

# ENTRENAMIENTO TOTAL A y B

*¿Aceptas el reto?*

## TÉCNICO DE LA ACTIVIDAD



**Javier Escribano**

- \* Licenciado en INEF por la universidad de A Coruña
- \* Entrenador superior de triatlón
- \* Entrenador superior de atletismo
- \* Entrenador superior de natación
- \* Socorrista internacional por la Federación Española de Socorrismo y Salvamento acuático.
- \* Curso de readaptación deportiva (Capbreton, Francia)
- \* Curso de enfermedades cardiovasculares y deporte (CEIMD)
- \* Curso de las capacidades básicas del entrenamiento (CEIMD)
- \* Más de 10 años vinculado con la UPNA como Técnico de diferentes actividades: natación, triatlón, waterpolo, técnico de sala o gimnasio, entrenamiento total, entrenamiento deportivo, etc.

## ¿QUÉ ES ENTRENAMIENTO TOTAL?

Se trata de un programa de entrenamiento con ejercicios funcionales donde se realizan sesiones de entrenamiento de alta intensidad y corta duración. Son sesiones con las que podrás mejorar tu estado físico, clases que se adaptan a todos y todas, sea cual sea tu estado de forma, en las que de forma dinámica y divertida conseguiremos mejorar nuestras capacidades físicas, y mantener el peso a raya.

Se basa en incrementar diez capacidades físicas tales como: resistencia cardio-respiratoria, resistencia muscular, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión.

Se realizarán todos los ejercicios en forma de circuito en la mayoría de los casos, a una alta intensidad y corta duración, por grupos, parejas y de forma individual y rodeados/as de diferentes y motivantes materiales.

## BENEFICIOS

Estos son los beneficios que nos aporta la práctica del entrenamiento total:

- Fortalecimiento muscular general y coordinación.
- Aumento de la tonicidad muscular.
- Mejora de la distribución de la sangre.
- Refuerza el sistema respiratorio y cardíaco.
- Control de la presión arterial.

## OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

Se pretende una mejora del bienestar físico y mental mediante el trabajo de diez capacidades físicas para conseguir de esta manera un cuerpo completo, fuerte y equilibrado.

## DESARROLLO DE LAS SESIONES

Las sesiones de entrenamiento total tienen una hora de duración. Con una parte inicial de calentamiento (10-20 min) (en la que incluimos juegos dinámicos y divertidos), una parte central de trabajo técnico EDD (entrenamiento del día, 20-30min) y una parte final de vuelta a la calma (10 min).

## Es recomendable llevar

- Ropa deportiva, mallas cortas, culote, ...
- Zapatillas de deporte