

**PROGRAMA DE
ENTRENAMIENTO
"PADEL"**

estar**e**nforma

**entrenamiento personal
a domicilio**

[www. estarenforma.com](http://www.estarenforma.com)

La realización de este programa de ejercicios supone contar con el nivel de salud necesario para ello. Tanto Estarenforma.com y Marcos Flórez declinamos cualquier responsabilidad por la realización de los mismos. Le recomendamos cuente con la autorización de un profesional de la salud antes de comenzar y asegúrese de seguir las siguientes indicaciones.

En caso de dolor con cualquier ejercicio, detenga el programa y consulte a su doctor.

Consejos sobre la velocidad, tiempo de descanso, respiración y peso que debe emplear.

Es muy importante que realice los movimientos correcta y lentamente; si, por ejemplo, en un ejercicio debe realizar diez repeticiones, debería tardar entre veinte y treinta segundos.

La velocidad del movimiento es constante. Ponga la mayor atención en la ejecución del ejercicio. No realice movimientos bruscos, para evitar hacerse daño.

El tiempo de descanso entre series debe ser aproximadamente el mismo que ha empleado en realizar el ejercicio. Lo ideal sería entrenar con un compañero. De esta manera, mientras uno realiza el ejercicio, el otro descansa y viceversa. Si necesita más descanso, tómese un poco más de tiempo, pero sin eternizarse.

La respiración debe ser natural; no la contenga. Debe espirar cuando esté venciendo la resistencia, es decir, realizando el esfuerzo, e inspirar cuando deje que la resistencia le venza a Vd.

Si por ejemplo, está trabajando los abdominales, al elevar el tronco, debe expulsar el aire y, al bajarlo, debe tomarlo.

En el caso de estar levantando peso, debe expulsar el aire al levantar el mismo y tomar el aire al bajarlo. Esto lo realizará así para no aumentar la presión interna.

El peso es lo menos importante. Lo más importante es la ejecución del movimiento. Sólo debe fijarse en que sea el justo para terminar la serie correctamente, es decir, debería realizar las dos últimas repeticiones algo forzado, pero correctamente. En cada serie puede cambiar el peso para que sea siempre el adecuado. En la tabla posterior a la descripción de los ejercicios, aparece una recomendación sobre el peso a utilizar. Tenga en cuenta que es orientativo. Vd. debe decidir qué peso va a emplear.

Recuerde siempre que lo importante es realizar **correctamente** los movimientos.

Al ser un programa de iniciación, con una duración de entre cinco y seis semanas y no más ocho. Ene se momento deberíamos solicitar un programa personalizado.

Los siguientes programas son más específicos y variados, cada día no hacemos los mismos ejercicios ya dividimos el cuerpo entre varias partes dependiendo del grado de entrenamiento. Y sobre todo tardaremos menos tiempo, hacemos menos ejercicios en cada sesión que será algo más intensa.

Si tiene cualquier duda póngase en contacto conmigo,

Atentamente,

Marcos Flórez
marcos@estarenforma.com

Día 1



1. Cardiovascular. Ejercicio cardiovascular a elección.

Haz el ejercicio cardiovascular que prefieras. Si no dispones de cinta, bicicleta o cualquier otro tipo de equipo. Sal a caminar o simula que caminas en el sitio. Recuerda que debes elevar las rodillas como si caminases de verdad.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
1	5 min		



2. Oblicuos. Flexión lateral.

De pie, la distancia entre los pies debe ser la misma que entre los hombros. Con una mancuerna solamente, flexiona el tronco a un lado y después al lado contrario. Al terminar las repeticiones marcadas, cambia la mancuerna de mano y realiza las mismas repeticiones para completar la serie, ya que sólo trabaja el músculo del lado contrario al que tienes la mancuerna. Fíjate en no balancear las caderas y mantener el tronco erguido en todo momento. No llegues a flexionar el tronco al máximo, siente como se estira el oblicuo y ve al lado contrario.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
4	12		

Día 1



3. Oblicuos. Rotación de tronco sentado.

Sentado con una pica sobre los hombros o las manos en la nuca, gira el tronco a un lado y luego al lado contrario sin hacer pausa en el centro. Nunca llegues al límite máximo en cada rotación y sobre todo evita rebotar en estas posiciones.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
4	12		



4. Abdomen. Flexión de tronco caderas flexionadas.

Tumbado boca arriba y con las manos detrás de las orejas. Con las rodillas sobre las caderas, los pies en el aire y sin apoyar las piernas entre ellas. Flexiona el tronco ligeramente dejando la parte baja de la espalda siempre en contacto con el suelo. Si subes demasiado sentirás como trabaja la parte anterior del muslo más cercana a la cadera.

Nunca llesves la barbilla al pecho.

Suelta el aire al flexionar el tronco y tómallo al volver a la posición inicial.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
4	max		

Día 1



5. Abdomen. Flexión de tronco inversa.

Tumbado boca arriba, fíjate que las rodillas estén sobre las caderas. Lleva las rodillas hacia los codos, evitando mover las caderas. Intenta flexionar el tronco, levantando ligeramente la espalda baja del suelo. Al volver, fíjate que las rodillas no vayan más allá de la altura de las caderas.

Suelta el aire al llevar las rodillas a los codos.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
4	max		



6. Lumbar. Extensión de tronco supino.

Tumbado como en la imagen, con las plantas bien apoyadas en el suelo. Arquea el tronco abriendo tanto hueco lumbar como puedas. Después relaja esta posición, así cerrarás el hueco volviendo a la posición inicial. Siente que solo relajas, no quieres cerrar el hueco haciendo presión con la espalda baja contra el suelo.

Toma el aire en un movimiento y suelta en el contrario. Nunca aguantas la respiración.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
4	10		

Día 1



7. Lumbar. Extensión de cadera con extensión de hombro.

Tumbado lateral en el suelo deja los pies uno delante del otro tocando punta y talón. Desde esta posición apoya la mano dejando todo el cuerpo despegado del suelo y en línea recta. Fíjate en el hombro que queda arriba, debe estar siempre sobre el otro, es como que siempre estas mostrando el pecho al frente, nunca al suelo.

Desde esta posición flexiona el cuerpo acercando la cadera al suelo. No es necesario que llegues a tocar el suelo, lo más importante es tener control, puedes ir bajando más según eres capaz de mantener la posición correcta. Si bajas del todo, nunca llegues a apoyarte en el suelo, rózalos y sube de nuevo hasta la posición inicial.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
4	10		



8. Pierna. Desplazamiento atrás con mancuernas.

De pie como en la imagen, da un paso atrás y flexiona las piernas sin llegar a tocar el suelo con la rodilla. Completa la serie con una pierna y luego con la otra. También puedes ir alternando una repetición con cada pierna hasta que completes la serie.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	10		

Día 1



9. Glúteo. Extensión de cadera a gatas codos apoyados.

A gatas con los antebrazos apoyados, sólo tienes que elevar la pierna hasta que la rodilla esté a la misma altura que la cadera. Fíjate en que al bajarla, la rodilla no llega a apoyarse en el suelo, solamente debe rozarlo ligeramente y vuelva a subirla. La rodilla de trabajo no debe superar nunca a la de apoyo.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	10		