



UNIÓ ESPORTIVA SANTBOIANA  
DIVISIÓ DE HONOR  
Sub 23

# RECOMENDACIONES Y MEDIDAS A TOMAR DURANTE LOS DÍAS DE CONFINAMIENTO (COVID-19)

Bruno Fernández-Valdés Villa  
Víctor Illera Domínguez

# NUTRICIÓN:

- Dado que la actividad física (de todo tipo) disminuirá durante unos días, tratad de ajustar vuestra ingesta calórica.
  - Podéis ir controlando el peso corporal 1 vez a la semana, para tratar de manteneros.
- Intentad comer lo más saludable posible, teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones:
  - Tratad de utilizar el “tiempo extra” para cocinar saludable y hacer de “Chefs”.
  - Evitad comprar y “tener al alcance” comida rápida, procesados, bollería, refrescos, etc.
  - Evitad comprar y “tener al alcance” bebidas alcohólicas.
  - Mantened el consumo diario de proteínas entre 1.8 – 2 g /kg de peso corporal a través de alimentos con alta densidad proteica (huevos, carne, pescado, lácteos, seitán, etc), y suplementad solo si fuese necesario.
    - Limitad el consumo excesivo de carne roja (2-3 veces a la semana)
  - Aumentad la ingesta verduras y alimentos que estimulen el sistema inmunológico (vitaminas A, C y E: calabaza, naranjas, zanahoria, rábano, frutos rojos, col, coliflor, brécol, etc.)
  - Tratad de tomar el sol al menos 15 minutos al día (Rayos de luz sobre cara y brazos).

# SUEÑO

- Evitar cambiar las rutinas de sueño habituales (ajustar los entrenamientos a las mismas franjas horarias habituales), e ir a dormir temprano.
  - Dormir en el dormitorio y realizar el resto de actividades diarias en otras estancias (Evitar pasar el día en el dormitorio).
  - Cambiaros de ropa al despertar y evitar pasar varias horas en pijama.
- Tratar de dormir entre 7 y 9 horas al día.
- Ventilar y limpiar bien el dormitorio cada día (Sábanas con agua caliente cada semana).

# CABEZA

- Evitad dedicar tiempo pensando en cosas que no podemos modificar, aceptad la situación. Si hay algo que podéis modificar para mejorar la situación, hacedlo.
- Evitad la sobreinformación, desconectad durante varios momentos largos al día y consumid información un máximo de 2 veces al día (Siempre de fuentes oficiales).
- Intentad no hablar siempre sobre el mismo tema.
- Planificad acciones a corto plazo ¿Qué voy a comer durante la semana? ¿A qué hora voy a entrenar hoy? Etc.
- Mantened una actitud positiva ante la incertidumbre de la competición. No sabemos cómo se resolverá la situación, pero trataremos de estar lo más preparados posible para ese momento.
- Mantened los horarios de entrenamiento de forma “normalizada”.

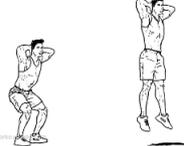
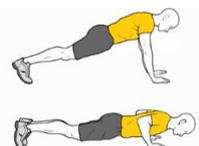
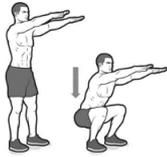
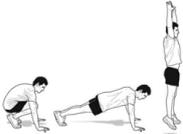
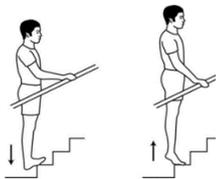
# ACTIVIDAD FÍSICA

- Tratar de romper los periodos de estatismo prolongados, levantándonos para realizar otra actividad (a ser posible cada hora).
- Realizar el siguiente plan de actividad (Las sesiones se adjuntan a continuación)\*:

Si no se puede salir de casa (Estudiantes, Teletrabajo, etc.)							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana	libre	F Hpt	F Hpt	F Hpt	F Hpt	F exp	F exp
Tarde	F exp	HIIT	HIIT	HIIT	HIIT	HIIT	HIIT

Si se sale de casa a trabajar							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana	libre	F Hpt	F Hpt	F Hpt	F Hpt	F exp	Libre
Tarde	F exp	HIIT	libre	HIIT	HIIT	Libre	HIIT

(\*) Si hay dudas con algún ejercicio, sesión u distribución semanal, contactar por privado.

LUNES				
OBJETIVO	F exp	ORIENTACIÓN	NO-I	
PAUSA ENTRE SERIES	30''	DESCANSO BLOQUES	1'	
Nº SERIES	3	Nº REPETICIONES	Fallo ritmo metronomo	
A c t i v a c i ó n				
	2 x 30''	2 x 30''	2 x 10 Rep	2 x 30''
BLOQUE 1		Botella 1,5L	Eslalon Max Vel	
				Bpm es el ritmo del metrono (App móvil), en ejercicios combinados como Burpie pitido arriba y abajo
	50-60 bpm	50-60 bpm	30''	
BLOQUE 2		40 bpm		
				En el resto de ejercicios solo un pitido a elegir arriba o abajo
	50-60 bpm		50-60 bpm	
BLOQUE 3		Cuadrupedia	Rotación tronco	
				Los ejercicios por tiempo son a Max Velocidad
	Tocar cono y vuelta Max vel. 30''	Adelante-Atrás 1-2 metros	Garrafa a 2 manos 45-50 bmp	
BLOQUE 4		Remo		
				Escalera, podeis hacer marcas con precinto, y los conos poner cualquier objeto, botellas, zapatos, etc.
	50-60 bpm	50-60 bpm	50-60 bpm	

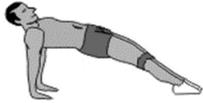
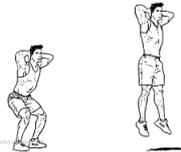
MARTES



OBJETIVO	Fuerza Hpt	ORIENTACIÓN	NO-I
PAUSA ENTRE SERIES	30"	DESCANSO BLOQUES	1'
Nº SERIES	4	Nº REPETICIONES	15



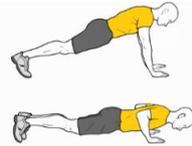
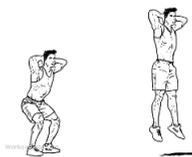
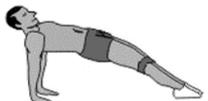
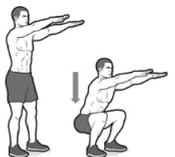
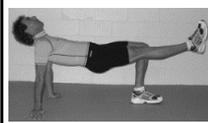
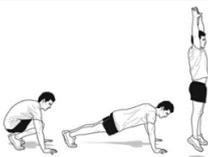
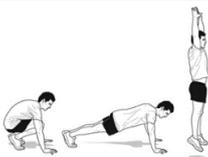
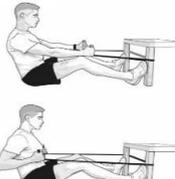
UNIÓN ESPORTIVA SANTBOIANA  
1921

A c t i v a c i ó n				
	2 x 30"	2 x 20" + 5" unilat	2 x 20" por lado	2 x 10
BLOQUE 1				Todos los ejercicios unipodales se hace el nº de reps x pierna
BLOQUE 2	 Isometrico 30"	 Isometrico 30"	Toalla  Isometrico 30"	Isometrico= parado
BLOQUE 3	 Manos silla	 Pies silla	 Fondos Pies y manos silla	
BLOQUE 4	 Squat	 Isometrico 30"	 Poner cojin o toalla pared 30"	

MIÉRCOLES



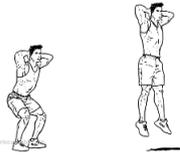
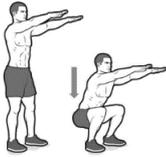
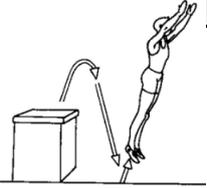
OBJETIVO	Fuerza Hpt	ORIENTACIÓN	NO-I	
PAUSA ENTRE SERIES	30''	DESCANSO BLOQUES	1'	
Nº SERIES	4	Nº REPETICIONES	15	

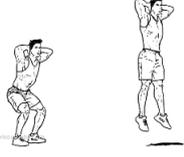
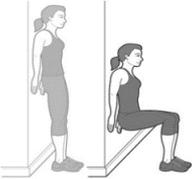
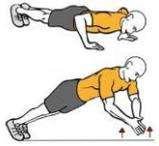
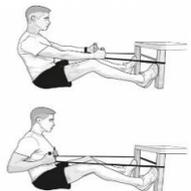
A c t i v a c i ó n				
	2 x 30''	2 x 8	2 x 8	2 x 10 Rep
BLOQUE 1				Todos los ejercicios unipodales se hace el nº de reps x pierna
			30''	
BLOQUE 2	Con garrafa			Isometrico= parado
				
BLOQUE 3	Flexion + palmada	Fondos		
		 Pies y manos silla		
BLOQUE 4	Goma o toalla			
			Pies silla	

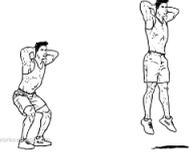
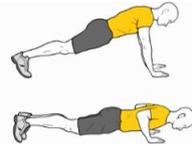
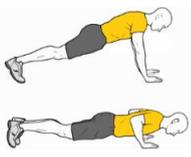
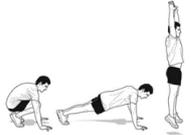
JUEVES

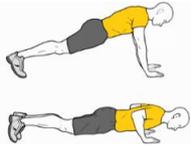
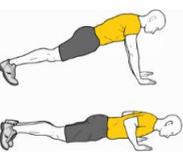
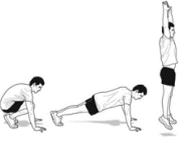


OBJETIVO	Fuerza Hpt	ORIENTACIÓN	NO-I	
PAUSA ENTRE SERIES	30''	DESCANSO BLOQUES	1'	
Nº SERIES	4	Nº REPETICIONES	15	

A c t i v a c i ó n				
	2 x 30"	2 x 30"	2 x 10 Rep	2 x 30''
BLOQUE 1	 <p style="text-align: center;">Isometrico 30"</p>		 <p style="text-align: center;">Triceps garrafa</p>	Todos los ejercicios unipodales se hace el nº de reps x pierna
	BLOQUE 2			 <p style="text-align: center;">Isometrico= parado</p>
BLOQUE 3				
	BLOQUE 4	 <p style="text-align: center;">30"</p>	 <p style="text-align: center;">Desde silla</p>	<p style="text-align: center;">Rotación tronco</p>   <p style="text-align: center;">Garrafa a 2 manos</p>

VIERNES				
OBJETIVO	Fuerza Hpt	ORIENTACIÓN	NO-I	
PAUSA ENTRE SERIES	30"	DESCANSO BLOQUES	1'	
Nº SERIES	4	Nº REPETICIONES	15	
A c t i v a c i ó n				
	2 x 30"	2 x 30"	2 x 10 Rep	2 x 30"
BLOQUE 1	Lunge			
		 Con garrafa agua		Todos los ejercicios unipodales se hace el nº de reps x pierna
	2 garrafas		30"	
BLOQUE 2	Con Garrafa		Con Garrafa	
				Isometrico= parado
BLOQUE 3				
			Pies y manos silla	
BLOQUE 4		Isometrico Toalla	Remo	
				
		30"		

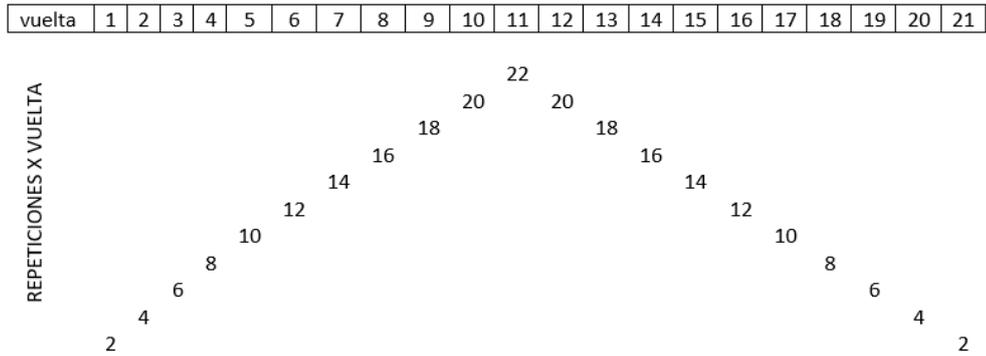
SÁBADO				
OBJETIVO	F exp	ORIENTACIÓN	NO-I	
PAUSA ENTRE SERIES	30''	DESCANSO BLOQUES	1'	
Nº SERIES	3	Nº REPETICIONES	Fallo ritmo metronomo	
A c t i v a c i ó n				
	2 x 30''	2 x 30''	2 x 10 Rep	2 x 30''
BLOQUE 1				Bpm es el ritmo del metrono (App móvil), en ejercicios combinados como Burpie pitido arriba y abajo
	50-60 bpm	40 bpm	50-60 bpm	
BLOQUE 2	Piernas dobladas	Remo	Desplz Lateral	En el resto de ejercicios solo un pitido a elegir arriba o abajo
				
BLOQUE 3	50-60 bpm	50-60 bpm		Los ejercicios por tiempo son a Max Velocidad
				
BLOQUE 4	Desde silla		Cuadrupedia	Escalera, podeis hacer marcas con precinto, y los conos poner cualquier objeto, botellas, zapatos, etc.
	8 Reps	45-55 bpm		
			Adelante-Atrás	
			1-2 metros	

DOMINGO				
OBJETIVO	F exp	ORIENTACIÓN	NO-I	
PAUSA ENTRE SERIES	30''	DESCANSO BLOQUES	1'	
Nº SERIES	3	Nº REPETICIONES	Fallo ritmo metronomo	
A c t i v a c i ó n				
	2 x 30"	2 x 30"	2 x 10 Rep	2 x 30''
BLOQUE 1	Con una sabana		Rodillas arriba	
				Bpm es el ritmo del metrono (App móvil), en ejercicios combinados como Burpie pitido arriba y abajo
	30 " Max Vel	45-55 bpm	2-3 m Max Vel.	
BLOQUE 2				En el resto de ejercicios solo un pitido a elegir arriba o abajo
	50-60 bpm	40 bpm	50-60 bpm	
BLOQUE 3	Rotación tronco	Piernas dobladas		
				Los ejercicios por tiempo son a Max Velocidad
	Garrafa a 2 manos	50-60 bpm	50-60 bpm	
BLOQUE 4	Lunge		Desplz Lateral	
				Escalera, podeis hacer marcas con precinto, y los conos poner cualquier objeto, botellas, zapatos, etc.
	Botella 1,5 L	Con garrafa agua 45-50 bpm	2-3 m Max Vel.	

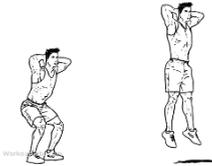
MARTES				
OBJETIVO	HIIT	ORIENTACIÓN	NO	
PAUSA ENTRE SERIES		DESCANSO BLOQUES		
Nº SERIES		Nº REPETICIONES		

Descripción

Circito de 3 ejercicios a realizar el el menor tiempo total posible (Poner cronómetro, autogestión de las pausas). El número de repeticiones a realizar de cada uno de los ejercicios se va modificando cada vuelta del circuito:



EJERCICIOS

1	2	3	
			
Thrusters con garrafas	Fondos suelo	Squat jump	

MIÉRCOLES				
OBJETIVO	HIIT	ORIENTACIÓN	NO	
PAUSA ENTRE SERIES		DESCANSO BLOQUES		
Nº SERIES		Nº REPETICIONES		

Descripción

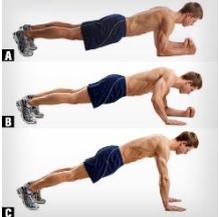
Circuito de 8 ejercicios a realizar por tiempo (Máxima velocidad).  
30 segundos de trabajo: 15 segundos de recuperación entre ejercicios.  
(Transición rápida entre ejercicios para no perder tiempo de ejecución)

APP RECOMENDADA: TABATA STOPWATCH PRO



5 series. 1 minuto de recuperación entre series.

EJERCICIOS

1	2	3	4
			
Jumping lunges	Plancha subir y bajar	subir silla alterno	libros / balón, etc fondo cajon alterno
5	6	7	8
			
DERECHA lunge+ salto rodilla	IZQUIERDA lunge+ salto rodilla	Mountain climbers	con garrafas Lunge+press alterno

JUEVES			
OBJETIVO	HIIT	ORIENTACIÓN	NO
PAUSA ENTRE SERIES		DESCANSO BLOQUES	
Nº SERIES		Nº REPETICIONES	



UNIÓN ESPORTIVA SANTBOIANA  
1921

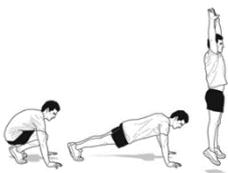


Descripción

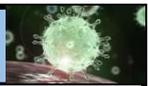
Every minute on the minute (EMOM):  
Durante 20 minutos, cada vez que empiece 1 minuto (0 segundos), realizar todos los ejercicios indicados, lo más rápido posible.  
Cuanto más rápido se realicen, mayor tiempo de recuperación.

\*Si no pudiese seguir el ritmo, se deja el minuto que no puedo continuar para el final (minuto 21, 22, etc.)

EJERCICIOS

1	2	3	
 <p>4 si peso corporal &lt;90</p>			
3x burpees	10x M. Climbers	6x jumping lunges	

VIERNES			
OBJETIVO	HIIT	ORIENTACIÓN	NO
PAUSA ENTRE SERIES		DESCANSO BLOQUES	
Nº SERIES		Nº REPETICIONES	



Descripción

Circuito de 9 ejercicios a realizar por tiempo (Máxima velocidad).  
30 segundos de trabajo: 15 segundos de recuperación entre ejercicios.  
(Transición rápida entre ejercicios para no perder tiempo de ejecución)

APP RECOMENDADA: TABATA STOPWATCH PRO



4 series. 1 minuto de recuperación entre series.

EJERCICIOS

1	2	3	4
burpees	sit up garrafa	squat jump	Alterno lado plancha + hombro
5	6	7	8
salto lateral max	o inclinado fondos suelo	thruster garrafa	DERECHA plancha lat + rot
9			
IZQUIERDA plancha lat + rot			

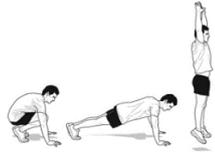
SÁBADO				
OBJETIVO	HPT	ORIENTACIÓN	N1-2	 UNIÓN ESPORTIVA SANTBOIANA 1921
PAUSA ENTRE SERIES	1''	DESCANSO BLOQUES	3'	
Nº SERIES	3	Nº REPETICIONES		

Circito de 4 ejercicios a realizar el el menor tiempo total posible (Poner cronómetro, autogestión de las pausas). El número de repeticiones a realizar de cada uno de los ejercicios se va modificando cada vuelta del circuito:

vuelta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
REPETICIONES X VUELTA				8						10					
		4	6		6		4	4	6		8		6	4	
	2						2								2

Descripción

EJERCICIOS

1	2	3	4
			
burpees	DERECHA bulgarian squat	IZQUIERDA bulgarian squat	fondos en el suelo





AJUNTAMENT DE SANT BOI DE LLOBREGAT

