

Entrenamiento de intervalos

- ➔ Es un método de entrenamiento que permite **mejorar la condición física de cualquier persona** entrenando tan solo **15 min.** al día.
- ➔ Se basa en las conclusiones de las investigaciones del Dr. Izumi Tabata, que aplicó su método al equipo olímpico de patinaje de velocidad japonés.
- ➔ El entrenamiento por intervalos consiste en combinar **ciclos cortos de ejercicios de alta intensidad con ciclos cortos de descanso.** Es muy importante realizar los ciclos de alta intensidad al máximo de nuestra capacidad.
- ➔ Esta forma de entrenamiento permite mejorar la capacidad aerobia y anaerobia del organismo y es eficaz para quemar grasas.
- ➔ Puede ser utilizado con prácticamente cualquier tipo de ejercicio, siempre adecuado a la edad y estado físico de cada persona. Por ejemplo: caminar, caminar deprisa, subir escaleras, bicicleta, correr o nadar.
- ➔ Os proponemos una rutina de entrenamiento de 3 semanas con la que podéis comenzar a poneros en forma.

Semana 1

GRUPO 1		GRUPO 2		GRUPO 3		GRUPO 4		GRUPO 5	
Ejercicio	Descanso	Ejercicio	Descanso	Ejercicio	Descanso	Ejercicio	Descanso	Ejercicio	Descanso
1 min	1 min	1 min	1 min	1 min	1 min	1 min	1 min	1 min	1 min

Semana 2

GRUPO 1		GRUPO 2		GRUPO 3	
Calentamiento		Ejercicio	Descanso	Ejercicio	Descanso
2 min		3 min	3 min	3 min	2 min

Semana 3

GRUPO 1		GRUPO 2		GRUPO 3		GRUPO 4	
Calentamiento		Ejercicio	Descanso	Ejercicio	Descanso	Ejercicio	Descanso
2 min		2 min	2 min	2 min	2 min	2 min	2 min