

GUÍA DE
ENTRENAMIENTOS
PARA CASA
#YOENTRENOENCASA



VEIN FIT

CONTRA EL CORONAVIRUS.

MANTÉNTE EN FORMA EN CASA.

SIN NECESIDAD DE MATERIAL.

INTRODUCCIÓN

PRIMERA SEMANA: INICIACIÓN

Los siguientes entrenamientos son tres bloques de cuatro minutos con un descanso entre bloques de **un minuto para avanzados** y **dos minutos para principiantes**. Se hace el primer bloque, se descansa uno o dos minutos en función del nivel que tengas previamente a comenzar esta rutina de entrenamientos y se hace el segundo bloque. Al finalizarlo pasamos otra vez al primer bloque con el descanso, después al segundo bloque y por último se hace el tercer bloque en el que trabajaremos la zona abdominal. Por tanto, para recopilar, los dos primeros bloques se repiten y el de abdominales se hace una vez, y los descansos se hacen de 1 minuto o dos en función del nivel que tengas, lo ideal para los principiantes sería comenzar en ese nivel y pasadas unas semanas dar el salto al siguiente nivel. Al acabar las 12 semanas o incluso si se ve que puedes con el entrenamiento de manera fácil puedes disminuir el descanso entre bloques de entrenamiento, todo depende de cada uno. (45sg, 30sg, 15sg etc)

Recomendamos comenzar con las rutinas 3 días por semana en días alternos para los principiantes de manera que no saturamos al cuerpo y podamos descansar entre jornadas de entrenamiento.

Ejemplo: Lunes-Miércoles-Viernes.

EJERCICIOS SEGÚN INTENSIDAD

Teniendo en cuenta tu nivel actual debes elegir en que punto te encuentras para la ejecución de cada uno de los ejercicios con los que vamos a realizar este plan de entrenamientos.

BURPEES:

BÁSICO: PUEDES HACER MEDIO BURPEE

AVANZADO: BURPEE COMPLETO

FLEXIONES:

BÁSICO: CON RODILLAS EN EL SUELO

INTERMEDIO: ESTIRADO

INTERMEDIO ALTO: PIES ENCIMA DE UNA SILLA

AVANZADO: PONES PESO EN UNA MOCHILA

ESCALADORES:

BÁSICO: HAZLO SIN IMPACTO.

SKIPPING

BÁSICO: SIN LEVANTAR MUCHO LAS PIERNAS

INTERMEDIO: LEVANTA LAS PIERNAS UN POCO Y VE MAS RÁPIDO.

AVANZADO: A TODA VELOCIDAD.

SENTADILLAS:

BÁSICO: NO LLEGUES A LA ALTURA DE LAS RODILLAS.

INTERMEDIO: LLEGA A LA ALTURA DE LAS RODILLAS.

AVANZADO: FLEXIÓN TOTAL DE LAS PIERNAS.

AVANZADO PLUS: CON MOCHILLA Y PESO.

SENTADILLAS CON SALTO: SI NO PUEDES POR ALGÚN PROBLEMA, HAZ SENTADILLAS NORMALES.

PLANCHA:

BÁSICO: PLANCHA CON RODILLAS EN EL SUELO

INTERMEDIO: ESTIRADO.

INTERMEDIO- AVANZADO: SUBE UNA PIERNA.

AVANZADO: PLANCHA DINÁMICA, SUBIENDO Y BAJANDO BRAZOS.

GLUTE BRIDGE:

BÁSICO: 2 PIERNAS

AVANZADO: 1 PIERNA.

EJERCICIOS CON MOCHILA: PON MÁS O MENOS PESO EN LA MOCHILA EN FUNCIÓN DE TU NIVEL.

LISTADO DE EJERCICIOS

(LINK A YOUTUBE PARA EJECUTAR CORRECTAMENTE EL EJERCICIO)

Para todos aquellos que tengan **dudas sobre como ejecutar los diferentes ejercicios** hemos alojado en nuestro canal de Youtube un vídeo explicativo para ejecutar cada uno de los ejercicios de tal manera que no tengáis ninguna duda de cómo realizarlos, para visualizarlos, simplemente haz clic en el nombre del ejercicio y se mostrará el vídeo en el reproductor de **Youtube** de tu teléfono móvil o sistema con el que estés leyendo este documento.

[BULGARIAN SPLIT](#)

[GLUE BRIDGE](#)

[SENTADILLA DOBLE](#)

[REMO MOCHILA](#)

[TRICEPS SILLA](#)

[BICEPS MOCHILA](#)

[SIT UPS](#)

[PLANCHA](#)

[PRESS HOMBRO MOCHILA](#)

[HOMBRO FRONTAL](#)

[HOMBRO LATERAL](#)

[FLEXIONES](#)

[BURPEES](#)

[ESCALADORES](#)

[LEG LEVERS](#)

[ISQUIO](#)

[GLUTE BRIDGE](#)

[SENTADILLA ISOMETRICA](#)

[SKIPPING](#)

[JUMPING JACKS](#)

[ABS OBLICUOS](#)

[PLANCHA LATERAL](#)

#YOENTRENOENCASA

VEIN FIT

ENTRENAMIENTO SEMANA DE INICIACIÓN

ENTRENAMIENTO DÍA 1.

PRIMER BLOQUE 4 MINUTOS

BULGARIAN SPLIT 6 REPS

GLUE BRIDGE 6 REPS

SENTADILLA DOBLE 6 REPS

SEGUNDO BLOQUE 4 MINUTOS

REMO MOCHILA 6 REPS

TRICEPS SILLA 10 X 2 REPS (10 un brazo y 10 otro)

BICEPS MOCHILA 6 REPS

TERCER BLOQUE 4 MINUTOS ABS

SIT UPS 10

PLANCHA 20SG

ENTRENAMIENTO DIA 2:

PRIMER BLOQUE 4 MINUTOS

PRESS HOMBRO MMOCHILA	10
HOMBRO FRONTAL	10X2
HOMBRO LATERAL	10X2

SEGUNDO BLOQUE 4 MINUTOS

FLEXIONES	10
BURPEES	10
ESCALADORES	20X2

TERCER BLOQUE 4 MINUTOS

LEG LEVERS	10
PLANCHA	20 SG

ENTRENAMIENTO DÍA 3

PRIMER BLOQUE 4 MINUTOS

ISQUIO	10 REPS
GLUTE BRIDGE	10 REPS
SENTADILLA ISOMETRIC	20 SEGUNDOS

SEGUNDO BLOQUE 4 MINUTOS

SKIPPING	20 SEGUNDOS
ESCALADORES	30 REPS
JUMPING JACKS	30 REPS

TERCER BLOQUE 4 MINUTOS

ABS OBLICUOS	10 X 2
PLANCHA LATERAL	15 SEGUNDOS

ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO

(A PARTIR DE LA SEGUNDA SEMANA)

LOS CIRCUITOS DE ENTRENAMIENTO TIENES QUE HACERLOS **LO MAS RÁPIDO POSIBLE** Y APUNTAS EL TIEMPO QUE TARDAS O LAS RONDAS QUE HICISTE EN CADA ENTRENAMIENTO, DE MANERA QUE LO INTERESANTE SERIA VOLVER A HACER LOS ENTRENAMIENTOS DESDE EL PRINCIPIO OTRA VEZ PARA APUNTAR UN SEGUNDO TIEMPO Y VER LA MEJORÍA DE EL ESTADO FÍSICO O LA EVOLUCIÓN QUE ESTAMOS TENIENDO. EL OBJETIVO ES SUPERARNOS SEMANA A SEMANA. ¡A POR ELLO!

ESTOS ENTRENOS ESTÁN PROGRAMADOS PARA QUE HAGAS 4 DIAS A LA SEMANA.

POR EJEMPLO: LUNES-MARTES-JUEVES Y VIERNES

PLAN DE ENTRENAMIENTOS EN CIRCUITO

DÍA 1:

BURPEES	50	40	30	20	10
SIT UPS	50	40	30	20	10
ESCALADORES	50	40	30	20	10

TIEMPO 1:

TIEMPO 2:

TIEMPO 3:

DÍA 2 (1 VERSION CORTA SI EL 1 ES MUCHO PARA TI)

BURPEES	30	20	10
SIT UPS	30	20	10
ESCALADORES	30	20	10

TIEMPO 1:

TIEMPO 2:

TIEMPO 3:

DÍA 3:

4 RONDAS:

20 FLEXIONES

30 LEG LEVERS

50 SENTADILLAS

70 JUMPING JACKS

TIEMPO 1:

TIEMPO 2:

TIEMPO 3:

DÍA 4:

3 RONDAS:

50 RODILLA-CODO

25 BURPEES

50 ABS OBLICUOS

15 REMO MOCHILA

10 SEGUNDOS PLANCHA LATERAL X LADO

25 ESCALADORES

TIEMPO 1:

TIEMPO 2:

TIEMPO 3:

DÍA 5:

50 BURPEES

30 BULGARIAN SPLIT

25 SENTADILLA DOBLE

100 SENTADILLAS

100 ESCALADORES

TIEMPO 1:

TIEMPO 2:

TIEMPO 3:

DÍA 6:

3 RONDAS

SKIPING (SEGUNDOS)	20	40	20
ISQUIO	10	25	10
SENTADILLAS CON SALTO	10	25	10
GLUTE BRIGDE	10	25	10

TIEMPO 1:

TIEMPO 2:

TIEMPO 3:

DÍA 7:

3 RONDAS

REMO CON MOCHILA	15
BICEPS CON MOCHILA	15
TRICEPS EN SILLA	15
PRESS HOMBRO MOCHILA	15
HOMBRO FRONTAL MOCHILA	15
HOMBRO LATERAL	15

TIEMPO 1:

TIEMPO 2:

TIEMPO 3:

DÍA 8

4 rondas

SIT UPS	20 reps
PLANCHA	40 segundos
LEG LEVERS	20 reps
LEVANTAMIENTO RODILLA-CODO	15 POR LADO
ABS OBLICUOS	15 POR LADO

TIEMPO 1:

TIEMPO 2:

TIEMPO 3:

DÍA 9:

SKIPPING HIIT

BÁSICO

20 segundos al 100% de tu velocidad

40 segundos segundos descanso

Durante: 20 minutos

INTERMEDIO:

30 segundos al 100% de tu velocidad

30 segundos segundos descanso

Durante: 20 minutos

AVANZADO

40 segundos al 100% de tu velocidad

20 segundos segundos descanso

Durante: 20 minutos

DÍA 10

SENTADILLA CON SALTO	25	20	15	10
SENTADILLA ISOMETRICO (SEGUNDOS)	25	20	15	10
JUMPING JACKS	25	25	25	25

TIEMPO 1:

TIEMPO 2:

TIEMPO 3:

ENTRENAMIENTO 11

LEG LEVERS	25	20	15	10
PLANCHA (SEGUNDOS)	25	20	15	10
ABS OBLICUOS	25	20	15	10
SIT UPS	25	25	25	25

TIEMPO 1:

TIEMPO 2:

TIEMPO 3:

DÍA 12

10 burpees	1 escalador
9 burpees	2 escalador
8 burpees	3 escalador
7 burpees	4 escalador
6 burpees	5 escalador
5 burpees	6 escalador
4 burpees	7 escalador
3 burpees	8 escalador
2 burpees	9 escalador
1 burpees	10 escalador

TIEMPO 1:

TIEMPO 2:

TIEMPO 3:

DÍA 13

2 RONDAS

- 20 BURPEES
- 20 FLEXIONES
- 20 REMO MOCHILA
- 20 PRESS HOMBRO MOCHILA
- 20 HOMBRO LATERAL MOCHILA
- 20 HOMBRO FRONTAL MOCHILA

TIEMPO 1:

TIEMPO 2:

TIEMPO 3: