



Entrenamiento y planificación deportiva

Del 13 de abril al 10 de mayo de 2020

“VAMOS A VENCER AL CONORAVIRUS DESDE CASA”

José Vicente Cabas, Chechu.

GRUPO ECOSISTEMA
Coaching y rendimiento

www.ecosistemadeportivo.com
www.grupoecosistema.com



Propuesta de entrenamiento

1. Cuatro días a la semana, entrenamiento físico. Sesiones de 45 minutos aproximadamente.:

2 días cardio tipo hitts/tábata – 2 días fuerza y tonificación

2. Un día a la semana ver videos y trabajo de visualización/imaginación de combate o momentos de combates de cada uno.

30-35 minutos videos de nuestro deportes + 4-5 series de visualización de un minuto imaginando mis propios combates y situaciones competitivas.

3. Os recomiendo ver el video que he publicado sobre la gestión emocional en deportistas, creo que os puede ayudar

<https://www.youtube.com/watch?v=MJhqPJE-6f0&t=13s>



Propuesta de entrenamiento

1. Cuatro días a la semana, entrenamiento físico. Sesiones de 45 minutos aproximadamente.:

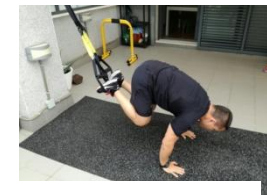
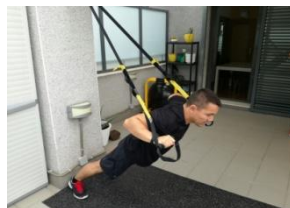
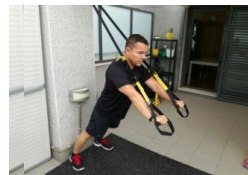
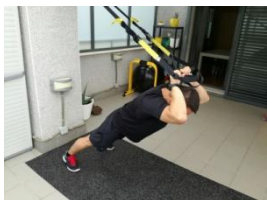
2 días cardio tipo hitts/tábata – 2 días fuerza y tonificación

Os adjunto 3 PDF de entrenamiento. UNO de fuerza y DOS de circuitos.

- Los de fuerza son, uno para el que tiene TRX en casa, os recomiendo lo compréis, por internet unos 25-40 euros. Como veréis, dos-tres series x ejercicio y combina el de TRX con cardio.

- Los circuitos, 4 circuitos, 2-3 series x circuitos, con 20 segundos de trabajo y 10 de descanso y dos minutos entre circuito y circuito.

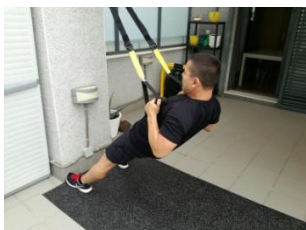
Entrenamiento funcional. FUERZA-TONIFICACION con TRX DEL 13 DE ABRIL AL 16 DE MAYO DE 2020. DÍAS ALTERNOS



1. 2-3 SERIES X 10 REPETICIONES +
20 TOQUES AL STEP Ó 20 SALTO
ABRIENDO Y CERRANDO PIERNAS

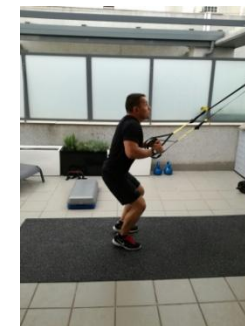
2. 2-3 SERIES X 10 REPETICIONES +
10 SPLT LATERALES AL STEPS CON
SALTO ARRIBA O CON FLEXION

3. 2-3 SERIES X 10 REPETICIONES +
10 BURPES



4. 2-3 SERIES X 10 REPETICIONES +
10 SPLIT EN SALTO ALTERNANDO
PIERNAS

5. 2-3 SERIES X 10 REPETICIONES
+
10 RUEDAS DE ABDOMINAL

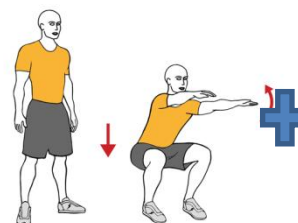
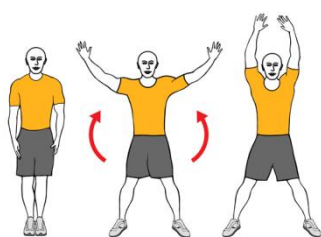


6- 2-3 SERIES X 10 REPETICIONES SALTO ARRIBA +
TUMBADO 10 ELEVACIONES DE PIERNAS Y BRAZOS:
CARRAS

Entrenamiento CIRCUITOS TIPO HITT-TABATA DEL 13 DE ABRIL AL 16 DE MAYO DE 2020. DÍAS ALTERNOS

CIRCUITO Nº 1

4 estaciones de 20 segundos cada una + 10 SEGUNDOS DE DESCANSO entre estación. Hacer 2-3 series de cada circuito
Descanso entre serie circuito: 2 minutos



10 segundos con cada pierna

CIRCUITO Nº 2

3 estaciones de 20 segundos cada una + 10 SEGUNDOS DE DESCANSO
Hacer 2-3 series.
Descanso entre serie 2 minutos



SALTOS EN EL BOSU O SIN EL TODO LO ARRIBA QUE PODAMOS

Flexiones en el BOSU O FONDERAS

BURPES SENCILLOS CON SALTO ARRIBA

ENTRENAMIENTO PERSONAL

"VENCER EL CORONAVIRUS"

www.ecosistemadeportivo.com
Chechu Cabas

Entrenamiento funcional. CIRCUITOS TIPO HITS-TABATA DEL 13 DE ABRIL AL 16 DE MAYO DE 2020. DÍAS ALTERNOS

CIRCUITO Nº 3

3 estaciones de 20 segundos cada una CON 10 SEGUNDOS DE DESCANSO entre ejercicio
Hacer 2-3 veces cada circuito. Descanso entre circuito, 3 minutos



Salto a la comba



Burpees completo (flexión y salto)



Carpas

CIRCUITO Nº 4

3 estaciones de 20 segundos cada una CON 10 SEGUNDOS DE DESCANSO entre ejercicio
Hacer 2-3 veces cada circuito. Descanso entre circuito, 2 minutos



Salto lateral de steps u otro obstáculo



Flexiones tocando el codo, alternando



Ruedas de abdominal



Propuesta de entrenamiento

2. Un día a la semana ver videos de combates y después realizar un trabajo de visualización/imaginación personal de combates o momentos de combates de cada uno.

30-35 minutos videos de nuestro deportes + 4-5 series de visualización de un minuto imaginando mis propios combates y situaciones competitivas.

Recordamos las... "Reglas de la visualización"

1. Relajación
2. Visualización de lo que queremos SER, HACER, TENER.
3. Elegimos un destreza o cualidad a trabajar
4. Imaginar el lugar elegido
5. MENTE: En el presente, en el foco.
6. Trabajar todos los canales posibles: Visual. Auditivo. Kinestésico.
7. Todo lo representado en POSITIVO, optimista, TODO
8. Ver la imagen tan PERFECTA COMO SEA POSIBLE.

Visualizo para:

Entrenar estrategia, destrezas, táctica

Mejorar la concentración (ataco-defiendo)

Bajar la intensidad, aumentar la confianza...

Canalizar emociones: respuestas emocionales: ansiedad, miedo, exceso de activación...



Ecosistema Deportivo
coaching y rendimiento

MUCHAS GRACIAS !!



jvcabas@ecosistemadeportivo.com



www.ecosistemadeportivo.com



EDIFICIO QBIC La Moraleja
Calle de la Salvia 44, 28109
Alcobendas, Madrid



610 567 100



www.facebook.com/EcosistemaDeportivo



www.linkedin.com/company/EcosistemaDeportivo



Grupo Ecosistema
coaching y rendimiento



Ecosistema Deportivo
coaching y rendimiento