

GUÍA DE ENTRENAMIENTOS

Pauta explicativa del desarrollo y objetivos de las diferentes clases

1. 20-5-20

Entrenamiento que contiene una pauta de diferentes ejercicios para cuerpo completo. Es dirigida por el profesor quien busca que, en 20 minutos, el alumno vaya aumentando progresivamente la intensidad hasta llegar a niveles altos, pero no máximos. Luego viene un descanso de 5 minutos, para volver a realizar la misma rutina con pequeños cambios en ejercicios.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

2. CAPACIDAD/POTENCIA LÁCTICA

Clase de muy alta intensidad con el objetivo de que el individuo mejore su resistencia y con el tiempo retarde la aparición de la fatiga muscular producida por el ejercicio físico. Puede consistir solo en circuitos o también puede incluir la realización de repeticiones de sprints de 200 a 400 metros en pista.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

3. CIRCUITO ACONDICIONAMIENTO

Circuito que busca mejorar la resistencia y coordinación con diferentes ejercicios de cuerpo completo de baja a moderada intensidad/complejidad. En este circuito, a través de varios patrones de movimientos básicos, se repasan y mejora la técnica de ejercicios que serán esenciales para otros tipos de entrenamiento en Fit4Life.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

4. CIRCUITO FORTALECIMIENTO MUSCULAR

Este tipo de circuito busca mejorar la fuerza y masa muscular general a través de patrones de movimientos de baja y moderada complejidad. Es una clase muy buena para quienes están empezando o quienes deseen corregir la técnica de ejercicios. Los que lleven más tiempo pueden conocer nuevas progresiones o variantes para incluir dentro de su rutina.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

5. CIRCUITO FUERZA DE RESISTENCIA

Este entrenamiento contribuye a que el alumno logre mejorar su resistencia a la realización repetitiva de ejercicios de fuerza. Por lo tanto, ayuda a resistir cada vez mejor a la fatiga muscular. Los ejercicios son de moderada intensidad y baja-media complejidad técnica. La duración de las estaciones es mayor en comparación a los demás circuitos.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

6. CIRCUITO FUERZA MÁXIMA

Circuito para aumentar los niveles de fuerza máxima de ejercicios multiarticulares importantes (Sentadillas, peso muerto, hip thrust, press banca, press militar, dominadas, entre otros). Se busca la activación simultánea de la mayor cantidad de fibras musculares por estimulación del sistema nervioso. Esto permitirá que el alumno pueda avanzar hacia su objetivo de manera progresiva porque le ayudará a aumentar sus cargas de entrenamiento. Esta clase tiene como requisito que el alumno conozca detalladamente la técnica de los ejercicios mencionados.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

7. CIRCUITO HIPERTROFIA

Circuito de entrenamiento para lograr desarrollar la masa muscular y mejorar el tono muscular. Este tipo de entrenamiento contribuirá también a aumentar la fuerza, especialmente, en personas con poca o nula experiencia previa de entrenamiento.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

8. CIRCUITO METABOLICO

Este entrenamiento requiere realizar ejercicios de alta velocidad de ejecución, sin embargo, de baja o moderada complejidad. El poco descanso entre estaciones produce que el cuerpo siempre este trabajando a una intensidad elevada, pero controlada. Busca mejorar la resistencia, coordinación y aumentar el gasto calórico.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

9. CIRCUITO POTENCIA

Muy parecido a circuito metabólico (8). Se diferencia en que estos ejercicios son mucho más complejos, por lo tanto, requerirá más descanso entre estaciones. El objetivo es trabajar ejercicios de fuerza de cuerpo completo con repeticiones rápidas o explosivas para mejorar la potencia; además aporta con mejorar coordinación y resistencia.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

10. CIRCUITO POTENCIA METABÓLICA

Clase que combina el circuito metabólico y de potencia. Ejercicios de alta intensidad y complejidad, con poco tiempo de descanso entre estación. Sin embargo, la cantidad de estaciones, tiempo o series de trabajo es menor en comparación a circuito metabólico y de potencia.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

11. COMPLEJO

Entrenamiento catalogado como HIIT (21). La metodología es realizar entre 4 a 6 ejercicios continuos entre 20" a 40" por cada ejercicio con solamente un implemento y utilizando el mismo peso en todos los ejercicios. Se realizan varias series de esta pauta de ejercicios. Dependiendo de la modalidad de trabajo y de la persona, se puede utilizar para aumentar gasto calórico y resistencia, o bien para estimular la fatiga muscular (hipertrofia).

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

12. CORE

CORE tiene relación directa con la musculatura estabilizadora de la zona media (diafragma-abdomen-zona lumbar) y de la zona lumbopélvica (Glúteos-zona lumbar-piso pélvico). Por lo tanto, este entrenamiento tiene la función de fortalecer y desarrollar la musculatura de las zonas mencionadas. Esto contribuirá a mejoras en la coordinación y estabilidad al momento de realizar otro tipo de ejercicios complejos.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

13. DESCENSO 1.0/1.1/1.2/1.3

Entrenamientos dinámicos que se realizan de manera más individual. Dependiendo del objetivo personal, se puede adaptar su velocidad de ejecución y los pesos. El formato consiste en empezar realizando 10 repeticiones de una serie de ejercicios – 8 a 10 ejercicios – para luego bajar a 9 repeticiones, después 8 repeticiones y así hasta llegar a 1 repetición de cada ejercicio propuesto. Puedes desafiarte cronometrando tu marca y después de un tiempo repetirlo para intentar superarte.

INTENSIDAD: **Muy Variable** || GASTO CALÓRICO: **Muy Variable** || MASA MUSCULAR: **Muy Variable** || FUERZA: **Muy Variable**

14. DESCENSO 2.0/2.1

Entrenamientos dinámicos que se realizan de manera más individual. Dependiendo del objetivo personal, se puede adaptar su velocidad de ejecución y pesos. El formato consiste en realizar una serie de ejercicios partiendo con 150 repeticiones de un ejercicio, bajando de 10 en 10 repeticiones (150-140-130-120...) y terminando en 10 repeticiones de otro ejercicio. Los ejercicios de baja dificultad tendrán más repeticiones y los ejercicios de mayor dificultad y complejidad son los que tendrán menos repeticiones. Puedes desafiarte cronometrando tu marca y después de un tiempo repetirlo para intentar superarte.

INTENSIDAD: **Muy Variable** || GASTO CALÓRICO: **Muy Variable** || MASA MUSCULAR: **Muy Variable** || FUERZA: **Muy Variable**

15. DESCENSO 3.0/3.1

Entrenamientos dinámicos que se realizan de manera más individual. Dependiendo del objetivo personal, se puede adaptar su velocidad de ejecución y pesos. El formato consiste en realizar una tanda de ejercicios con repeticiones en números múltiples, por ejemplo: 24-18-12-6 repeticiones; 25-20-15-10-5 repeticiones. Puedes desafiarte cronometrando tu marca y después de un tiempo repetirlo para intentar superarte.

INTENSIDAD: **Muy Variable** || GASTO CALÓRICO: **Muy Variable** || MASA MUSCULAR: **Muy Variable** || FUERZA: **Muy Variable**

16. ESCALERAS

Modalidad de entrenamiento de alta intensidad que utiliza exclusivamente las escaleras para su realización. Se ejecutan ejercicios para el cuerpo completo: subidas y bajadas, trotes, saltos en subida y bajada, trabajo para brazos y zona media. Se logra principalmente la ganancia de resistencia, mayor tolerancia a la fatiga, mejoras en la fuerza y coordinación.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

17. FARTLEK

Clase que se realiza en la pista atlética. Es un entrenamiento de resistencia mixta que se trabaja de manera intermitente, se corre, se trota intenso, se trota suave y se camina en una secuencia estipulada por los profesores para tener los óptimos resultados. Con este método se logra mejorías en la resistencia a trabajos de moderada y alta intensidad; también te ayudará a conocer tus ritmos de carrera y desarrollar una mejor técnica de carrera.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

18. FITFOLK

Una de nuestras clases especiales dictadas por la agrupación de baile FITFOLK. Consiste en clases de baile folclórico entretenido, combinando la alegría y los pasos característicos de bailes folclóricos de Chile, Latinoamérica y del mundo. Mejorarás tu resistencia y aumentarás tu gasto calórico de manera bastante lúdica y divertida. Los horarios de clase y horarios son fijados por agrupación FitFOLK, por lo mismo, los invitamos a seguir sus redes sociales para estar atentos a posibles cambios.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

19. FLEXIBILIDAD

En este método de entrenamiento se busca que cada alumno logre una mejoría en la flexibilidad y rango de movimiento de articulaciones, músculos y tejido conectivo. Se basa en estiramientos activos (individuales) y pasivos (con ayuda de compañeros) de larga duración y con varias series de trabajo para lograr el efecto deseado. Es un muy buen trabajo de vuelta a la calma después de varios días de entrenamientos continuos o algunos de alta intensidad; ayuda a una recuperación óptima.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

20. GAP (GLUTEO-ABDOMEN-PIERNAS)

Una de nuestras clases especiales que se enfoca en el desarrollo muscular y de fuerza de gluteos, abdomen y piernas. Se utilizan varias metodologías que están en esta guía (Complejo, protocolos, tabata, circuito hipertrofia, HIIT, etc.) Al ser una clase de corta duración, se requiere que la persona que asista tenga conocimiento de la técnica y práctica de ejercicios fundamentales como: sentadilla, peso muerto, puentes, estocadas, sentadilla lateral, entre otros. El mínimo para realizar esta clase es de 5 alumnas/os inscritos 1 hora antes de la clase.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

21. HIIT [High Intensity Interval Training]

Entrenamiento interválico de alta intensidad, consiste en ejercicios de alta intensidad que se realizan con periodos de tiempo controlados y con diferente tipo de densidad, por ejemplo 2:1 (20 segundos de trabajo y 10 de descanso) o 1:1 (15 segundos de trabajo y 15 de descanso). Dependiendo del objetivo y su intensidad va a variar la duración de los intervalos y también de la cantidad de series (por lo general 8 series). Este tipo de metodología sirve para mejorar la resistencia en periodos cortos de intensidad elevada; además al realizarlo al final de una clase estimula el metabolismo del cuerpo, permitiendo que en su vuelta a la calma continúe el gasto calórico.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

22. METODO CONTINUO

Este método se realiza como prioridad en pista atlética, pero puede hacerse en explanada o incluso en máquinas de cardio. Consiste en un trabajo de baja-moderada intensidad en el que el alumno realiza una actividad aeróbica de manera continua y progresiva. Por ejemplo, 10 minutos de trote suave + 5 minutos de trote moderado y 2 minutos de trote intenso. Este método contribuye a elevar el gasto calórico y mejorar la resistencia aeróbica.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

23. OREGON

La metodología de esta clase de intervalos consiste en realizar 10 repeticiones de un trabajo aeróbico (trote 60, 80 o 100 metros) más un trabajo estático con el peso corporal o pesos (trabajo más anaeróbico) y esto repetirlo por lo menos 3 series. Por lo tanto, es un entrenamiento con enfoque en mejorar resistencia mixta y además aumentar el gasto calórico.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

24. OXIDACIÓN DE GRASAS

Consiste en varios ejercicios de baja-moderada intensidad que se realizan durante aproximadamente 40 minutos continuos. Se va controlando cada cierto tiempo las pulsaciones de los alumnos para que logren mantenerse lo más cerca posible en la intensidad deseada. El entrenamiento busca mejorar la resistencia y aumentar el gasto calórico.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

25. PAREJAS 1/2/3/4

Entrenamientos dinámicos que se realiza en parejas. Dependiendo del objetivo personal, se puede adaptar su velocidad de ejecución y pesos. El formato consiste en realizar una serie de ejercicios ya escritos o establecidos por los profesores. Puedes cronometrar el tiempo con tu pareja y después de un tiempo volver a realizarlo para superar su marca anterior.

INTENSIDAD: **Muy Variable** || GASTO CALÓRICO: **Muy Variable** || MASA MUSCULAR: **Muy Variable** || FUERZA: **Muy Variable**

26. PLIOMETRIA MIEMBRO INFERIOR (MM.II.) Y MIEMBRO SUPERIOR (MM.SS.)

Metodología que, con ejercicios explosivos y de rápida reacción, busca mejorar la fuerza explosiva, reactiva y elástica. Esto contribuye a aumento de la fuerza y potencia general, mejor control motor y prevención de lesiones. Incluye saltos a cajón, vallas, aros, estáticos; caídas de cajón; lanzamientos de balón; flexiones de brazos explosivas, entre otros.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

27. POTENCIA AERÓBICA

En esta clase se buscará mejorar la resistencia aeróbica y aumentar el gasto calórico especialmente al finalizar el entrenamiento. Es un entrenamiento intermitente que consiste en recorrer series de cierta cantidad de metros (400-600-800-1000 metros) a un trote moderado-intenso, con descanso de 1 minuto entre cada serie realizada. Si bien hay un trabajo aeróbico elevado, no es ejercicio de alta intensidad. Esta clase se realiza prioritariamente en pista atlética, pero también puede realizarse en explanada bodega.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

28. POWERFIT

Es una de nuestras clases especiales. En ella, el objetivo es trabajar el cuerpo completo con metodologías de entrenamiento que incluye la utilización de barras o kettlebells (pesas rusas) y en varias ocasiones, al ritmo de la música. Dependiendo de la modalidad, sirve para aumentar el gasto calórico, mejorar la fuerza, fuerza de resistencia e hipertrofia muscular. Para poder realizar la clase se requiere por lo menos 5 alumnos inscritos 3 horas antes de la realización de la clase.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

29. PROTOCOLOS

Es un entrenamiento que consiste en realizar pautas de ejercicios dirigidas por el profesor con repeticiones ya establecidas para trabajar grupos musculares específicos (Glúteos, abdomen, pecho, espalda, etc.) Sirve principalmente para el desarrollo muscular.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

30. PROTOCOLOS ISOMETRICOS

Entrenamiento donde se realizan pautas de ejercicios dirigidas por el profesor. Estos ejercicios son del tipo isométrico, es decir, se trata de mantener una posición o patrón de movimiento (Sentadilla, estocadas, planchas, etc.) durante un tiempo determinado y esto se realiza por varias series con sus descansos respectivos. Con esta clase se logra mejorar la fuerza de resistencia y el fortalecimiento general de las cadenas de estabilización.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

31. REGENERATIVO

Entrenamiento de baja-moderada intensidad que consiste en ejercicios de técnica de carrera y trote regenerativo para recuperar las energías y volver lo más cerca de lo normal el estado del sistema neuromuscular. Sirve principalmente para quienes lleven varios días entrenando continuamente; sirve también para después de un día de alta intensidad o para quienes quieran mejorar su técnica de carrera. Como complemento a esta clase, también se realiza el entrenamiento de FLEXIBILIDAD (19).

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

32. RUTINA 4X

Entrenamiento de manera más individual, en el cual, en la pizarra, el profesor plantea un programa 8 a 12 ejercicios que se deberán hacer en 4 series cada uno. La cantidad de ejercicios, repeticiones y velocidad de ejecución dependerá del objetivo propuesto por el profesor (aumento de gasto calórico, hipertrofia, fuerza de resistencia, potencia, etc.)

INTENSIDAD: Muy Variable || GASTO CALÓRICO: Muy Variable || MASA MUSCULAR: Muy Variable || FUERZA: Muy Variable

33. SIGLAS

Esta clase se realiza primordialmente en la pista atlética, pero también se podría realizar en explanada bodega. Es un trabajo de resistencia mixta, quiere decir que hay una fase más aeróbica (trote) y una fase más anaeróbica (ejercicio estático). El profesor entrega una sigla, por ejemplo, ABCDE, en la cual cada letra es un ejercicio A = Abdominales, B = Burpees... El alumno deberá hacer un trote continuo de moderada intensidad y cada 1 minuto (indicado por el profesor) deberá detenerse y hacer una letra de la sigla enseñada para posteriormente seguir con el trote, o sea, al minuto 1 toca abdominales, al minuto 2 burpees, y así. Esto se realiza durante 12 a 16 minutos continuos por 2 series con descanso correspondiente entre ellas.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

34. TABATA

Entrenamiento de modalidad HIIT, donde se ejecuta un ejercicio principal durante 20 segundos y un descanso activo por 10 segundos. Esta secuencia se repite 8 veces continuas, dando un total de 4 minutos de trabajo continuo. Por lo general, el ejercicio principal y el descanso activo, están muy ligados entre sí (patrones de movimiento).

El protocolo TABATA puede utilizarse para aumentar el gasto calórico, al ser un HIIT, o también para el desarrollo de masa muscular.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

35. TRX

Una de nuestras clases especiales. Entrenamiento para el desarrollo y fortalecimiento muscular, además de la mejoría cardiovascular a través de ejercicios con bandas de suspensión TRX. Solo 10 cupos por clase. Confirmar participación con bastante tiempo de anticipación. Para poder realizar la clase se requiere por lo menos 5 alumnos inscritos 3 horas antes de la realización de la clase.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

36. VELOCIDAD MÁXIMA

Entrenamiento basado en la mejoría de esta condición física a través de series de sprints repetidos con intervalos de descanso correspondiente. Estos sprints pueden ser desde 10 metros hasta 60 metros. Se utiliza la pista atlética para este entrenamiento. Por lo general, esta clase es un complemento de otra clase de menos intensidad.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

37. YOGA

El Yoga que se realiza en Fit4Life busca la relajación y recuperación a través de meditación, elongación y estiramientos que también contribuirán a una mejoría en flexibilidad. Cada alumno deberá traer su propio MAT. Si no tienes, te facilitaremos una colchoneta. Para poder realizar la clase requiere anotarse en la app con bastante anticipación.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★