

# ENTRENAMIENTO TOTAL C

*¿Aceptas el reto?*

## QUÉ ES

Es un programa de entrenamiento con ejercicios funcionales lo que implica trabajar varios grupos musculares a la vez con mayor transferibilidad a los diferentes gestos deportivos. Trabajaremos realizando sesiones de entrenamiento de alta intensidad y corta duración individualmente, por parejas o en grupos a modo de circuito con descanso entre ejercicios, normalmente por tiempo o por repeticiones.

Se realizarán ejercicios con diferentes materiales que trabajen y mejoren:

- **Fuerza:** movimientos de Halterofilia (Sentadilla, peso muerto, thrusters, cargadas, etc.), ejercicios con TRX, balones medicinales, cajones pliométricos, cuerdas, pesas rusas, etc.
- **Resistencia cardiorrespiratoria:** cada cierto tiempo utilizaremos la parte final de la sesión para irnos a correr a lo largo de las instalaciones deportivas, realizaremos Fartleks con cambios de ritmo o jugaremos a distintos tipos de deportes como rugby, ultimate frisbee, hockey hierba, etc.
- **Coordinación y agilidad:** en cada sesión habrá una posta a modo de circuito que nos permitirá mejorar esta capacidad; utilizaremos escaleras de agilidad, vallas, conos, aros, bancos, etc.
- **Flexibilidad:** reservaremos los últimos minutos de la sesión para aprender distintos ejercicios de flexibilidad evitando el acortamiento muscular post-ejercicio. Conoceremos el Foam Roller y otros elementos sencillos, que nos permitirán recuperarnos más fácilmente de nuestras sesiones de entrenamiento.

## BENEFICIOS

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

- Fortalecimiento muscular general.
- Mejora de la resistencia cardiorrespiratoria
- Mejora de la redistribución de la sangre.
- Refuerzo del sistema respiratorio y cardiaco.
- Control de la presión arterial.

## OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

Ante todo divertirnos y mejorar nuestra condición física, con ello conseguiremos un mayor bienestar físico y mental. El trabajo de estas capacidades físicas nos permitirá conseguir un cuerpo completo y fuerte.

## DESARROLLO DE LAS SESIONES

Las sesiones de entrenamiento total tienen una hora de duración. Constan de una parte inicial de calentamiento, movilidad articular más un juego motor para entrar en calor (10-15 min), una parte central de trabajo de las capacidades físicas (30min) y una parte final de vuelta a la calma con abdominales y estiramientos (10-15min).

### Es recomendable llevar

- Ropa deportiva
- Zapatillas de deporte
- Agua
- Toalla para el sudor.

## TÉCNICO DE LA ACTIVIDAD



**Cristina Morente**

- \* Graduada en ciencias de la actividad física y del deporte (Universidad de Zaragoza).
- \* Máster en actividad física y salud (Universidad de A Coruña)
- \* Curso de experto en ejercicio físico y salud (UPNA)
- \* Entrenadora superior de musculación y fitness (Fed. Española de halterofilia)
- \* Curso entrenamiento funcional en superficies inestables (F.E.D.A)
- \* Curso masaje y relajación aplicados al deporte (Universidad de Zaragoza)
- \* Campeona de España absoluto snowboard 2010 y 2011 (Halfpipe y slopestyle)
- \* Subcampeona de España absoluto snowboard 2013 (Halfpipe y slopestyle)