

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.



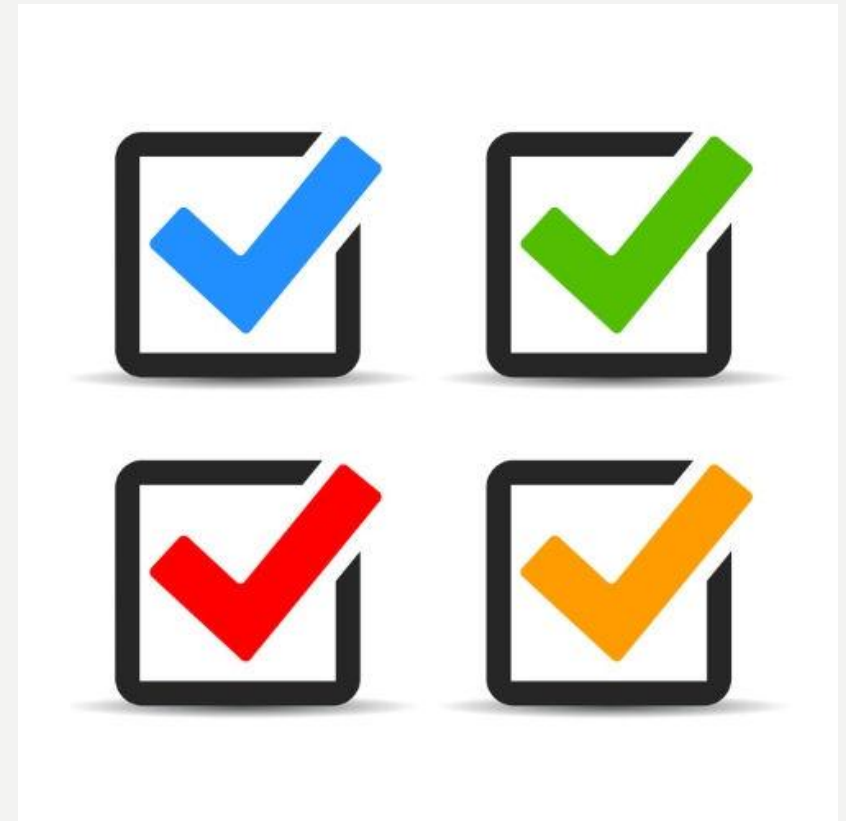
ENTRENAMIENTOS DE ALTA INTENSIDAD

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 cardíacos.**



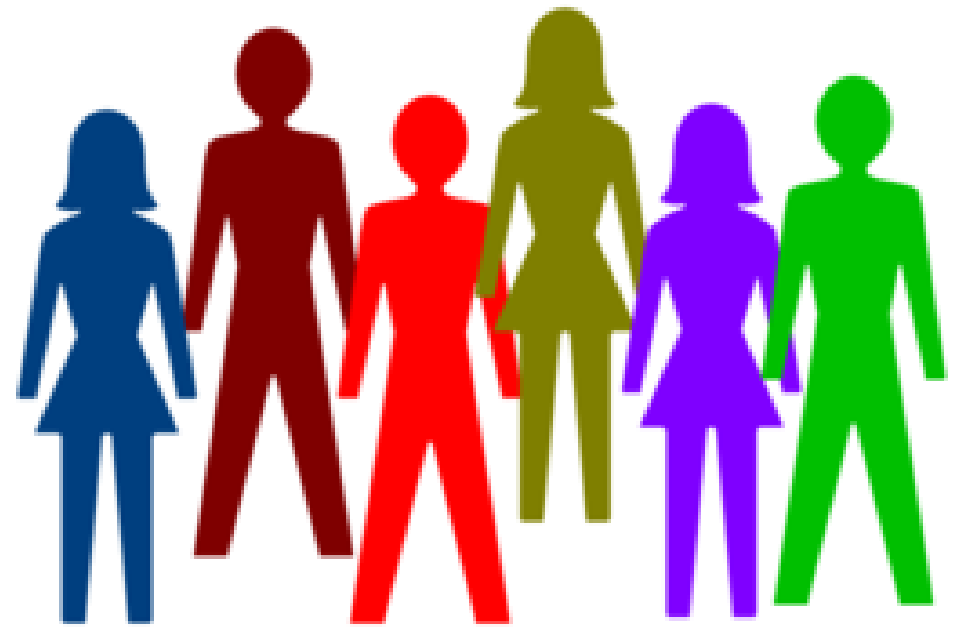
ENTRENAMIENTOS EN GRUPO = DIVERSIDAD



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



**DISEÑAR
MULTINIVEL=
OPCIONES
PARA TODOS**



TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN (DECI Y RYAN, 1985)



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

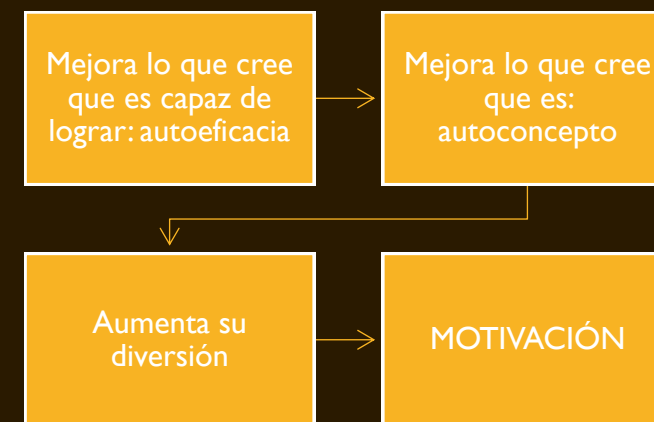
NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS PARA EL BIENESTAR



- **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)

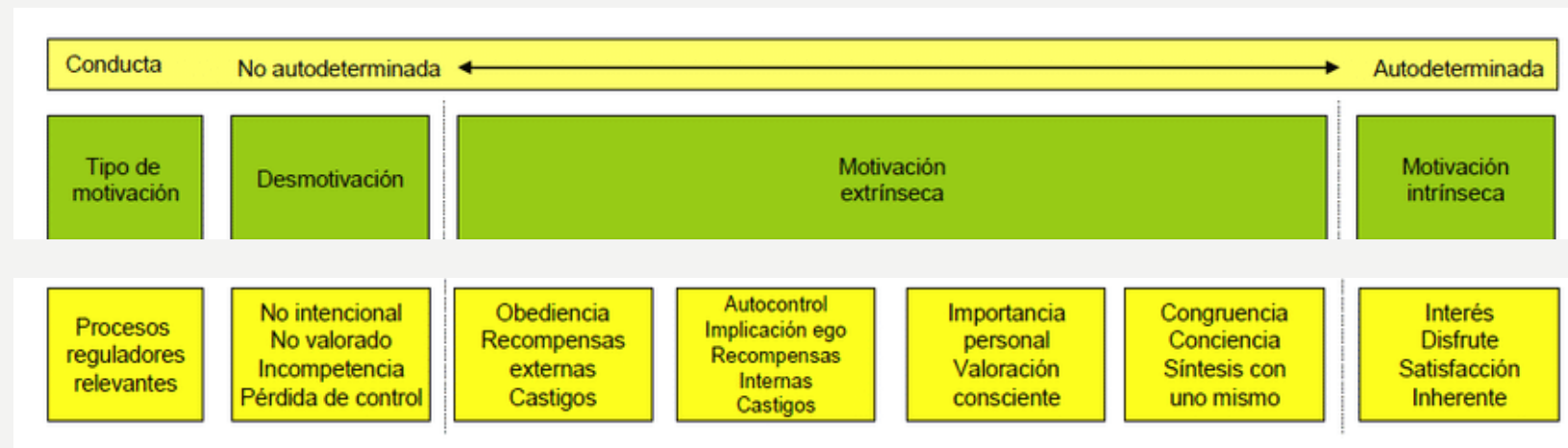


MULTINIVEL: IMPLEMENTAR RETOS ALCANZABLES



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

2. Fase de trabajo	7 rounds de trabajo: [(40''de trabajo x 15'' de pausa*)x5] + 1 minuto de pausa total	<ol style="list-style-type: none">1. Opción base de todos2. Progresión de 2 ejercicios (cardio)3. Progresión de 2 ejercicios (musculares)4. Progresión de ejercicio final5. fase 5,6 y 7 se repite)	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)	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!
---------------------------	--	--	---	---

PARTE FINAL

Enfriamiento	Movimientos rítmicos que gradualmente disminuyan la frecuencia cardiaca	Brindar opciones para estiramientos finales	Recordar la importancia de realizar un enfriamiento adecuado	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.
Post clase				Reconocimiento a los logros personales.



Derechos reservados 2018

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



CONTACTO:

pilysalgado@lteso.mx

pilysalgadon@hotmail.com

Facebook:

Pily salgado

Pily Salgado fitness coach