Taller 1

A continuación, podrán observar cómo se establece una rutina de ejercicios y cuáles son los indicadores y objetivos a seguir.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Etapas** | **Descripción** | **Cargar, repeticiones o series.** |
| Calentamiento general | **Objetivo**: aumentar la flexibilidad gracias al incremento prioritario sobre la movilidad de las articulaciones y mejorar el riesgo sanguíneo de los músculos. También aumenta la frecuencia cardiaca y previene de posibles lesiones.  **¿Cómo?** Realizar recorridos amplios de cada articulación, buscando el máximo rango de recorrido posible. Elongar las articulaciones principales del cuerpo humano. Realizar ejercicios suaves que tengan un periodo largo de tiempo.  **Intensidad**: progresivo, sin llegar a fatigar.  La importancia de realizar un estiramiento general se debe a que representa una medida preventiva que incide no sólo en los músculos, sino también en las articulaciones del cuerpo. De esta manera, la elongación, tiene fuerte influencia en el rendimiento deportivo de una persona y puede evitar lesiones. Sucede que, si el músculo no es flexible, se desaprovecha su potencial durante el entrenamiento, derivando en un rendimiento menor y suponiendo un esfuerzo mayor en cada movimiento. | Lo recomendable es que tenga un tiempo de 5-10 minutos antes de cada sección. |
| Desarrollo de la rutina. | La recomendación es empezar el entrenamiento trabajando los grupos musculares más grandes y finalizar por los más pequeños. La razón es casi evidente y lógica, los primeros necesitan más energía para movilizarse que los segundos  Número de ejercicios: “Cuando se busca ganar volumen”, la recomendación es de 4 o 5 ejercicios para grupos musculares grandes y 2 o 3 para grupos musculares pequeños. Una ejecución perfecta es fundamental: la ejecución es más importante que el peso. De esta forma, el esfuerzo afecta mejor al músculo y se minimiza el riesgo de lesiones.  Si se realiza un entrenamiento de cardio con el objetivo de reducir grasa corporal o aumentar la resistencia, dichas sesiones se deben realizar en los días de descanso. Un entrenamiento de cardio antes de un entrenamiento de fuerza quita al deportista la fuerza necesaria para el ejercicio con pesas, y realizar cardio después dificulta el aumento de masa muscular.  En el caso de tonificar, se trataría de 3 series de entre 12 y 15 repeticiones. | 4 series que tengan entre 12-15 repeticiones por ejercicios.  Entre cada repetición es recomendable un tiempo de descanso de 30- 40 segundos.  Entre cada serie es recomendable un tiempo de descanso de 1-2 minutos. |
| Vuelta a la calma o elongación especifica. | Es el conjunto de ejercicios que se llevan a efecto con baja intensidad, que se deben de realizar después de cada actividad física. La práctica de los ejercicios de vuelta a la calma, aflojamiento, o enfriamiento.  La vuelta a la calma consiste en realizar ejercicios de forma suave, con baja intensidad, durante un tiempo determinado, de manera que tu cuerpo elimine la mayor parte posible de residuos metabólicos (ácido láctico), sin generar nuevos. | Realizar al menos 8 minutos en esta etapa y elongar entre 12 a 15 segundos cada músculo. |

**Actividad n°1**

Con la información ya leída anteriormente y lo hablado en clases, deberán crear su primera rutina de ejercicios, para poner en práctica lo aprendido e ir realizando un seguimiento en el proceso del plan individual de entrenamiento físico, tomando en cuenta las siguientes indicaciones.

* Crear al menos una actividad o ejercicio en el calentamiento que establezca el tiempo señalado en el cuadro anterior.
* Crear al menos 5 actividad o ejercicios en el desarrollo en donde se trabajan los músculos principales.
* Crear una actividad en la vuelta a la calma en donde cumpla el objetivo (que no sea elongación especifica) e incluir también la elongación.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Etapas** | **Descripción** | **Cargar, repeticiones o series.** | **Musculatura que actúa.** |
| Calentamiento general |  |  |  |
| Desarrollo de la rutina. |  |  |  |
| Vuelta a la calma |  |  |  |

**Actividad n°2** Ya creada la rutina, es momento de poner en práctica los ejercicios o actividades, para mejorar el rendimiento individual y experimentar si las acciones físicas fueron creadas con niveles bajos, medios o muy difíciles. Es por ello, que deben seguir las siguientes indicaciones:

* Realizar las actividades en un espacio libre de accidente y debe existir hidratación antes, durante y después de la rutina.
* Llevar un registro de las actividad o ejercicios con sus respectivas repeticiones, series y musculatura que actúa.
* Realizar la totalidad de las repeticiones o series que fueron designado por usted.
* Detectar y observar si la musculatura señalada está trabajando o no.