



# TOTAL BODY CHALLENGE 3.0

CIRCUITOS DE ALTA INTENSIDAD  
ENTRENAMIENTO EN GRUPO

# TOTAL BODY CHALLENGE 3.0

Sesión de entrenamiento grupal en circuito, compuesto por 5 ejercicios multinivel de base, enfocados al entrenamiento de la potencia anaeróbica\* y la resistencia muscular.

“Potencia Anaeróbica Láctica: Es el máximo nivel energético alcanzado (pico máximo) en un esfuerzo de Intensidad masiva durante 30-40 seg”

(<https://g-se.com/capacidad-y-potencia-anaerobica-segun-sexo-edad-y-grupos-musculares-196-sa-m57cfb2711543e>)

# OBJETIVO GENERAL

- Mejorar y mantener la capacidad cardiovascular anaeróbica y la resistencia muscular a través de la implementación de un circuito compuesto por 5 ejercicios con autocarga en un formato multinivel que ofrezca opciones incluyentes para personas con distintos niveles de condición física mejorando su nivel de motivación para la práctica del ejercicio.



# ENTRENAMIENTOS DE ALTA INTENSIDAD

# HIGH INTENSITY TRAINING: HIIT Y HICT

- Entrenamientos que alternan periodos cortos de trabajo intenso (80-95% FCM) con segmentos de recuperación pasiva o activa (40% FCM)
- Su popularidad radica en parte por el “efecto prolongado” de metabolismo acelerado (comparado con los entrenamientos de intensidad moderada y larga duración) y por la ventaja de eficiencia en cuanto al tiempo por sesión.

# BENEFICIOS

- Mejoras en la resistencia cardiovascular aeróbica y anaeróbica
- Mejoras en la sensibilidad a la insulina y la tolerancia a la glucosa (University of Leicester, 2016)
- Mejora el perfil de lípidos en sangre.
- Reduce la rigidez arterial y mejora la presión arterial.
- Promueve cambios en composición corporal, incluyendo la reducción de grasa abdominal y subcutánea.
- **Incrementa el metabolismo post ejercicio (hasta 72 horas)**
- Incrementa la autoestima\*.
- Disminuye el estrés y la ansiedad.
- **Disminuye el factor “falta de tiempo” como barrera para la práctica del ejercicio (implica mayores beneficios CRF en menor tiempo).**
- **Se constituye como una opción mas atractiva para el participante, comparada con un entrenamiento de larga duración.**



# RECIENTES INVESTIGACIONES DEMUESTRAN

- Los efectos benéficos de los entrenamientos de alta intensidad alcanzan a poblaciones con alteraciones cardio metabólicas como la hipertensión\*, diabetes tipo II\*\*, obesidad y sobrepeso. Weston, K. et al. (2014) y Batacan et al. (2017)
  - Señalan que el riesgo por su práctica es similar al que representa un entrenamiento de moderada intensidad.
  - Insisten en que la seguridad de esta forma de entrenamiento ocurre **cuando es aplicado bajo un adecuada guía y supervisión.** (Roy, Brad; 2013)
- 
- \* Presión controlada <180/110
  - \*\* Controlada

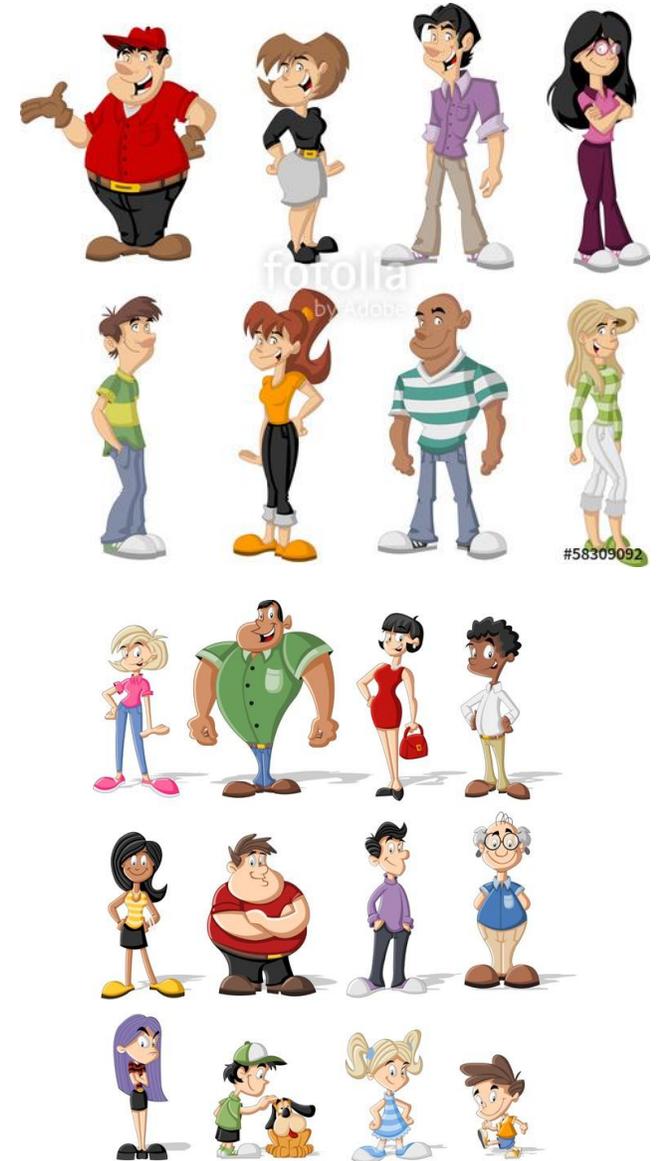


# EL TÉRMINO “ALTA INTENSIDAD”

- Entrenamientos aeróbicos de intensidad moderada han sido históricamente recomendados (150 minutos semanales) por organismos internacionales como la OMS y ACSM; sin embargo, a pesar de que estos referentes brindan también la opción de realizar 75 minutos de actividad física vigorosa o de alta intensidad para obtener los mismos beneficios de salud, existe cierto temor entre practicantes y algunos instructores debido a **una percepción de mayor riesgo de lesiones musculoesqueléticas y suceso cardiacos.**



# ENTRENAMIENTOS EN GRUPO = DIVERSIDAD



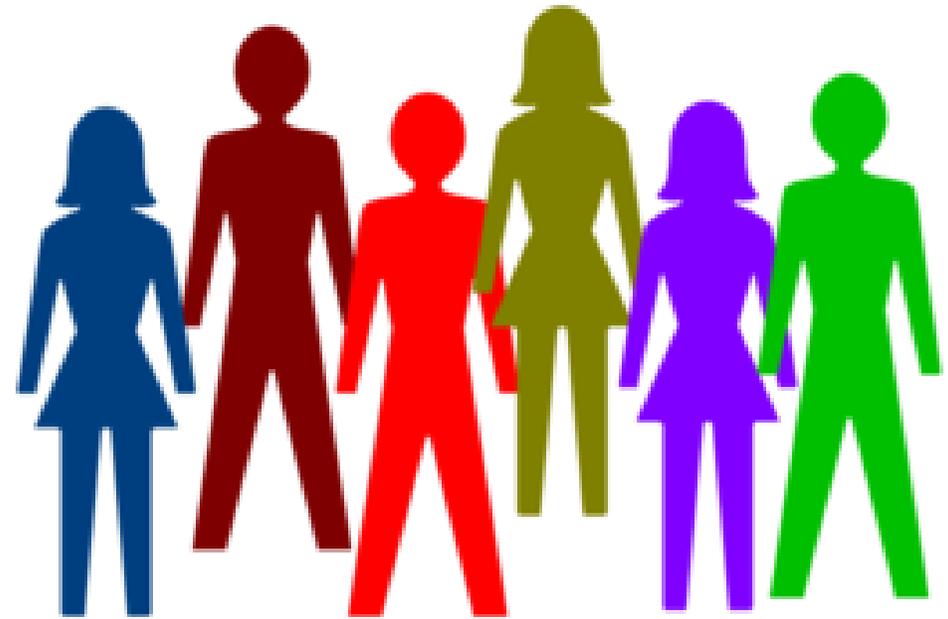
**¿DONDE  
ESTÁ TU  
ALUMNO  
DENTRO DE  
LA  
PLANEACIÓN  
DE TU  
CLASE?**

¿Qué es lo más difícil de ser un entrenador de CROSSFIT?

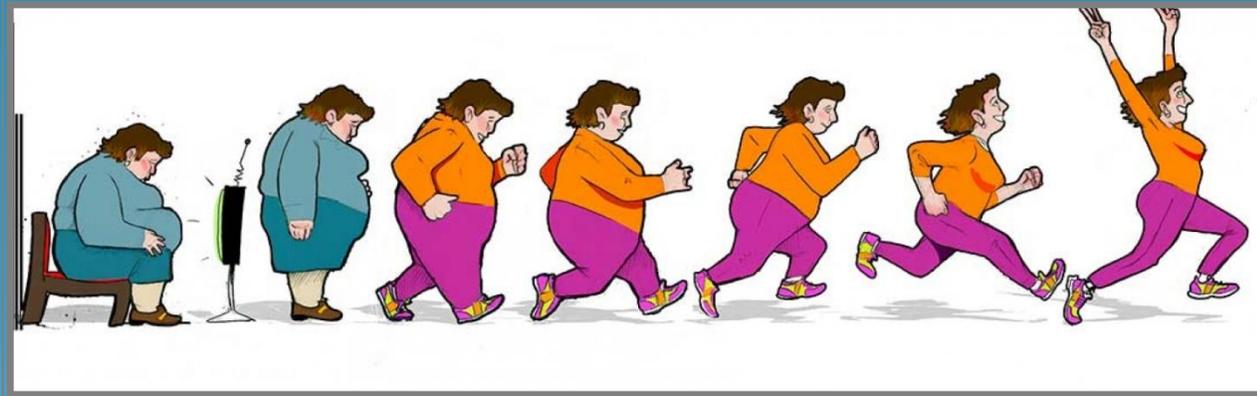
¡Aguantarse la RISA!



# DISEÑAR MULTINIVEL= OPCIONES PARA TODOS



## TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN (DECI Y RYAN, 1985)



Explica cómo funciona la motivación del ser humano al hacer ejercicio.

# NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS PARA EL BIENESTAR

## 3

- **Autonomía:** Ser quien origina la propia conducta (Moreno y Martínez, 2006). Ponerme en su lugar, dar información y posibilidad de elección.
- **Competencia:** “sentirse eficaz ...la oportunidad para ejercer sus capacidades” (Moreno y Martínez, 2006)
- **Relación:** “sentimiento de conexión con los otros y de ser aceptado por los otros” (Moreno y Martínez, 2006)

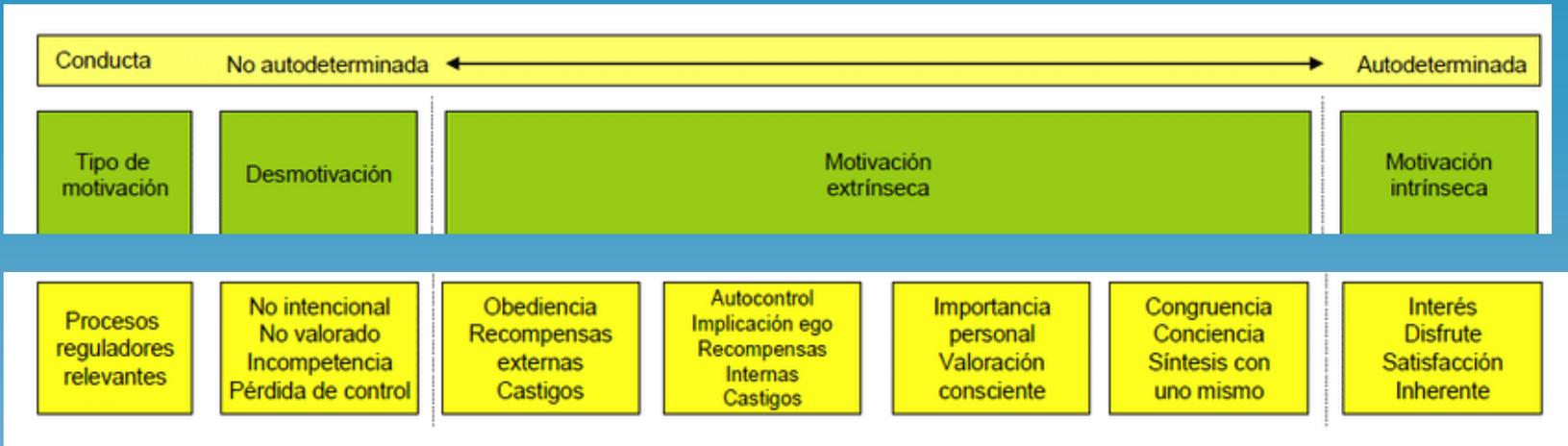


# MULTINIVEL: IMPLEMENTAR RETOS ALCANZABLES



# LA MOTIVACIÓN DETERMINA EL INICIO, MANTENIMIENTO Y FINALIZACIÓN DE LAS CONDUCTAS: PERSONAS EN EL EJERCICIO

Proceso en el cual una persona es la principal causa de su acción



Molinero et al. (2011)

# LOS MOTIVOS PRINCIPALES PARA MANTENERSE EN EL EJERCICIO

PESO Y RECONOCIMIENTO EN LAS PRIMERAS FASES.

MOTIVACIONES INTRÍNSECAS O AUTODETERMINADAS -> MAYOR PERMANENCIA  
DIVERSIÓN.

COMBINACIÓN DE MOTIVOS: PESO, RECONOCIMIENTO SOCIAL, COMPETENCIA Y  
DIVERSIÓN) Sicilia et al. (2014)

# ENFOQUE 3.0 CENTRADO EN EL ALUMNO

- **Simple:** Implementar sesiones que incluyan opciones sencillas donde el participante pueda elegir, permitiéndole una actividad más segura y efectiva y autónoma.
- **Intenso:** Que el participante logre alcanzar el objetivo de la sesión de acuerdo a su capacidad.
- **Divertido:** al lograr completar cada sesión de manera exitosa, le suma cada día a su autoestima y permitiéndole llegar a disfrutar -> retención!



# PRINCIPIOS

- Centrar la clase en el alumno, en sus capacidades físicas y sus necesidades psicológicas básicas.
- Provocar en el alumno una sensación de logro y éxito al concluir la sesión.
- Brindar a cada participante la sensación de pertenencia y valor en el grupo.

# M O V E

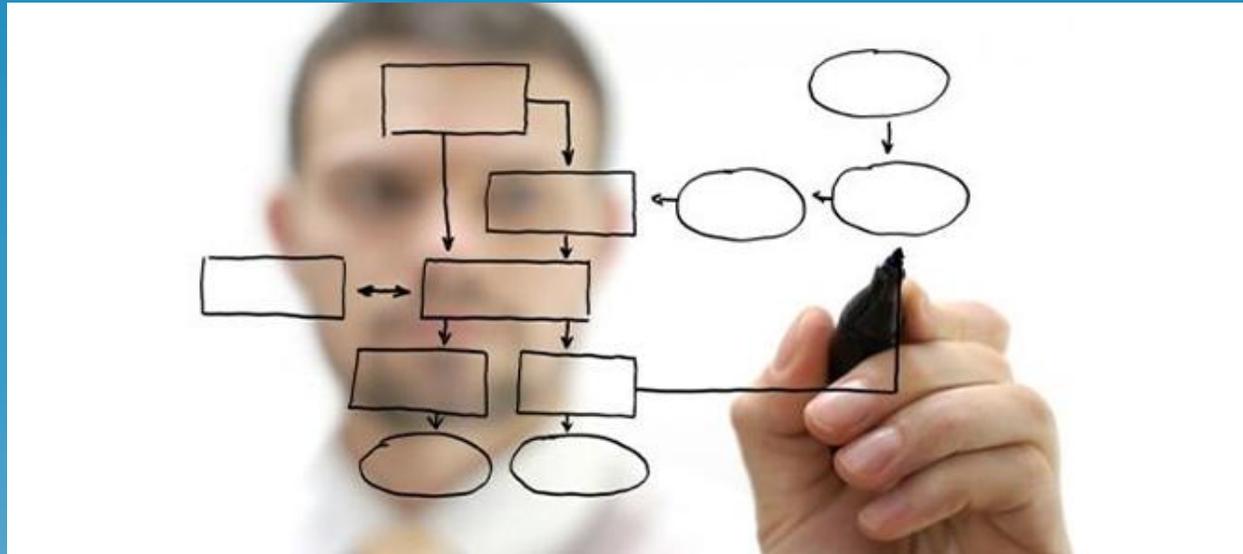
**Motiva** (comunicación efectiva en cada fase de la sesión)

**Opciones** (autonomía)

**Verifica** (competencia)

**Equipo** (relación)





## ESTRUCTURA DE LA CLASE

1. Instrucción pre clase

2. Entrada en calor

3. Fase de trabajo

7 rounds de trabajo:

[(40" de trabajo × 15" de pausa\*) × 5] + 1 minuto de pausa total

4. Enfriamiento post fase de trabajo

5. Estiramiento final

\*posicionamiento para el siguiente bloque de ejercicio

# EJERCICIOS BASE DE AUTOCARGA

## desplantes

- Enfoque cardiovascular
- Músculos del tren inferior

## lagartijas

- Enfoque muscular
- Músculos tren superior

## sentadillas

- Enfoque cardiovascular
- Músculos del tren inferior

## abdominales

- Enfoque muscular
- Músculos centrales

## planchas

- Enfoque de muscular a cardiovascular
- Entrenamiento total

# CRITERIOS DE SELECCIÓN

- Definir la modalidad de los ejercicios a implementar en segmentos cortos de 30-40”
  - Considerar opciones específicas para poblaciones con requerimientos especiales (patologías cardiacas e hipertensión. Evaluación para definir rangos de FC seguros)
  - Adaptables al entorno y simples en su posicionamiento y ajuste. Ejemplo: autocarga (utilizando el peso corporal y entorno)
  - Multiarticulares y susceptibles de implementarse en al menos tres fases de menor a mayor intensidad.
- Cada segmento: recuperación activa del anterior.
- 1 minuto de pausa total al final de cada round.
- La progresión final implementada a partir del 3 o 4º round según los participantes.

# FORMAS DE ELEVAR INTENSIDAD DE UN EJERCICIO

- Palancas largas.
- Rangos de movimiento más amplios.
- Desplazamientos.
- Velocidad de ejecución.
- Impulsos y propulsiones.
- Peso añadido.
- Grupos musculares grandes.

# ANTES DE INICIAR UN PROGRAMA DE EJERCICIO

CUESTIONARIO PAR-  
Q



# RECUERDA FACTORES DE RIESGO DE ECA (ACSM, 2014)

- EDAD (HOMBRES >45, MUJERES >55)
- ANTECEDENTES FAMILIARES (INFARTO O MUERTE SUBITA, ANTES DE 55H O 65M AÑOS) (ISOMETRÍAS)
- HIPERTENSIÓN (ISOMETRÍAS)
- TABAQUISMO
- SEDENTARISMO
- OBESIDAD (IMC >30)
- DISLIPIDEMIAS
- PREDIABETES (INTOLERANCIA A LA GLUCOSA EN AYUNAS >100 <126)

# LA CLASE DE HOY

Fase	Contenido técnico	Desarrollo de Opciones	Puntos de cuidado técnico (Verifica)	Comunicación efectiva (Motivacional/Equipo)
I. Pre clase	Explicación de dinámica de la clase, énfasis en lo importante de las opciones		Posturas iniciales, opciones a los saltos, etc.	Voz: tranquila y clara. Énfasis en que a pesar de quedarme en una opción “fácil” esta me lleva a cumplir el objetivo de la clase que es finalizar la sesión. También es posible establecer una meta menor: 5 de 7 rounds por ejemplo.

# FASE DE TRABAJO

<p><b>2. Fase de trabajo</b></p>	<p><b>7 rounds de trabajo:</b>                  [(40''de trabajo x 15'' de pausa*)x5] + 1 minuto de pausa total</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Opción base de todos</li> <li>2. Progresión de 2 ejercicios (cardio)</li> <li>3. Progresión de 2 ejercicios (musculares)</li> <li>4. Progresión de ejercicio final</li> <li>5. fase 5,6 y 7 se repite)</li> </ol>	<p>Supervisar que las opciones elegidas por el alumno constituyan una buena opción en términos de la ejecución.                  Recomendar ajustes de ser necesarios. (más o menos intenso)</p>	<p>Los comandos van evolucionando desde la instrucción a la motivación. Se modifica también el tono de voz (de tranquilo y firme a entusiasta y energético).                  Comandos cortos y poderosos: vas muy bien, puedes hacerlo!</p>
----------------------------------	---	---	--	--

# PARTE FINAL

<b>Enfriamiento</b>	<b>Movimientos rítmicos que gradualmente disminuyan la frecuencia cardiaca</b>	<b>Brindar opciones para estiramientos finales</b>	<b>Recordar la importancia de realizar un enfriamiento adecuado</b>	<b>Reconocer logros grupales, lo logramos, creímos que llegaríamos solo al 6 round y pudimos hacerlo, hoy hicimos un round más que la semana anterior, etc.</b>
<b>Post clase</b>				<b>Reconocimiento a los logros personales.</b>



Fase de la clase	Ejercicios base	Opciones (competencia y autonomía)	Verifica (Puntos de cuidado)	Comunicación Efectiva (motivación por fase, relación)
1er round	sentadilla	Desplazada	Mantener forma	MOMENTO DE INSTRUCCIÓN
		Propulsión	Control	
		Propulsión+plancha	Zona lumbar en plancha	

# REFERENCIAS

- ACSM: Colegio Americano de Medicina del Deporte (2014) Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Badalona, España. Paidotribo.
- Batacan, R.; Duncan, M.; Dalbo, V.; Tucker, P.; Fenning, A. (2017) Effects of high Intensity interval training on cardiometabolic health: a systematic review and meta-analysis of intervention studies. *Br J Sports Med*; pág: 494-503.
- Brad, Roy (2013) High Intensity Interval Training: Efficient, effective, and a fun way to Exercise. *ACSM's Health & Fitness Journal*. May/June 2013, Vol. 17. p. 8-13. pág. 3.
- Klika, Brett & Jordan, Chris. (2013) High intensity circuit training using body weight: maximum results with minimal investment. *ACSM's Health & Fitness Journal*. May/June 2013, Vol. 17. pág. 8-13.
- Moreno Murcia, J. y Martínez Camacho, A. Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: fundamentos e implicaciones prácticas (2006) *Cuadernos de Psicología del Deporte*. Pág. 39-54
- Molinero González, O; Salguero del Valle, A. y Márquez, S. (2011) Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. *Revista Internacional del Ciencias del Deporte*. Pág. 287-304.
- Sicilia, A.; González-Cutre, D.; Artés, E.; Orta, A.; Casimiro, A.; Ferriz, R. (2014) *Revista Latinoamericana de Psicología*. Pág 83-91.
- *University of Leicester (2016) obtenido de: <http://www.sciencedaily.com/releases/2016/01/160119074550.htm>*
- Weston, Kassia; Wisloff, Ulrik & Coombes, Jeff. (2014) High Intensity Interval training in patients with lifestyle-induced cardiometabolic disease: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*; 48: pág 1227-1234

