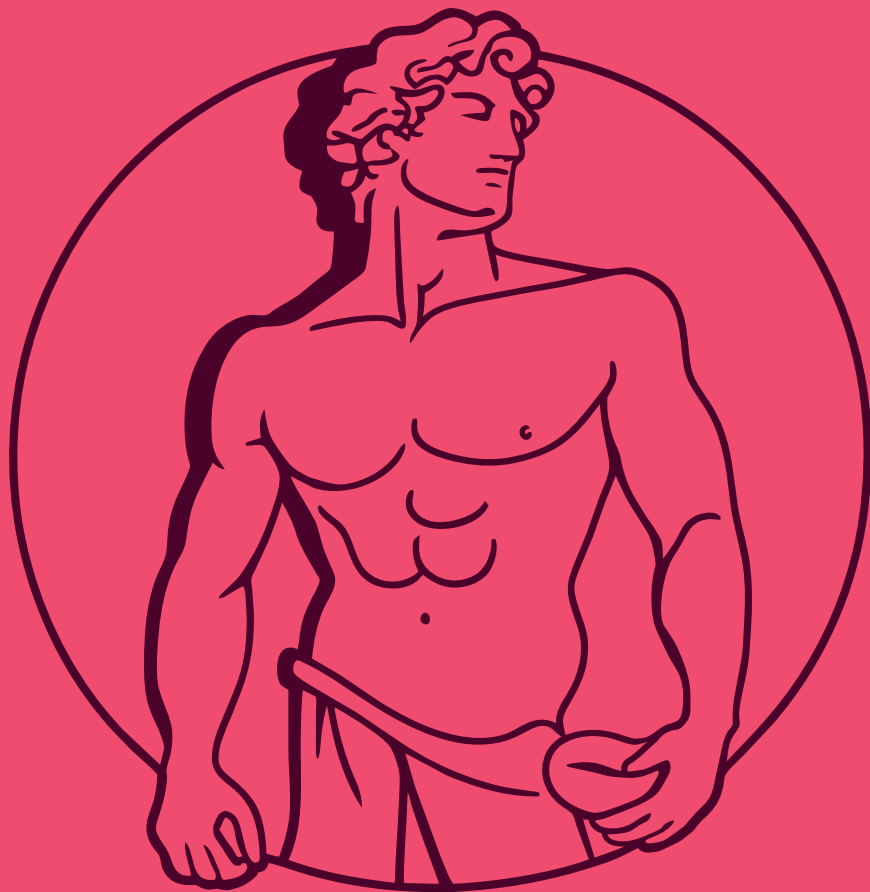


JOSÉ ANTONIO SÁNCHEZ



Fundamentos del entrenamiento

Aprende a entrenar y a alimentarte conscientemente

JOSÉ ANTONIO SÁNCHEZ

Fundamentos del entrenamiento

*Aprende a entrenar y a alimentarte
conscientemente*



Treze

Copyright © 2024

© Autor: José Antonio Sánchez Rodríguez

© Prólogo: Antonio J. Casimiro Andújar

© Diseño y maquetación: Treze Marketing

Todos los derechos reservados.

Primera edición: 2024

Editorial: Treze

ISBN: 978-84-09-64186-4

Depósito legal: AL-2581-2024

Impreso en España - Printed in Spain

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

La información presentada es material informativo y no pretende servir de diagnóstico, prescripción o tratamiento de cualquier dolencia. Esta información no sustituye la consulta con un médico, especialista o cualquier otro profesional competente del campo de la salud. El contenido debe considerarse como un complemento a cualquier programa o tratamiento prescrito por un profesional competente. El autor de este contenido está exento de toda responsabilidad sobre daños y perjuicios, pérdidas o riesgos, personales o de cualquier otra índole, que pudieran producirse por el mal uso de la información aquí proporcionada.

RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS

No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual (artículos 270 y ss. del Código Penal). Si se precisa reproducir, fotografiar, fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra, deberá solicitarse autorización, salvo excepción prevista por la ley, a TREZE MARKETING SL (info@treze.es), como propietario de la obra.

ÍNDICE



PRÓLOGO.....	11
PREFACIO	15

INTRODUCCIÓN 19

Supercompensación y adaptaciones al entrenamiento	22
Actividad Física.....	25
Evaluación y test de esfuerzo	26
Fundamentos del entrenamiento.....	28
Cómo organizar rutinas de entrenamiento.....	30
Organizar rutinas por tipo de ejercicio.....	32
Organizar rutinas por grupos musculares	62
Alimentación consciente	66
Pirámide nutricional para una alimentación consciente.....	70

ENTRENAMIENTO 79

El músculo no entiende de peso, entiende de estímulos.....	80
Patrones de movimiento	83
Variables de entrenamiento	89
El tiempo de descanso	95
Las zonas de entrenamiento	96
Programación de rutinas y adaptación muscular	99
Desarrollo de fuerza máxima y tensión isométrica.....	103
Periodización en el entrenamiento	107
Déficit de fuerza	111
El Índice de fatiga muscular y el Ki.....	112

Calentar y estirar	117
Movimiento articular	118
Estiramientos	120
Las agujetas	123
Signos de sobreentrenamiento y fatiga muscular	124

TIPOS DE ENTRENOS	129
Entrenamiento funcional	131
Calistenia.....	133
Ejercicios isométricos.....	134
Primeros pasos en calistenia.....	136
Progresar a partir de tu propio peso	140
Entrenamiento en circuito.....	143
Entrenamiento con ejercicios pliométricos	145
Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT)	152
Entrenamiento de fuerza.....	156
Crossfit.....	161
Entrenamiento con kettlebell.....	164
Movilidad y equilibrio.....	166
Entrenamiento del core.....	171
Entrenamiento con bandas de resistencia	175
Jugar	178
Entrenamiento de recuperación y sueño	180

ENTRENAMIENTO MINIMALISTA	185
Entrenamiento minimalista	185
Configurar una rutina minimalista	188
Principio de adherencia como punto de inflexión	192
FISIOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO	197
Pérdida de grasa.....	198
Los picos de glucosa	205
Estrés: cortisol y desajuste hormonal.....	207
Hidratación y rendimiento	211
La importancia de la respiración.....	212
Beneficios de entrenar con los pies descalzos.....	214
Sarcopenia, la pérdida de masa muscular natural	218
Prevención ante la enfermedad	220
ANATOMÍA MUSCULAR	227
Grupos musculares	227
EPÍLOGO	255
AGRADECIMIENTOS	257
BIBLIOGRAFÍA Y LECTURAS RECOMENDADAS	259

APRENDE A ENTRENAR Y MANTÉN UNA VIDA ACTIVA

En un mundo donde el exceso de información y las tendencias efímeras de las redes sociales dominan el panorama del fitness, “Fundamentos del entrenamiento” ofrece una visión clara para empezar a entrenar.

Te guiará a través de métodos de entrenamiento y ejercicios sencillos que han fortalecido mentes y cuerpos durante más de dos mil años, para alcanzar una vida plena y saludable.

Gracias a su lectura, aprenderás a:

- Organizar tus rutinas diarias de entrenamiento y recuperación.
- Aprovechar el entrenamiento milenario de los ejercicios básicos.
- Nutrir tu cuerpo gracias a la alimentación consciente.
- Prevenir enfermedades y retrasar el envejecimiento a través de una vida activa.

Simplifica tu entrenamiento, céntrate en lo esencial y construye hábitos que mejoren tu estado físico y el de quienes te rodean.

Un enfoque ideal para personas que empiezan a entrenar, que entrenan a diario o que llevan una vida activa. También resulta útil para entrenadores, profesionales de la salud y del deporte y, en general, para cualquier interesado en los principios básicos del entrenamiento, sin importar la época o la edad con la que se lea.

**«Entrenar la incomodidad
te hace más fuerte»**

Editorial

Treze

© Treze Marketing SL

Todos los derechos reservados.

ISBN 978-84-09-64186-4



9 788409 641864