



# Entrenamiento Funcional

## Versión On Line USAL

Dada la situación actual que tenemos con la pandemia, nuestras vidas han cambiado y mucho; algunos de estos cambios son temporales y otros vendrán para quedarse. Si cogemos el deporte, esta realidad nos ha golpeado y mucho, no hablo a nivel de deportistas profesionales o elite, si no a las personas que les gusta practicar su actividad física en el gimnasio, o bien por su cuenta o participando de alguna clase o actividad dirigida.

La pandemia nos ha cortado de golpe este tipo de situaciones y las personas se han quedado sin su “momento del día”. Esta situación va más allá de lo meramente físico, esta situación afecta muy diversamente a las personas, unos lo llevarán bien, regular o mal. Pero lo que si es cierto que les afectará de una u otra manera. Y ahí es donde entramos nosotros con nuestro deporte y actividades on line. Por un lado, le vamos a dar servicio en diferentes horarios a los usuarios y por otra, para mí lo más importante es crear ese grupo que varios días a la semana se junta a través de sus pantallas, en su casa o en cualquier lugar para hacer deporte juntos, sudar un rato, echar unas risas, conocerse todos más, hacer grupo, evadirse por un rato de la situación que tenga cada uno y al terminar que se sientan genial tanto física como mentalmente.

En lo que a mí respecta personalmente, lo que planteo es un Entrenamiento Funcional On Line, es un **método de entrenamiento enfocado a ayudarte en llevar a cabo tus tareas cotidianas**, mejora nuestro rendimiento y minimiza el riesgo a lesionarse, **se trabajan todos los músculos del cuerpo**. Es un tipo de entrenamiento inspirado en la preparación física de los militares americanos, allí fue donde nació este tipo de entrenamientos, como el TRX y otros muchos otros, dada la necesidad de estar en buena forma física sin tener las instalaciones ni el equipamiento necesario. Con el paso del tiempo, este se adaptó para dirigirlo a la población general.

El objetivo que perseguimos es el **desarrollo de todas las capacidades física**, pérdida de peso/grasa corporal y tonificación, gran consumo calórico por sesión..., esto lo consigue con unas pausas muy cortas que permiten mantener la frecuencia cardíaca alta, acelerando el metabolismo. Una de sus premisas es “conseguir resultados en un corto periodo de tiempo”.

Generalmente **se realiza al aire libre**, con equipamientos e implementos básicos, combinando ejercicios aeróbicos como saltar la cuerda, correr o sortear obstáculos, con otros de fuerza como pueden ser flexiones, etc.. En este caso adaptamos este entrenamiento nuestro hogar, a nuestro salón de casa, a nuestra habitación, en fin, a nuestro espacio.

Hemos programado dos turnos: uno de mañana, **Nivel Básico**, destinado a un perfil con “menos” condición física y otro de tarde, **Nivel Más Avanzado**, dirigido a usuarios con mejor condición física y más exigente. Este “nivel” estará definitivamente determinado cuando se conozca al grupo y su progresión. Incluso, se puede “individualizar” la práctica puesto que un mismo ejercicio podríamos|ejecutarlo con varios niveles de exigencia.

Los horarios de mañana son:

Martes y jueves de **10:00 a 11:00**

**Martes y jueves de 19 a 19:55**

*En fin, se trata de que la gente entrene, independientemente de su edad, condición física, que suden en su casa, que se despejen mentalmente de la situación que tenemos, que esto les ayude a estar mejor a nivel global, que hagan grupo, que se relacionen, que pasemos un rato divertido y disfrutemos del trabajo hecho, de trasladarles mi mensaje de tener una vida activa y saludable, ayudarles en lo que necesiten desde mi puesto de coach a llevar mejor, a sobreponerse a la situación que nos ha tocado vivir si o si, y para ello necesitamos de **nuestra mejor ACTITUD CADA DIA.***



**LO QUE HACES HOY, MEJORARÁ TU MAÑANA**