

AUTOENTRENAMIENTO

-ÍNDICE:

- Objetivos Pág. 1
- Calentamiento Pág. 2 y 3
- Dossier Resistencia Pág. 4
- Dossier Fuerza Pág. 5 y 6
- Dossier Flexibilidad Pág. 7 y 8
- Sesión 1
- Sesión 2
- Sesión 3
- Sesión 4
- Sesión 5
- Sesión 6
- Sesión 7
- Sesión 8
- Sesión 9
- Sesión 10
- Sesión 11
- Sesión 12
- FINALIZACIÓN DEL AUTOENTRENAMIENTO.

OBJETIVOS:

Se trata de conseguir metas y ponernos unos pautas para conseguir los logros físicos adecuados a una persona. Con esfuerzo y una progresión de los ejercicios es posible.

INDIVIDUALIZADOS:

- **RESISTENCIA:** (Mejorar por medio de la práctica física) con el fin de mejorar la resistencia aeróbica para poder realizar la prueba de carrera continua sin hacer pausas o reducir tanto la velocidad.
-

- **FUERZA:** La parte específica que me gustará trabajar; es la parte de los muslos(en inferior) y la parte abdominal(tren superior).



FLEXIBILIDAD: pretendo mejorar elasticidad muscular estáticamente.

CALENTAMIENTO FÍSICO: Es una preparación necesaria de los músculos para hacer posible la ejecución de movimientos o ejercicios principales.

- *ES IMPORTANTE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO* - Para evitar lesiones, para calentar el cuerpo(elevar temperatura corporal) y músculos, y para poner en funcionamiento toda la sangre.
- PARTES:

• **MOVIMIENTOS ARTICULARES:**

- ♦ Muñecas: Girar las muñecas de la misma manera que los tobillos mientras ejercitamos los dedos de las manos,
- ♦ Tobillos: Girar tobillos hacia los dos lados,
- ♦ Rodillas: Pegar hacia atrás(al culo),Caderas: Levantar las rodillas hacia la cadera,
- ♦ Hombros: Mover los brazos en forma de aspas hacia delante y hacia atrás.



Cuello: El cuello hay que moverlo suavemente(arriba a bajo, derecha a izquierda)

• CARRERA CONTINUA

Debe ser una carrera suave, siempre al mismo ritmo Durante dos minutos y sin cambios de velocidad bruscos
así– entramos en calor.

• ESTIRAMIENTOS

- Separamos los pies uno detrás de otro, tronco recto y bajamos suavemente asta que nos tire el m^osculo y en ese momento aguantamos unos 5segundos y después relajamos.
- Dorsales: Cogemos nuestras manos por detrás de la espalda y estiramos hacia atrás,
- Levantamos un brazo, doblamos el codo por detrás apoyándolo en la nuca, cogemos el codo y estiramos ligeramente hacia el hombro contrario .
- Levantamos una pierna y la apoyamos en el lugar donde la altura de la misma estire el m^osculo lo suficiente como para que nos estire un poco el m^osculo.

DOSSIERES

Dossier de Resistencia.

	Explicación*	Duración*	Paradas*	Imágenes Indicativas*
Carrera continua	Define la actividad que se realiza corriendo libremente por un espacio limitado.	10 Minutos	Al 6^o minuto se realizará una parada de 30“.	
Escaleras	Actividad de subida y bajadas de escaleras	4 Minutos	Se realizará una parada de 10” a los 2 minutos y medio.	
Bicicleta	Estiramiento en forma de bicicleta, muy útil	6 Minutos	Se realizará una parada de	

	para ejercicios en bajo vientre.		1 minuto al 3er minuto	
Saltar a la comba	Es un ejercicio dinámico con el que conseguimos una tonalidad corporal	5 minutos	Se realizará una parada en el 2º min y medio de 30 seg.	

Los campos marcados con * serán explicados a continuación:

- ♦ La duración: Consta de cuanto será la duración de cada actividad.
- ♦ Explicación: Sobre que actividad estamos hablando.
- ♦ Paradas: Tiempo de descanso en la realización de la actividad:
- ♦ Imágenes indicativas: Es una muestra para aclarar de cómo se debe realizar el proceso

Dossier de Flexibilidad

	<i>Duración</i>	<i>Imágenes</i>	<i>Explicación</i>
Isquiotibial	1 Minuto		Proporciona flexibilidad a los músculos Isquiotibial
Cervical	1 Minuto		Relaja el dolor cervical
Espalda	1 Minuto		Flexibilidad en la parte alta de la espalda
Lumbar	1 Minuto		Flexibilidad en zonas lumbares
Aductores	1 Minuto		Proporciona ligereza y preparación en los aductores.
Cuadriceps	1 Minuto		Formación correcta para la utilización formal de los cuadriceps.
Glúteos	1 Minuto		Para no producir estiramientos no deseados en glúteos.
Cuello y Hombro	1 Minuto		Relacionado con las cervicales, pero este varía entre la parte de cuello y hombro.
Abdominal	1 Minuto		Estiramiento abdominal para prepararlo.
Lumbar	1 Minuto		Estiramiento de las lumbares para su correcta actividad.

Dossier de Fuerza.

	<i>Duración</i>	<i>Imágenes</i>	<i>Explicación</i>
Hombros	1 Minuto		Flexión y extensión de estos.
Zona Lumbar	1 Minuto		Extensión de zona lumbar y Cadera.
Cadera	2 Minutos		

			Extensi3n y Flexi3n de cadera.
Abdominal Oblicuo	2 Minutos		Elevaci3n cruzada con apoyo de mano.
Tronco	1 Minuto		Extensi3n con ayuda de manos en el suelo.
Cadera	2 Minutos		Abrir y cerrar piernas 90Â°.
Cadera	1 Minuto		Elevaci3n lateral pierna estirada.
Cadera y rodilla	1 Minuto		Extensi3n rodilla con pies sobre cadera.
Hombros	2 Minutos		Elevaci3n de brazos a 90Â°.
Flexi3n	1 Minuto		Flexi3n de brazos con rodillas apolladas.
Pierna	2 Minutos		Elevaci3n de piernas en fondo lateral.
Cadera y hombro	1 Minuto		Elevaci3n de pierna y brazo contrario.

SESIONES:

	Duraci3n	Tipo	Explicaci3n de la actividad a realizar	Im3genes del la tarea a realizar
Calentamiento	8 Minutos			
Resistencia Cardiovascular	16 Minutos	♦ Carrera Continua	Se har3 una carrera continua y al d3cimo minuto habr3 una pausa de 1 minuto	
Fuerza Muscular	5 Minutos	♦ Abdominal Oblicuo ♦ Tronco ♦ Cadera	Ejercicios musculares para preparar la actividad fuerte.	
Flexibilidad	3 Minutos	♦ Esqui3-Tibial ♦ Cervical ♦ Espalda	Se har3n unos ejercicios de flexibilidad para la realizaci3n de practicas.	
Tiempo total estimado	32 Minutos			

	Duración	Tipo	Explicación de la actividad a realizar	Imágenes de la tarea a realizar
Calentamiento	8 Minutos			
Resistencia Cardiovascular	9 Minutos	♦ Bicicleta	Se hará un ejercicio de imitación de pedaleo de una bicicleta.	
Fuerza Muscular	7 Minutos	♦ Abdominal Oblicuo ♦ Tronco ♦ Cadera ♦ Cadera (piernas) ♦ Zona lumbar	Ejercicios musculares para preparar la actividad fuerte.	
Flexibilidad	5 Minutos	♦ Esquín-Tibial ♦ Glúteos ♦ Lumbar ♦ Aductor ♦ Cuadricéps	Se harán unos ejercicios de flexibilidad para la realización de prácticas.	
Tiempo total estimado	29 Minutos			

	Duración	Tipo	Explicación de la actividad a realizar	Imágenes de la tarea a realizar
Calentamiento	8 Minutos			
Resistencia Cardiovascular	10 Minutos	♦ Bicicleta	Se hará un ejercicio de imitación de pedaleo de una bicicleta.	
Fuerza Muscular	5 Minutos	♦ Hombros (2) ♦ Hombros (1) ♦ Cadera (1) ♦ Zona lumbar (1)	Ejercicios musculares para preparar la actividad fuerte.	
Flexibilidad	4 Minutos	♦ Lumbar ♦ Cervical ♦ Cuello y Hombro ♦ Espalda	Se harán unos ejercicios de flexibilidad para la realización de prácticas.	

Tiempo total estimado	27 Minutos			
	Duración	Tipo	Explicación de la actividad a realizar	
Calentamiento	8 Minutos			
Resistencia Cardiovascular	11 Minutos	♦ Carrera Continua	Ejercicio de carrera continua en la cual a los 5 minutos se hará una parada de 1 minuto.	
Fuerza Muscular	7 Minutos	♦ Cadera (2 minutos) ♦ Tronco (1 minuto) ♦ Cadera (90°) (2 minutos) ♦ Zona Lumbar (1 minuto) ♦ Cadera Elevación Lateral. (1 minuto)	Ejercicios musculares para preparar la actividad fuerte.	
Flexibilidad	9 Minutos	♦ Glúteos (4 minutos) ♦ Abdominal (3 minutos) ♦ Espalda (2 minutos)	Se harán unos ejercicios de flexibilidad para la realización de prácticas.	
Tiempo total estimado	35 Minutos			
	Duración	Tipo	Explicación de la actividad a realizar	
Calentamiento	9 Minutos		Calentamiento previo a la tarea a realizar.	
Resistencia Cardiovascular	8 Minutos	♦ Bicicleta	Se realizará una actividad semejante a la que se hace en una bicicleta.	
Fuerza Muscular	11 Minutos	♦ Hombros (3 minutos) ♦ Abdominal Oblicuo (4 minutos) ♦ Tronco (2 minutos) ♦ Cadera y rodilla (2 minutos)	Ejercicios musculares para preparar la actividad fuerte.	
Flexibilidad	9 Minutos	♦ Aductores (2 minutos) ♦ Cuadriceps (2 minutos) ♦ Glúteos (3 minutos) ♦ Isquio-Tibial (1 minuto)	Se harán unos ejercicios de flexibilidad para la realización de prácticas.	

Tiempo total estimado	36 Minutos		
	Duración	Tipo	Explicación de la actividad a realizar
Calentamiento	8 Minutos		Calentamiento previo a la tarea a realizar.
Resistencia Cardiovascular	14 minutos	♦ Carrera Continua	Se realizará; carrera continua durante 14 minutos y en el sÃ©ptimo de este se harÃ¡ una parada de 1 minuto..
Fuerza Muscular	9 Minutos	♦ Zona lumbar (2 minutos) ♦ Abdominal oblicuo(3 minutos) ♦ Tronco (2 minutos) ♦ FlexiÃ³n (2 minutos)	Ejercicios musculares para preparar la actividad fuerte.
Flexibilidad	6 Minutos	♦ Lumbar (2 minutos) ♦ Espalda (1 minuto) ♦ Isquiotibial (2 minutos) ♦ Aductores (1 minuto)	Se harÃ¡n unos ejercicios de flexibilidad para la realizaciÃ³n de practicas.
Tiempo total estimado	37 Minutos		
	DuraciÃ³n	Tipo	ExplicaciÃ³n de la actividad a realizar
Calentamiento	9 Minutos		Calentamiento previo a la tarea a realizar.
Resistencia Cardiovascular	10 minutos	♦ Escaleras	Se realizarÃ¡; esta actividad sin descanso.
Fuerza Muscular	5 Minutos	♦ Hombros (3 minutos) ♦ Zona lumbar (2 minutos)	Ejercicios musculares para preparar la actividad fuerte.
Flexibilidad	8 Minutos	♦ Lumbar (3 minutos) ♦ Espalda (2 minutos) ♦ Cervical (5 minutos)	Se harÃ¡n unos ejercicios de flexibilidad para la realizaciÃ³n de prÃ¡cticas.
Tiempo total estimado	35 Minutos		
	DuraciÃ³n	Tipo	ExplicaciÃ³n de la actividad a realizar
Calentamiento	9 Minutos		Calentamiento previo a la tarea a realizar.
Resistencia Cardiovascular	15 minutos	♦ Carrera continua	Se realizarÃ¡; esta actividad sin descanso.

Fuerza Muscular	11 Minutos	♦ Oblicuo (3 minutos) ♦ Cadera (2 minutos) ♦ Cadera (elevación lateral 2 minutos) ♦ Cada pierna (4 minutos)	Ejercicios musculares para preparar la actividad fuerte.
Flexibilidad	8 Minutos	♦ Cuadriceps (2 minutos) ♦ Aductores (2 minutos) ♦ Isquiotibial (4 minutos)	Se harán unos ejercicios de flexibilidad para la realización de prácticas.
Tiempo total estimado	39 Minutos		
	Duración	Tipo	Explicación de la actividad a realizar
Calentamiento	9 Minutos		Calentamiento previo a la tarea a realizar.
Resistencia Cardiovascular	9 minutos	♦ Bicleta	Esta actividad de asemeja a la actividad en una bicicleta.
Fuerza Muscular	10 Minutos	♦ Flexión (2 minutos) ♦ Pierna (4 minutos) ♦ Cadera y hombro (4 minutos)	Ejercicios musculares para preparar la actividad fuerte.
Flexibilidad	8 Minutos	♦ Isquiotibial (3 minutos) ♦ Espalda (3 minutos) ♦ Glóteos (2 minutos)	Se harán unos ejercicios de flexibilidad para la realización de prácticas.
Tiempo total estimado	41 Minutos	♦	
	Duración	Tipo	Explicación de la actividad a realizar
Calentamiento	9 Minutos		Calentamiento previo a la tarea a realizar.
Resistencia Cardiovascular	18 minutos	♦ Carrera continua	Esta actividad se intentará realizar de forma continua sin parar.
Fuerza Muscular	8 Minutos	♦ Oblicuo (3 minutos) ♦ Tronco (3 minutos) ♦ Cadera y hombro (2 minutos)	Ejercicios musculares para preparar la actividad fuerte.

Flexibilidad	5 Minutos	♦ Glóteos (2 minutos) ♦ Abdominal (3 minutos)	Se harán unos ejercicios de flexibilidad para la realización de practicas.
Tiempo total estimado	40 Minutos		
	Duración	Tipo	Explicación de la actividad a realizar
Calentamiento	8 Minutos		Calentamiento previo a la tarea a realizar.
Resistencia Cardiovascular	12 minutos	♦ Escaleras	Esta actividad se realiza mediante subir y bajar escaleras.
Fuerza Muscular	11 Minutos	♦ Hombros (3 minutos) ♦ Pierna (elevación 2 minutos cada pierna 4 minutos) ♦ Cadera extensión y flexión (3 minutos)	Ejercicios musculares para preparar la actividad fuerte.
Flexibilidad	6 Minutos	♦ Cervical (2 minutos) ♦ Lumbar (2 minutos) ♦ Cuello y hombro (2 minutos)	Se harán unos ejercicios de flexibilidad para la realización de practicas.
Tiempo total estimado	37 Minutos		
	Duración	Tipo	Explicación de la actividad a realizar
Calentamiento	9 Minutos		Calentamiento previo a la tarea a realizar.
Resistencia Cardiovascular	8 minutos	♦ Comba	Esta actividad se trata de saltar una cuerda repetidas veces.
Fuerza Muscular	10 Minutos	♦ Oblicuo(2 minutos ,parar 1 minuto, seguir 3 mas) ♦ Lumbar (3 minutos) ♦ Pierna (elevación fondo 2 minutos)	Ejercicios musculares para preparar la actividad fuerte.
Flexibilidad	8 Minutos	♦ Abdominal (3 minutos)	Se harán unos ejercicios de flexibilidad para la realización de practicas.

		♦ Lumbar (estiramiento 2 minutos) ♦ Cuadriceps (3 minutos)	
Tiempo total estimado	38 Minutos		

Al igual que en el apartado anterior, las duraciones son pocas ya que la exesa actividad de fuerza puede ser perjudicial. **Duraci3n total: 17 Minutos.**