TRABAJO	DESCANSO
Principiante	20''	10''
Intermedio	30''	15''
Avanzado	40''	20''

**CIRCUITO HIIT nº 1 Y 2** se ejecutan por tiempo TRABAJO/DESCANSO que según nuestra condición física nos aconseja la tabla anterior (ante la duda se aconseja comenzar de forma progresiva, aumentando de nivel en semanas sucesivas).

Realizaremos **3 series del circuito descansando 3' entre serie y serie (total 30')**







**CIRCUITO HIIT nº 3** se ejecuta por las repeticiones marcadas sin descanso entre ejercicios y 4 series descansando 3' entre serie y serie.

## CIRCUITO HIIT 1







Trabajo	Descripción	Imagen	Video descripción
20"/30"/ 40"	Burpee con salto		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/75">http://passion4profession.net/#/exercise/75</a>
20"/30"/ 40"	Plancha frontal con movimiento		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/169">http://passion4profession.net/#/exercise/169</a>
20"/30"/ 40"	Paso adelante Lunge		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/26">http://passion4profession.net/#/exercise/26</a>
20"/30"/ 40"	Extensiones (Push up)		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/47">http://passion4profession.net/#/exercise/47</a>
20"/30"/ 40"	Skipping sobre el terreno		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/139">http://passion4profession.net/#/exercise/139</a>
20"/30"/ 40"	Lumbares brazos y piernas		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/137">http://passion4profession.net/#/exercise/137</a>
20"/30"/ 40"	Alternativo piernas adelante		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/111">http://passion4profession.net/#/exercise/111</a>
20"/30"/ 40"	Abdominales oblicuos codo a rodilla contraria		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/1">http://passion4profession.net/#/exercise/1</a>



## CIRCUITO HIIT 2

Trabajo	Descripción	Imagen	Video descripción
10'	Burpee salto		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/75">http://passion4profession.net/#/exercise/75</a>
20"/30"/40"	Plancha isométrica frontal		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/105">http://passion4profession.net/#/exercise/105</a>
20"/30"/40"	Paso atrás		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/27">http://passion4profession.net/#/exercise/27</a>
20"/30"/40"	Carrera lateral Sin cruzar piernas		COMENTARIO: Utilizar un pasillo o cualquier espacio
20"/30"/40"	Talón glúteo sobre terreno		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/110">http://passion4profession.net/#/exercise/110</a>
20"/30"/40"	Carrera adelante y atrás		Utilizar una pasillo o cualquier espacio
20"/30"/40"	Abdominales oblicuos codo a rodilla contraria		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/1">http://passion4profession.net/#/exercise/1</a>
20"/30"/40"	Saltos sobre el terreno		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/163">http://passion4profession.net/#/exercise/163</a>

### CIRCUITO HIIT 3

Trabajo	Descripción	Imagen	Video descripción
10	Burpee salto		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/75">http://passion4profession.net/#/exercise/75</a>
12	Salto rodillas al pecho		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/163">http://passion4profession.net/#/exercise/163</a>
25	Extensiones Push up		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/47">http://passion4profession.net/#/exercise/47</a>
12	Sentadillas con salto		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/120">http://passion4profession.net/#/exercise/120</a>
40	Salto abriendo piernas y brazos Jumping Jacks		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/96">http://passion4profession.net/#/exercise/96</a>
50"	Plancha Frontal isométrico		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/105">http://passion4profession.net/#/exercise/105</a>

## **b) Circuitos de Fuerza.**


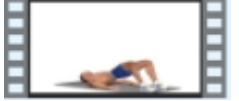





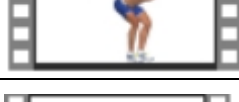


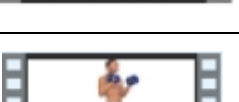

Vamos a trabajar circuito de fuerza general alternando grupos musculares del tren superior, tronco y tren inferior.

La tabla consta de 12 ejercicios que iremos alternando sin descanso entre estaciones, tan solo el tiempo que tardemos en cambiar de lugar para ejecutarlos.



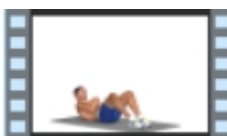
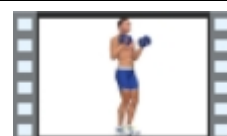
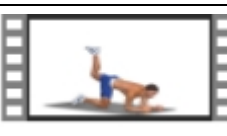







**Realizaremos 3 series del tiempo o repeticiones marcadas con 2' de descanso entre series.**

La ejecución del ejercicio prevalece sobre la velocidad, aunque deben realizarse a buen ritmo.

## CIRCUITO DE FUERZA 1

Trabajo	Descripción	Imagen	Video descripción
10 a 20 x brazo	Deltoides Elevación frontal con peso		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/83">http://passion4profession.net/#/exercise/83</a>
20 rep	Elevación de cadera con o sin peso (puente)		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/84">http://passion4profession.net/#/exercise/84</a>
20" y 50"	Isométrico oblicuo derecho		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/109">http://passion4profession.net/#/exercise/109</a>
10 a 20 rep	Extensiones con salto		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/44">http://passion4profession.net/#/exercise/44</a>
10 a 20 rep	Sentadillas con rebote		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/159">http://passion4profession.net/#/exercise/159</a>
10 a 30 rep	Elevación de tronco a tocar pies		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/14">http://passion4profession.net/#/exercise/14</a>
10 a 15 rep cada brazo	Tríceps con peso		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/72">http://passion4profession.net/#/exercise/72</a>
10 con cada pierna	Paso adelante (lunge) con peso		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/26">http://passion4profession.net/#/exercise/26</a>
20" a 50"	Isométrico oblicuo izquierda		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/109">http://passion4profession.net/#/exercise/109</a>
10 a 20 rep cada brazo	Bíceps con peso rotando brazo		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/127">http://passion4profession.net/#/exercise/127</a>
10 a 20 rep	Elevación de talones con peso en manos		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/40">http://passion4profession.net/#/exercise/40</a>
10 a 20 rep	Lumbares brazos y piernas		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/137">http://passion4profession.net/#/exercise/137</a>

## CIRCUITO DE FUERZA 2

Trabajo	Descripción	Imagen	Video descripción
10 a 20 rep	Extensión suelo pies apoyados banco		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/88">http://passion4profession.net/#/exercise/88</a>
10 a 20 rep	Sentadillas con peso en manos		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/134">http://passion4profession.net/#/exercise/134</a>
20 a 30	Encogimientos		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/8">http://passion4profession.net/#/exercise/8</a>
12 cada brazo	Biceps con peso sin rotar brazos		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/127">http://passion4profession.net/#/exercise/127</a>
10 cada pierna	Elevacion pierna Flexionada		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/68">http://passion4profession.net/#/exercise/68</a>
10 a 20 cada brazo	Encogimiento oblicuo codo a pierna contraria		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/1">http://passion4profession.net/#/exercise/1</a>
10 a 15 cada brazo	Hombros con peso		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/83">http://passion4profession.net/#/exercise/83</a>
10 a 20 rep	Elevación de talones con peso en manos		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/40">http://passion4profession.net/#/exercise/40</a>
10 a 20 cada brazo	Abdominales bicicleta		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/4">http://passion4profession.net/#/exercise/4</a>
10 a 20 rep	Triceps en banco		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/59">http://passion4profession.net/#/exercise/59</a>
10 con cada pierna	Subir y bajar a un banco		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/129">http://passion4profession.net/#/exercise/129</a>
10 a cada lado	Lumbares giro piernas derecha e izquierda		<a href="http://passion4profession.net/#/exercise/101">http://passion4profession.net/#/exercise/101</a>

#### 4.4. VUELTA A LA CALMA.

Como vuelta a la calma se puede utilizar cualquier tabla de flexibilidad,

Se adjunta una que puede servir de guía:

**1 Caderas.** Apoyado en la planta y sosteniendo la cabeza.

**2 Caderas.** De lado la planta pegada al suelo, tirando y haciendo las rodillas hasta que sienta tensión en la pierna.

**3 Espalda.** Es importante que mantenga una ligera flexión de rodilla. Obtenga el máximo movimiento con las rodillas a los costados.

**4 Pierna lateral.** Apoye en una pierna a la vez, luego cuando se sienta con la ayuda de la mano de la otra pierna hacia el suelo.

**5 Caderas.** No se esfuerce de cambiar de pierna. Para aumentar el estiramiento, haga más veces la repetición.

**6 Espalda.** Como son los músculos principales de la parte inferior, tire de la parte superior hacia abajo.

**7 Aductores e isquiotibiales.** Durante el trabajo, adhiere con los brazos separados, para reducir la tensión.

**8 Aductores.** Si no tiene las manos pegadas, apóyelas con los dedos en el suelo, dejando los muslos abajo.

**9 Extensores de la cabeza.** Los músculos de la nuca trabajan durante la carrera y poco a poco se van cansando. Después de correr, ayuda a relajarlos.

**10 Espalda.** Tire de brazos y piernas en dirección opuesta para alargar la espalda todo lo que pueda.

**11 Glúteo medio.** Este músculo trabaja mucho al correr, así que estírelo en el centro de su glúteo.

**12 Tibial anterior.** Este posición te permite alargar la musculatura de la parte anterior de la pierna, el tibial anterior.

**13 Pecho.** En cualquier momento puede hacer este ejercicio con los brazos extendidos. Si hace la misma posición, puede alargar los músculos también. No te esfuerces, hasta que sienta tensión en el que más de sentir la zona de un lado de la zona más estirada.

**14 Ingles.** Siéntate en el suelo con las rodillas pegadas al suelo.

**15 Flexores de la mano.** Con los dedos extendidos hacia las rodillas, estírelos lo máximo posible del mismo responsable de la acción de la mano.

**16 Pectorales.** Con el peso de tu cuerpo, lleva un brazo arriba y después comienza de lado a la otra mano.

**17 Hombros.** Después de los brazos, estírelos con las manos entrelazadas.

**18 Tríceps.** Lleve los brazos arriba y abajo al mismo tiempo, como si fuera el brazo central.

**adidas**

## 5. ALIMENTACIÓN.

La alimentación va a jugar un papel fundamental, no sólo en nuestra capacidad física, sino en nuestro estado de ánimo.

Es fundamental que cambiemos el “bueno, son unas semanas, ya comeré bien cuando termine”, por “voy a aprovechar para comer realmente bien ahora que tengo tiempo de cocinar y planificarme las comidas”.

Debemos tener en cuenta que muchas veces comemos mal porque decimos “no tengo tiempo”... ahora no es eso precisamente lo que nos falta a muchos de nosotros. Además, es una excelente oportunidad de cocinar con los más pequeños de la casa (obviamente teniendo cuidado con los elementos peligrosos de la cocina). Muchas veces los niños no quieren comer determinadas comidas, no porque no les gusten, sino porque que no saben lo que están comiendo. Hacerles partícipes del proceso culinario aumentará la variedad de comidas que realizan.

A continuación, se exponen una serie de recomendaciones:

- Compraremos el menor número de alimentos envasados<sup>1</sup>. Priorizar por frutas y verduras. Aseguraros de desinfectarlas bien antes de su consumo con *amukina*, lejía alimentaria en disolución o lejía de hipoclorito sódico en las cantidades recomendadas por los fabricantes (nunca con agua y lejía de limpieza).
- Evitaremos todo lo contrario, la compra masiva de golosinas, chocolates y alimentos procesados. Está bien su compra en pequeñas cantidades, pero debe ser una excepción, no algo a lo que “echar mano” constantemente.
- Al entrenar menos por lo general, y desde luego movernos menos a lo largo del día, nuestro consumo calórico será francamente inferior. Por ello hemos de limitar la ingesta total de calorías a lo largo del día.
- Las verduras tienen muy pocas calorías. Crudas, al vapor, al horno o al microondas serán platos muy recomendados para conseguir saciedad sin aumentar de peso.
- Evitar las recetas muy calóricas (podemos considerar la pasta y el arroz como platos calóricos por lo no debemos abusar de ellos).
- Disminuir las cantidades. Una buena forma de hacerlo es comer un único plato (en Andalucía somos muy propensos a dos platos, ensalada, postre, café y pan)...  
Un método recomendado es comer en un único plato. Mitad del plato verduras, mitad un alimento proteico y mitad uno con carbohidratos simples.



- Evitar el consumo excesivo de pan y, a ser posible elaborarlo nosotros mismos. Es una de las recetas más sencillas que hay, más fáciles de hacer con niños en casa y nos aseguramos que no ha habido manipulación del producto (las frutas y las verduras las podemos desinfectar, el pan no).

A continuación, se expone una “dieta tipo” que podría ser útil y adecuada. Todas las recetas las encontraréis de forma gratuita en la web de Dietfarma:

<https://www.dietfarma.com>

L	M	X	J	V	S	D
<b>☀ Desayuno</b>						
Café con leche desnatada	Café con leche desnatada	Café con leche desnatada	Café con leche desnatada	Café con leche desnatada	Café con leche desnatada	Café con leche desnatada
Tostada integral con aceite	Tostada integral con aceite	Tostada integral con aceite	Tostada integral con aceite	Tostada integral con aceite	Tostada integral con aceite	Tostada integral con aceite
Fruta pequeña	Fruta pequeña	Fruta pequeña	Fruta pequeña	Fruta pequeña	Fruta pequeña	Fruta pequeña
<b>☀ Media Mañana (Elige uno)</b>						
Yogur natural y nueces	Café con leche desnatada + manzana		Bocadillo pequeño de jamón ibérico		Dos piezas de fruta	
<b>☀ Almuerzo</b>						
brocheta de sepia (1 Unidad de sepia, 1 Pieza pequeña de tomate)	Tomate relleno de atún y mozzarella sin lactosa	Ensalada con manzana, nueces y pasas	Ensalada con tomate	Brócoli con soja y sésamo	Tomate aliñado con mozzarella sin lactosa (2 Pieza grande de tomate, 1 Unidad de queso mozzarella sin lactosa)	Ensalada con manzana, nueces, pasas y yogur natural
Ensalada con huevo, aguacate y tomate	Solomillo de ternera a la plancha y patatas cocidas (1 Filete pequeño de solomillo de ternera, 1 Pieza pequeña de patata)	Gallo a la plancha	Merluza en guiso con patatas	Pez espada en salsa	Lentejas a lo pobre	Bacalao en guiso de verduras
Fruta pequeña	Té (infusión)	Fruta pequeña	Fruta	Fruta pequeña	Fruta pequeña	Té (infusión)
<b>☀ Media tarde (Elige uno)</b>						
Yogur natural y nueces	Café con leche desnatada + manzana		Cacahuetes		Dos piezas de fruta	
<b>🌙 Cena</b>						
Crema de alcachofas	Alcachofas enlatada con jamón al ajillo (2 Lata de alcachofa enlatada, 0.5 Envase pequeño de jamón cenco en tacos)	Tomate aliñado con queso (2 Pieza grande de tomate, 1 Envase pequeño de queso fresco de Burgos)	Crema de brócoli y patata	Crema de calabaza y calabacín baja en fructosa	Verduras salteadas con jamón	Pizza de jamón cocido con masa integral
Gambas al ajillo	Dorada al horno	Hamburguesa de pollo a la plancha	Revuelto de alcachofas y gambas	Saichichas pequeñas de pavo a la plancha	Rape en salsa de pimientos rojos	Té (infusión)
Yogur desnatado sabores (sin azúcar)	Gelatina sin azúcares añadidos	Té (infusión)	Gelatina sin azúcares añadidos	Té (infusión)	Fruta pequeña	