

A
N
E
F



FORMACIÓN
DE **TÉCNICOS**
DEL FITNESS

EJEMPLOS DE ESTRUCTURAS
ORGANIZATIVAS PARA
PROGRAMAS DE
ACONDICIONAMIENTO
NEUROMUSCULAR PARA
FITNESS BÁSICO

A
N
E
F



FORMACIÓN
DE **TÉCNICOS**
DEL FITNESS

EJEMPLOS PARA PROGRAMA DE TRABAJO GLOBAL

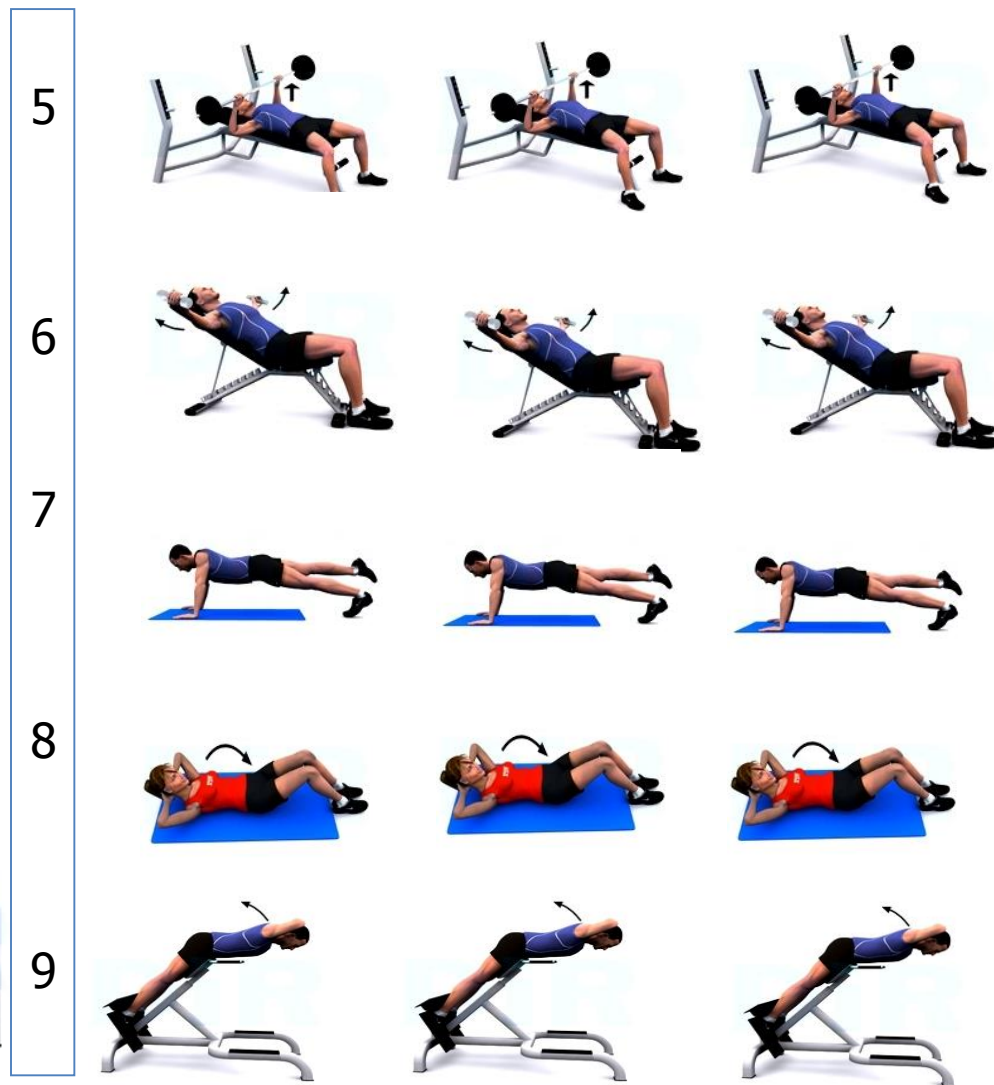
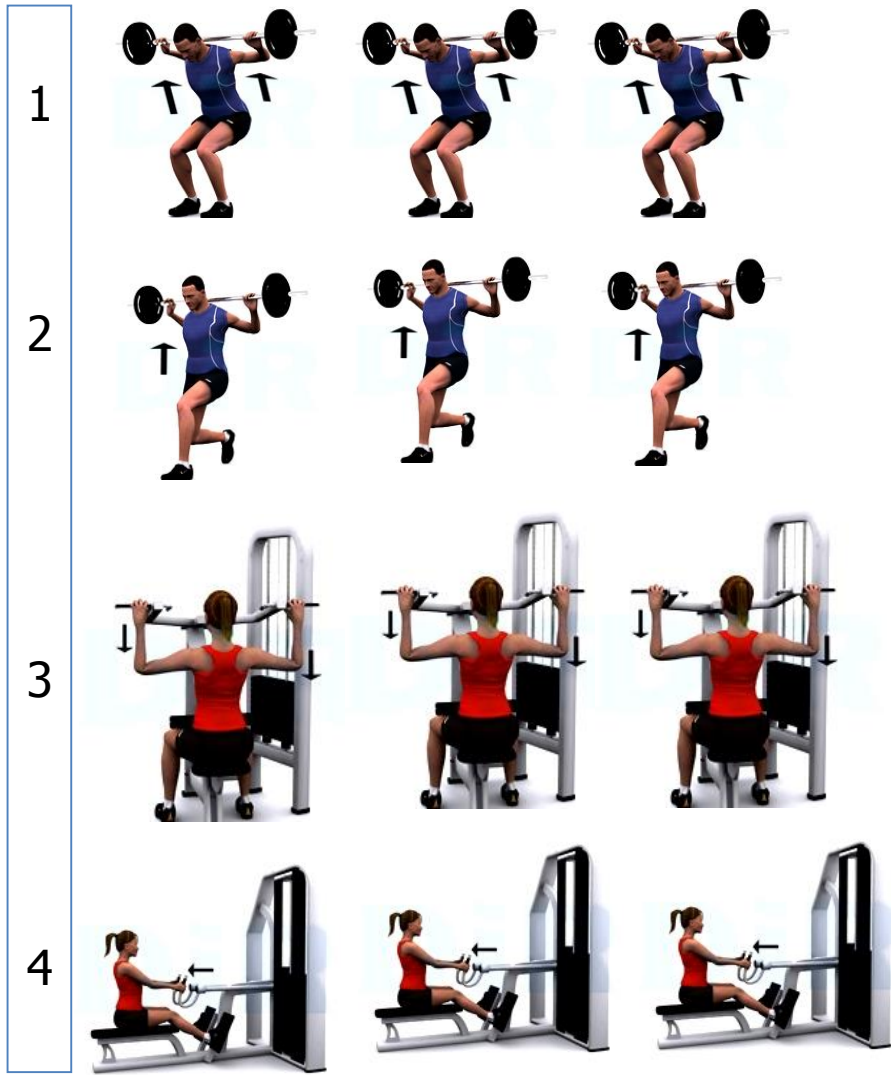
- 1.- SENTADILLA
- 2.- ZANCADA
- 3.- JALON ESPALDA
- 4.- REMO
- 5.- PRESS BANCO
- 6.- APERTURAS
- 7.- PLANCHA CORE
- 8.- ENCOGIMIENTO
- 9.- TRABAJO LUMBAR

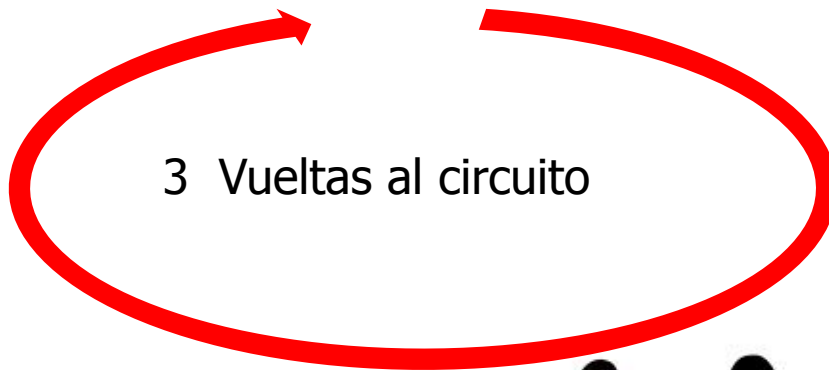


- 1.- SENTADILLA
- 2.- ZANCADA
- 3.- JALON ESPALDA
- 4.- REMO
- 5.- PRESS BANCO
- 6.- APERTURAS
- 7.- PLANCHA CORE
- 8.- ENCOGIMIENTO
- 9.- TRABAJO LUMBAR

Las recomendaciones de volumen de trabajo por grupo muscular para un programa de fitness básico indican 6 series para músculos grandes 3-4 para músculos pequeños. Dado que planteamos un trabajo global (trabajamos grandes regiones musculares) proponemos 2 ejercicios por músculo a 3 series por ejercicio = 6 series. Proponemos solo 3 para lumbares.

Estructura organizativa clásica: trabajo por series simples. Se completan todas las series de cada músculo antes de pasar a otro. Descansos largos. Metodología clásica de la musculación y entrenamiento deportivo



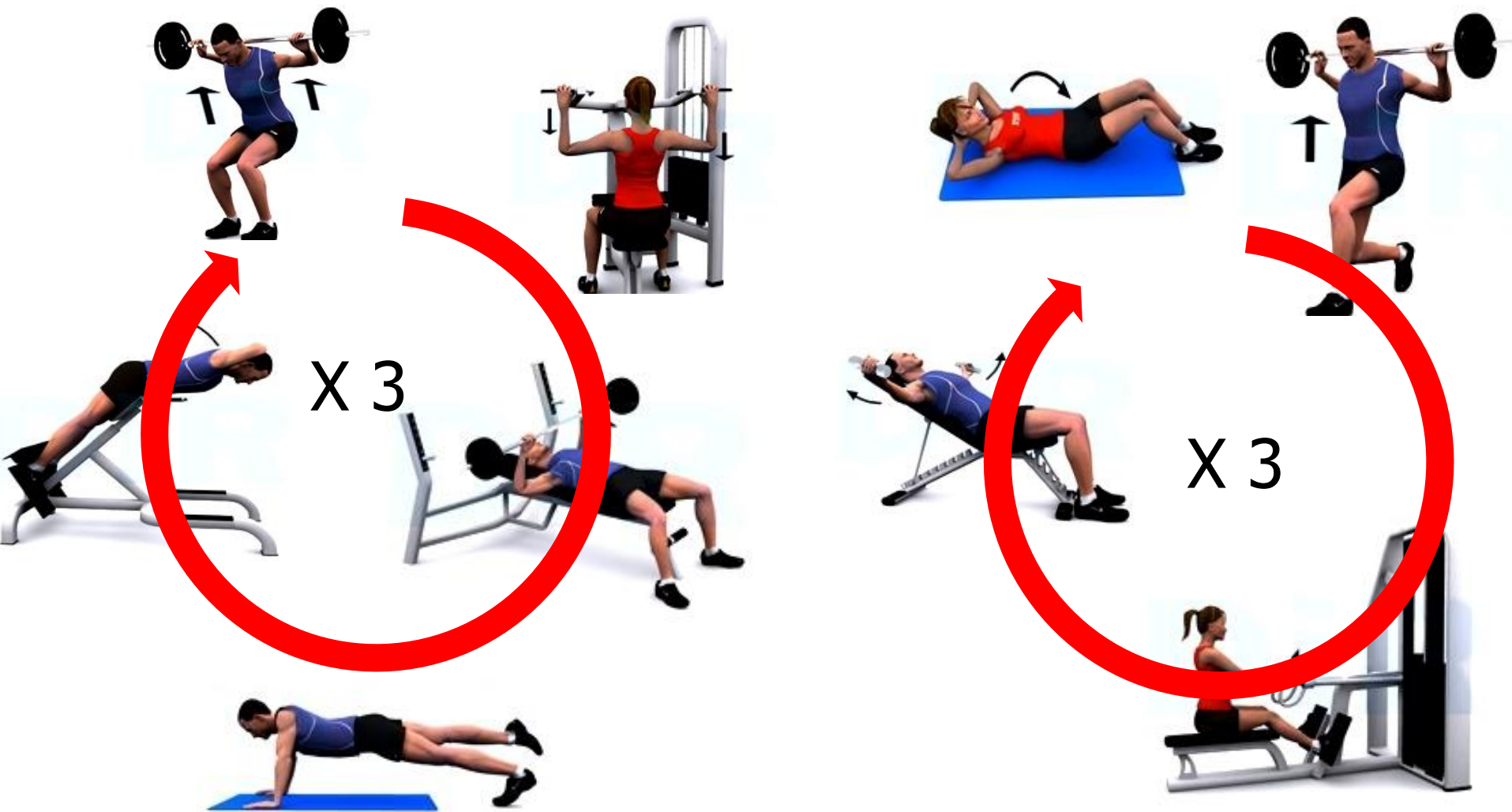


Estructura organizativa en circuito concentrado.
Se unen ejercicios para el mismo grupo muscular en un tramo del circuito. Descansos cortos. Una vez completadas todas las estaciones se vuelve a repetir el circuito



3 Vueltas al circuito

Estructura organizativa en minicircuitos. Se intercalan series de diferentes grupos musculares en dos o mas minicircuitos. Descansos cortos. Una vez completadas todas las estaciones de un circuito se pasa al siguiente.



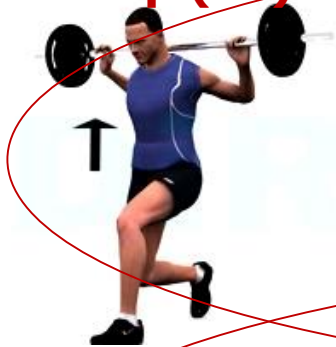
Estructura organizativa por agrupamiento de series: se trabajan diversos ejercicios agrupados. Una vez finalizadas todas las series se pasa a otro grupo de ejercicios. Descanso corto entre ejercicios y medio entre grupo de series.

Ejemplo agrupando tres ejercicios

3 x 12 rep (15) r: 45"



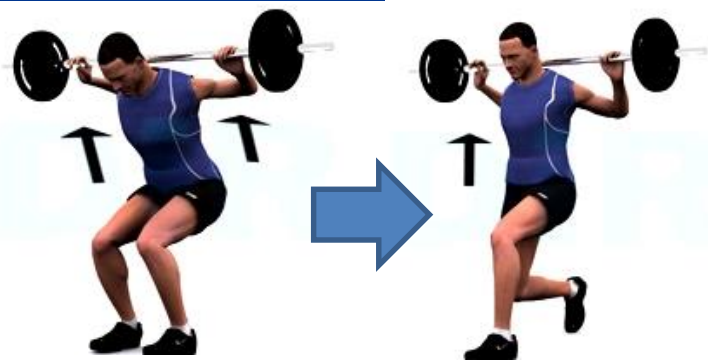
3 x 12 rep (15) r: 45"



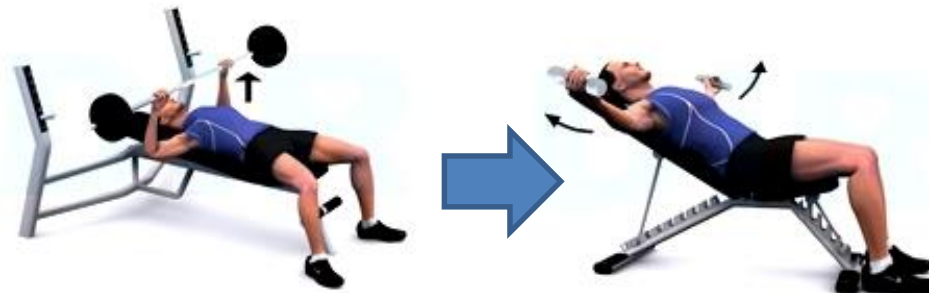
3 x 12 rep (15) r: 45"



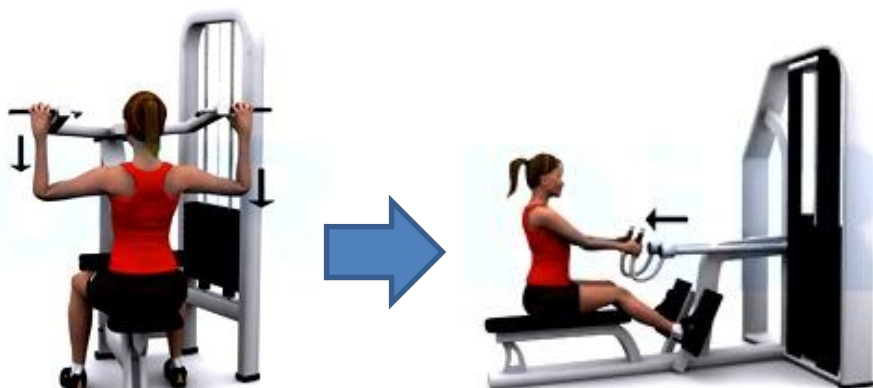
Estructura organizativa en agrupamiento de series . Ejemplo agrupando dos ejercicios del mismo grupo muscular (BISERIES)



3 x 12 rep (15) r: 60"



3 x 12 rep (15) r: 60"



3 x 12 rep (15) r: 60"



3 x 12 rep (15) r: 60"

A
N
E
F



FORMACIÓN
DE TÉCNICOS
DEL FITNESS

EJEMPLOS PARA PROGRAMA
DE TRABAJO POR
HEMISFERIOS (RUTINA
DIVIDIDA EN DOS VÍAS).
ESTA METODOLOGÍA PERMITE
INCIDIR MÁS EN
GRUPOSMUSCULARES
PEQUEÑOS A TRAVÉS DE
EJERCICIOS MÁS ANALÍTICOS.

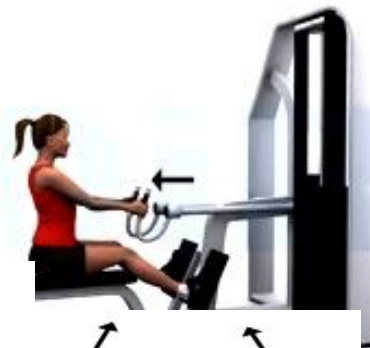
A
N
E
F



FORMACIÓN
DE TÉCNICOS
DEL FITNESS

EJEMPLOS PARA PROGRAMA DE TREN SUPERIOR

- 1.- JALÓN ESPALDA
- 2.- REMO
- 3.- PRESS BANCO
- 4.- APERTURAS
- 5.- PRESS HOMBRO
- 6.- ELEVACIONES LATERALES
- 7.- TRÍCEPS POLEA
- 8.- CURL BÍCEPS



- 1.- JALÓN ESPALDA
- 2.- REMO
- 3.- PRESS BANCO
- 4.- APERTURAS
- 5.- PRESS HOMBRO
- 6.- ELEVACIONES
LATERALES
- 7.- TRÍCEPS POLEA
- 5.- CURL BÍCEPS

Las recomendaciones de volumen de trabajo por grupo muscular para un programa de fitness básico indican 6 series para músculos grandes 3-4 para músculos pequeños. Así pues dos ejercicios para músculos grandes y 1 para pequeños

Estructura organizativa clásica: trabajo por series simples. Se completan todas las series de cada músculo antes de pasar a otro. Descansos largos. Metodología clásica de la musculación y entrenamiento deportivo

1



2



3



4



5



6



7



8



1



2



3



4



5



6



7



8





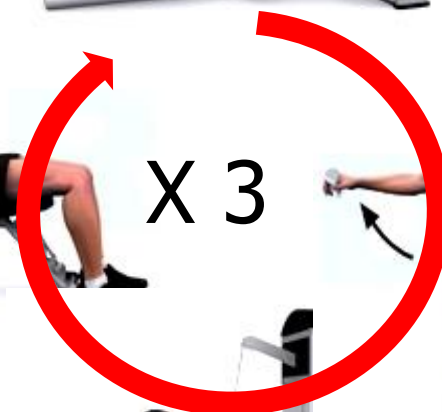
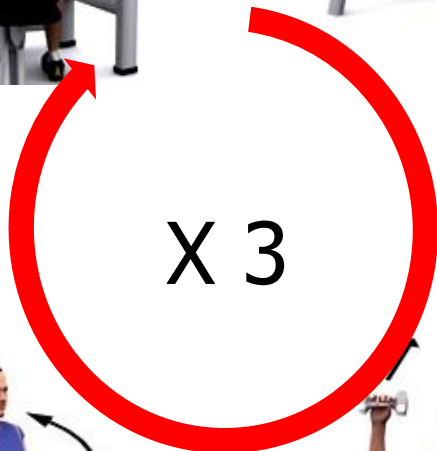
Estructura organizativa en circuito concentrado.
Se unen ejercicios para el mismo grupo muscular en un tramo del circuito. Descansos cortos. Una vez completadas todas las estaciones se vuelve a repetir el circuito



3 Vueltas al circuito



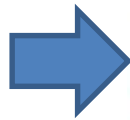
Estructura organizativa en minicircuitos. Se intercalan series de diferentes grupos musculares en dos o mas minicircuitos. Descansos cortos. Una vez completadas todas las estaciones de un circuito se pasa al siguiente.



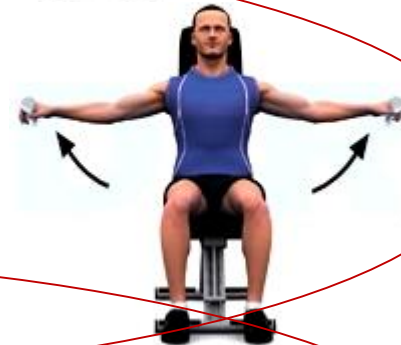
Estructura organizativa por agrupamiento de series: se trabajan diversos ejercicios agrupados. Una vez finalizadas todas las series se pasa a otro grupo de ejercicios. Descanso corto entre ejercicios y medio entre grupo de series.

Ejemplo agrupando tres ejercicios

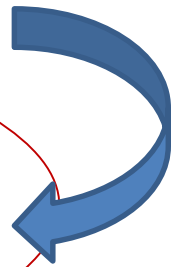
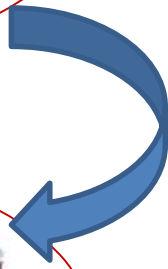
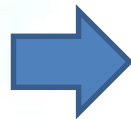
3 x 12 rep (15) r: 45"



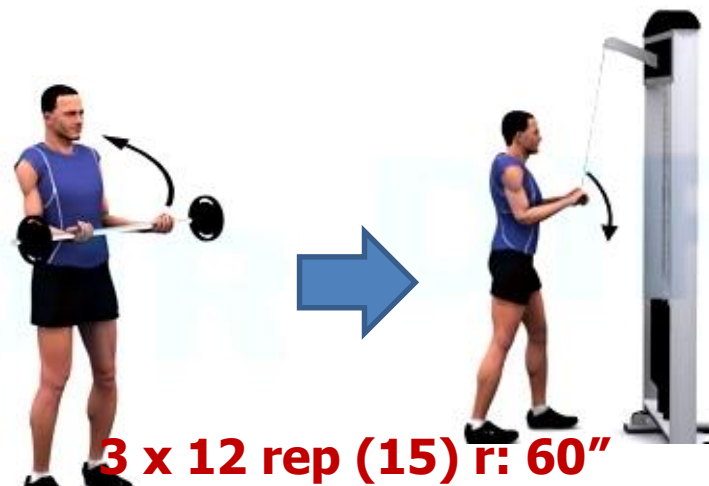
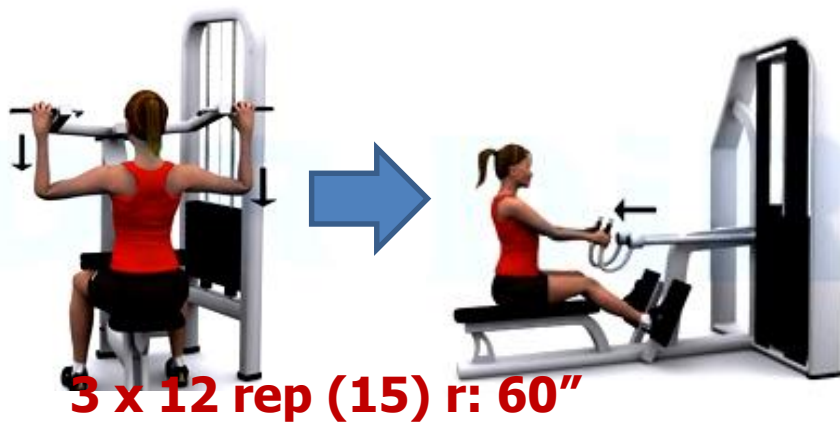
3 x 12 rep (15) r: 45"



3 x 12 rep (15) r: 45"



Estructura organizativa en agrupamiento de series . Ejemplo agrupando dos ejercicios del mismo grupo muscular (BISERIES)



A
N
E
F



FORMACIÓN
DE TÉCNICOS
DEL FITNESS

EJEMPLOS PARA PROGRAMA
DE TRABAJO POR
HEMISFERIOS (RUTINA
DIVIDIDA EN DOS VÍAS).
ESTA METODOLOGÍA PERMITE
INCIDIR MÁS EN
GRUPOSMUSCULARES
PEQUEÑOS A TRAVÉS DE
EJERCICIOS MÁS ANALÍTICOS.

A
N
E
F



FORMACIÓN
DE **TÉCNICOS**
DEL FITNESS

EJEMPLOS PARA PROGRAMA TREN INFERIOR

- 1.- SENTADILLAS
- 2.- ZANCADA
- 3.- EXTENSIÓN CUADRÍCEPS
- 4.- CURL FEMORAL
- 5.- ADUCTORES
- 6.- GLÚTEO
- 7.- GEMELO



- 1.- SENTADILLAS
- 2.- ZANCADA
- 3.- EXTENSIÓN
CUADRÍCEPS
- 4.- CURL FEMORAL
- 5.- ADUCTORES
- 6.- GLÚTEO
- 7.- GEMELO

Las recomendaciones de volumen de trabajo por grupo muscular para un programa de fitness básico indican 6 series para músculos grandes 3-4 para músculos pequeños. Así pues dos ejercicios para músculos grandes y 1 para pequeños

Estructura organizativa clásica: trabajo por series simples. Se completan todas las series de cada músculo antes de pasar a otro. Descansos largos. Metodología clásica de la musculación y entrenamiento deportivo

1



2



3



4



5

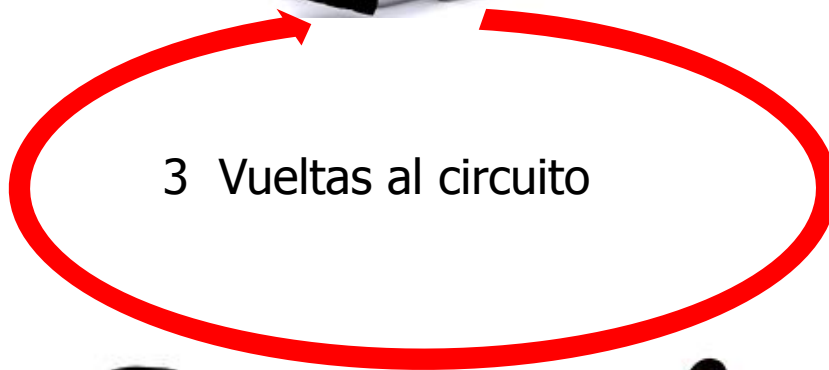


6



7





Estructura organizativa en circuito concentrado.
Se unen ejercicios para el mismo grupo muscular en un tramo del circuito. Descansos cortos. Una vez completadas todas las estaciones se vuelve a repetir el circuito



3 Vueltas al circuito



Estructura organizativa en minicircuitos. Se intercalan series de diferentes grupos musculares en dos o mas minicircuitos. Descansos cortos. Una vez completadas todas las estaciones de un circuito se pasa al siguiente.



X 3



X 3



Estructura organizativa por agrupamiento de series: se trabajan diversos ejercicios agrupados. Una vez finalizadas todas las series se pasa a otro grupo de ejercicios. Descanso corto entre ejercicios y medio entre grupo de series.

Ejemplo agrupando tres ejercicios

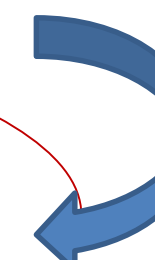
3 x 12 rep (15) r: 45"



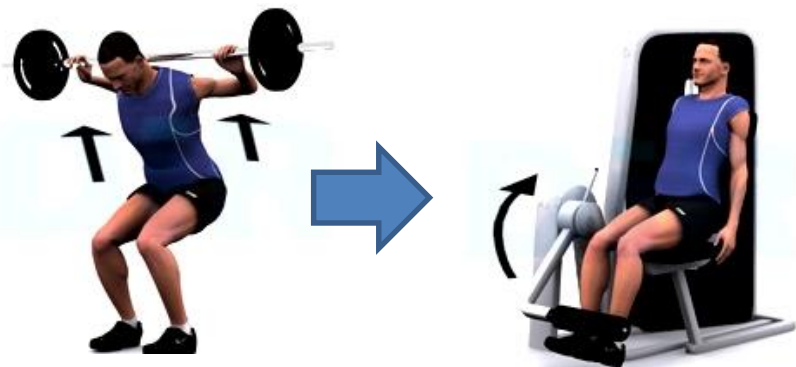
3 x 12 rep (15) r: 45"



3 x 12 rep (15) r: 45"

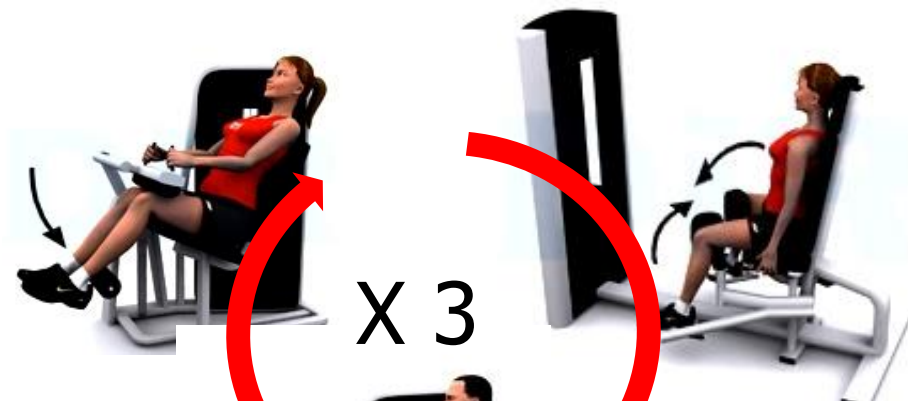


Estructura organizativa en agrupamiento de series . Ejemplo agrupando dos ejercicios del mismo grupo muscular (BISERIES)

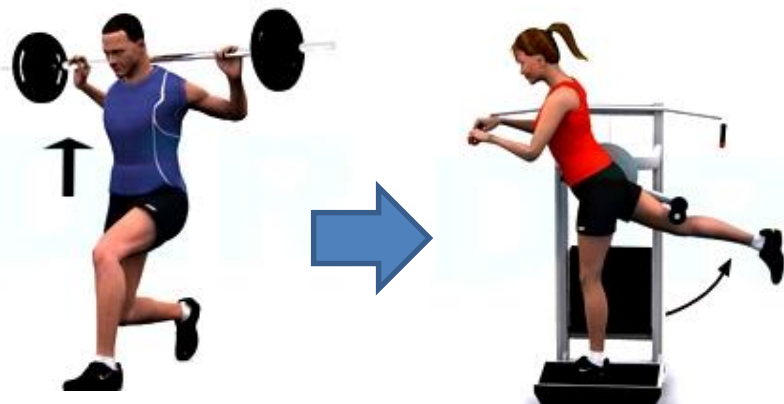


3 x 12 rep (15) r: 60"

3 x 12 rep (15) r: 60"



X 3



3 x 12 rep (15) r: 60"