

TABLA DE ENTRENAMIENTO

Lunes

- Hacer estiramientos de todo el cuerpo.
- Correr como mínimo 30 minutos a ritmo normal.
- Descansar 10 min. y realizar tres tandas de 20-30 flexiones (como veáis), con toda la espalda bien recta, sin doblar la cadera hacia dentro. Descansar.
- Dos tandas de 10 dominadas con las palmas de las manos hacia fuera.
- Colgados de una rama eleva las piernas en ángulo recto. (10 x 3 tandas)
- Hacer estiramientos sobre todo de abductores. 10 minutos.

Martes

- Hacer estiramientos en casa (10 min).
- Si os pilláis una barra de estas que se adaptan al marco de la puerta, podréis hacer dominadas en casa. Este día las hacéis pero aguantando en ángulo recto 10 seg.. (15 veces x 3 tandas.)
- Trabajad los abdominales.
- Con cuidado coged un palo de escoba, le claváis un clavo y le atáis una cuerda. Al otro extremo de la cuerda ponéis una mancuerna con 4-5 kilos y con los brazos estirados al frente váis enrollando la cuerda en el clavo a base de girar el palo consiguiendo subir la pesa. (Brazos estirados).
- Coged unos botes de conserva, pegadlos a la pared y manteniendo el equilibrio os subís encima de puntillas mirando a la pared, tratando de abrir las rodillas hacia fuera y no caerlos. Subir y bajar los talones (15 x tres veces)
- Vuelve a hacer estiramientos.

<p>Miércoles</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Haced estiramientos (evitarás lesiones y mejorarás la flexibilidad) • Salid a correr otros 30 minutos. • En casa podéis trabajar los bíceps (por ej. 15 x tres tandas) • Trabajad también los tríceps colocándote una pesa por encima de la cabeza y bajándola y subiéndola por detrás de la cabeza. (10 x 2 tandas y repetir con el otro brazo) • Pegaros las pesas al cuerpo lateralmente y elevadlas hacia fuera con los brazos rectos. (10 X 2 tandas). Primero lateralmente y luego al frente. • Haceros unas flexiones para fortalecer pectorales. • Sentaros, coged la pesa y con la mano hacia arriba sobre la rodilla abre y cerrad el puño sujetando la pesa de tal manera que al abrir la pesa quede solo sujeta por vuestros dedos y les hagais trabajar al cerrar el puño. • Llevaros siempre una pelota de frontón en el bolsillo y ve apretadla siempre que os acordéis y podáis.
<p>Jueves</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Si tenéis posibilidad de hacer Builder iros a trabajar resistencia en pared que es lo mejor que podéis hacer. Os ponéis en la pared en una zona sencillita y no paréis de ir de un lado para otro, aguantando el mayor tiempo posible. • Si no podéis ir a ninguna tapia, conformaros con seguir trabajando en casa con las pesas. En vez de hacer ahora tres series de 15 repeticiones, poneos menos peso del que habitualmente y haced 6 tandas de diez repeticiones de los ejercicios que antes os he citado.
<p>Viernes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • IROS DE FIESTA CON LOS COLEGAS. TAMBIÉN HAY QUE DESCANSAR NO LO OLVIDÉIS Y TOMAROS UNA CERVECITA A MI SALUD (Cuanto menos bebáis mejor y si no fumáis mejor que mejor)

Sábado	<ul style="list-style-type: none"> • Salid a escalar donde sea y como sea. No hay mejor entrenamiento que escalar. En la roca es donde de verdad trabajas los músculos necesarios, el equilibrio, la elasticidad, la resistencia. Subid vías de maoyor grado al vuestro de segundo de cuerda aunque os caigáis. Repitid cuantas veces haga falta para encadenarlas. No os quedéis en las vías que encadenáis perfectamente. Asegurad vuestro grado subiéndolas de primero, pero no os quedéis ahí, es más, probad a subir de primero vías de un nivel un poco superior. Perded el miedo a caer, ya sabéis, "si controlas la caída no hay problema". No hagáis el loco eso también os lo digo.
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> • Si tenéis tiempo para salir a escalar no lo dudéis. Si tienes que estudiar ya sabes, a pringar. Hay tiempo para todo. • Si el ir a escalar un día más es demasiado porque tenéis que hacer otras cosas, iros a correr al parque e id aumentando el ritmo de la carrera aunque no aguantéis los 30 minutos. Si puedes variar de actividad, saliendo en bici, mucho mejor. Es bueno ir cambiando de actividad para que los músculos no se acostumbren siempre a lo mismo. • Si tienes una tapia (zona de Builder donde se escalada a baja altura y en desplazamientos laterales más que verticales) u os construís un rocódromo casero practicad los pasos comprometidos. Fundiros. Haced pasos chungos ahora que podéis, en la pared os las veréis peor. Se trata de inventar en la pared, pon todas las posturas que se te ocurran, intenta darte la vuelta sin caerte (ponerte de espalda y volver a la posición normal). • Esto es aparte. Probad a subir de segundo una vía con los ojos vendados, veréis como os sorprende de lo que sois capaces de hacer. No va de coña.

Esto es una semana, el resto de semanas debéis ir incrementando **PORGRESIVAMENTE**, no hay prisa, los niveles de esfuerzo, corriendo cada vez más tiempo, subiendo el número de repeticiones al principio y más adelante los kilos que levantáis en las pesas. Empezad a escalar vías de más grado. Pero sobre todo tranquilos sin precipitaros, sino al final ni mejoraréis vuestro rendimiento y posiblemente os saturéis antes de tiempo y de la noche a la mañana todo lo que habéis trabajado se volverá contra vosotros, es lo que se conoce como sobrecompensación o sobreentrenamiento. no empecéis con lo máximo que podéis levantar o con el número de dominadas máximo que conseguís hacer, id poco a poco y sobre todo **ESCALAD**, **ESCALAD** y **ESCALAD** que el mejor entrenamiento.