

PROTOCOLOS DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL



IHP (Institute of human performances), con su Director JC Santana ha abierto sus puertas en Argentina junto al profesor Justo Aon para certificar a instructores, profesores y entrenadores de América latina con las herramientas y estudios mas avanzados en el mundo sobre entrenamiento funcional. Realizar estas capacitaciones en nuestro país es un privilegio y un orgullo para todos nosotros.

El material de este curso dará un impulso cualitativo a la visión general del entrenamiento de Fitness y de rendimiento.

Gracias por acompañarnos en este emocionante viaje



Profesores, Instructores y Entrenadores luego de terminar su capacitación de Introducción al Entrenamiento Funcional.

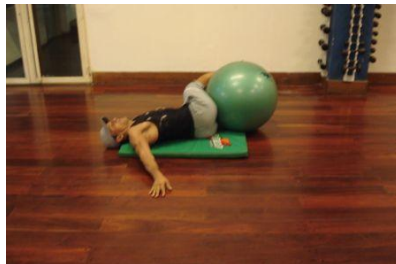
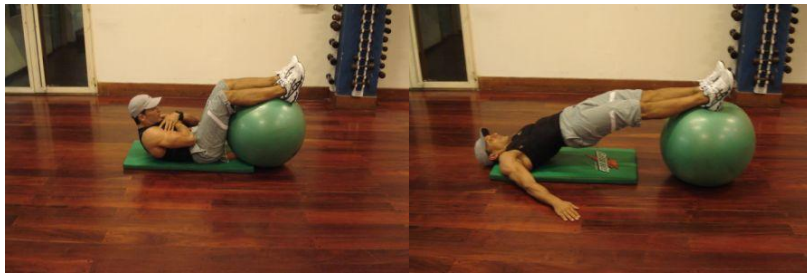
PROTOCOLOS

PROTOCOLOS CON BE

- **CPR** (calambres, puentes. Rotaciones)

Este protocolo se utiliza para los alumnos que comienzan a interactuar con el balón de estabilidad.

Realizar 3 o 4 series de 10 a 15 repeticiones con control en forma de circuito

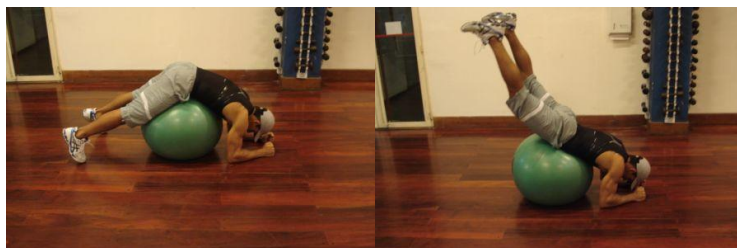
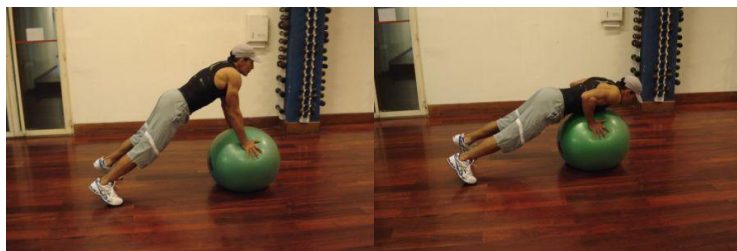


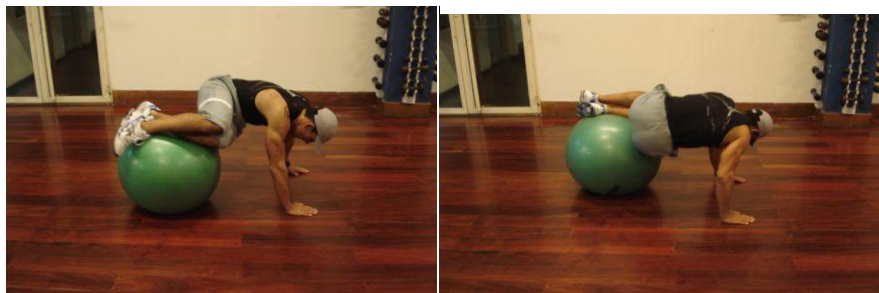
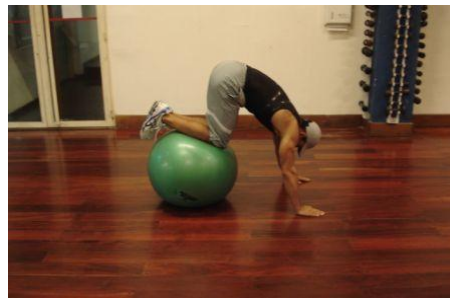
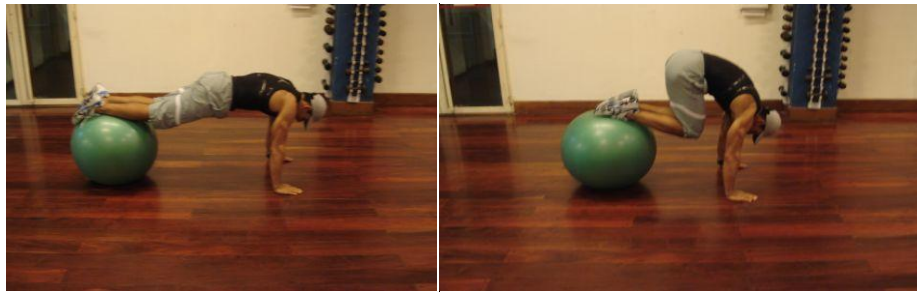
LOS FABULOSOS 5

- Este protocolo se utiliza para alumnos mas avanzados, con dominio del balón de estabilidad, el objetivo es el desarrollo del núcleo.

Esta compuesto por

- **Lagartijas**
- **Hiperextensiones con el torso**
- **Hiperextensiones con las piernas**
- **Golpes de rodilla**
- **Esquiadores**



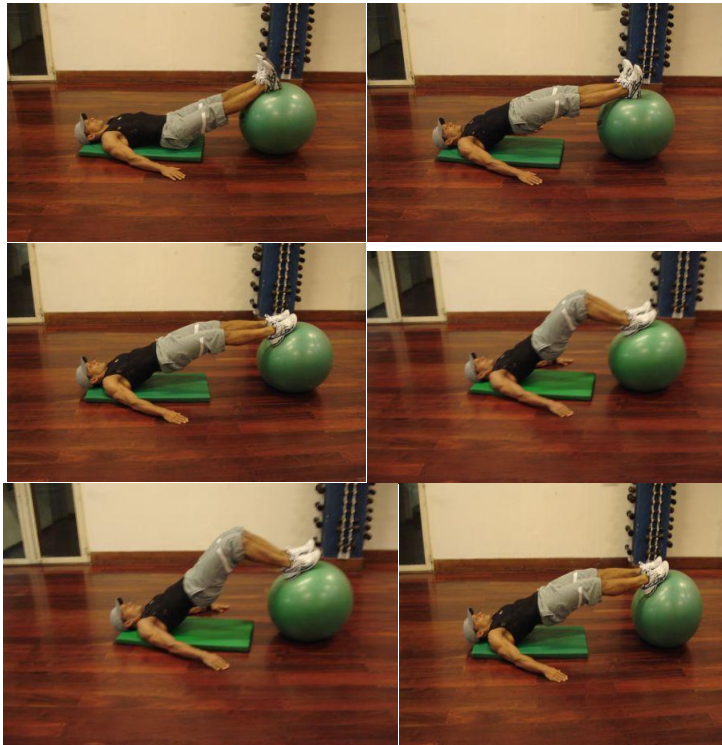


Progresión de los Fab 5

- Realizarlo en forma de circuito
- 10 a 15 reps de cada ejercicio
- 3 a 4 series
- Movimientos de rango completo
- Movimientos controlados

TRIPLE AMENAZA

Este protocolo con balón de estabilidad, entrena Isquiotibiales, glúteos, lumbares y gemelos



Progresión de Triple Amenaza

- 20 Semanas

Semana 1 5 reps por cada ejercicio. 15 reps sin parar

Agrega 1 rep cada semana

Semana 10 15reps de cada ejercicio , 45 reps sin parar

Semana 11 empezar con la progresión a 1 pierna

Semana 20 15 reps de cada ejercicio a 1 pierna

PROTOCOLOS CON BM

- **LEÑADORES**

Los leñadores con balón medicinal proveen un entrenamiento de las uñas de las manos a las uñas de los pies, con balones livianos de 1 a 3 kg. Pueden darnos una buena entrada en calor, mientras que los de 4 a 10kg. Pueden usarse para desarrollar fuerza y resistencia.

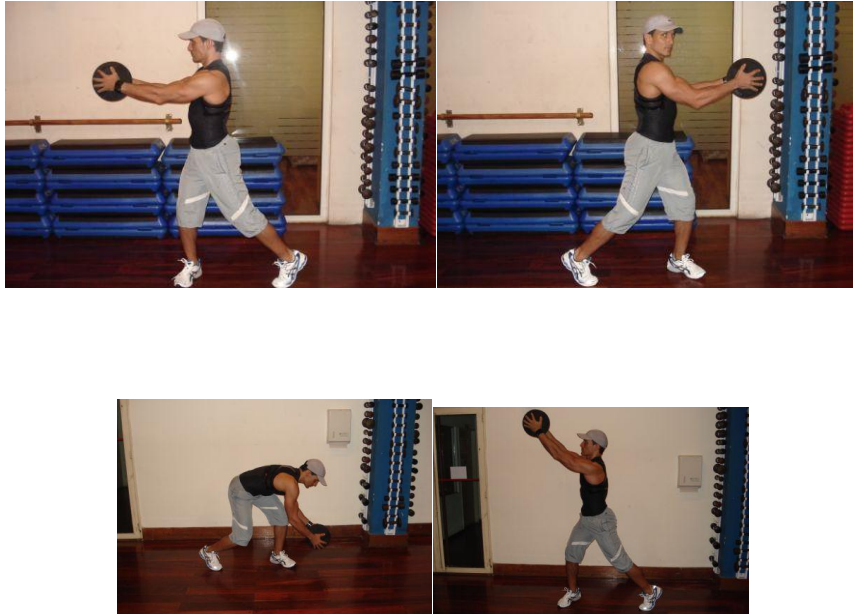
Están compuesto por

Hachazo Vertical

Hachazo Rotacional

Hachazo Diagonal





Progresión de Leñadores

- Realizarlo en forma de circuito
- 10 a 15 reps por cada ejercicio
- 3 a 4 series
- Movimientos dinámicos pero con control
- Movimientos de rango completo

Protocolos con Peso Corporal

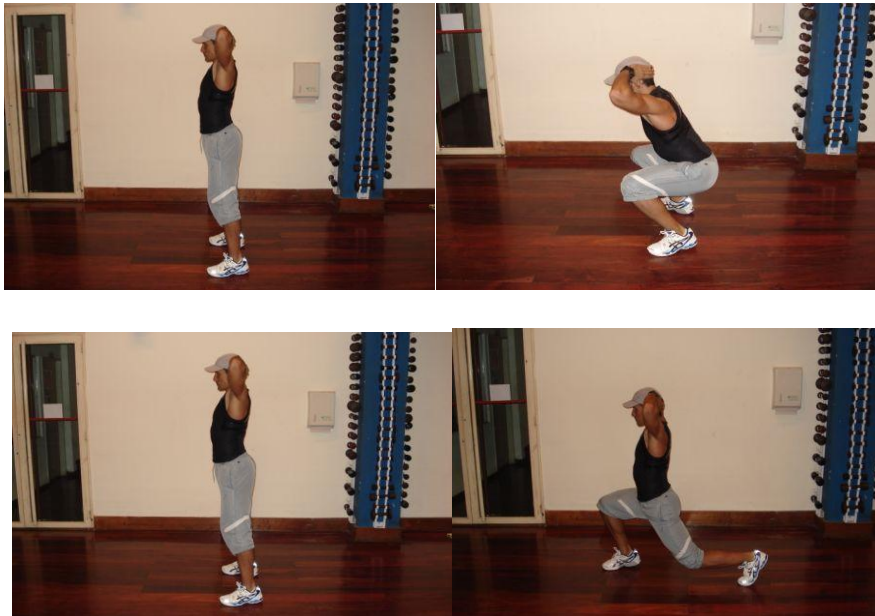
Leg Crunks

Este protocolo entrena Hipertrofia, Potencia y

Progresión de los Fab 5

- Realizarlo en forma de circuito
- 10 a 15 reps de cada ejercicio
- 3 a 4 series
- Movimientos de rango completo
- Movimientos controlados

Resistencia a la Potencia
Este Protocolo esta compuesto por:
Sentadillas 20rep
Estocadas 20rep
Estocadas con saltos 20 rep
Sentadillas con saltos 20 rep





Progresión del Leg Crunks

SEMANA	CIRCUITOS	Rec. Entre Ejer.	Rec. Entre Circ.
	2 veces por semana		
1	2	1min	3min
2	3	45seg	2min
	Una vez por semana		
3	4	30seg	90seg
4	5	15seg	60seg
5	5	Sin rec.	Sin rec.
6	6	Sin rec.	Sin rec.

PROTOCOLOS CON BANDAS

META PECTORALES

Este método provee Hipertrofia, potencia y resistencia a la potencia.

Esta compuesto por:

Lagartijas 20rep

Press alternado con banda de pie 20rep con cada pie adelantado

Aperturas con banda de pie 10rep con cada pie adelantado

Lagartijas explosivas 10rep



PROTOCOLOS CON BANDAS

• **Meta Espalda**

Al igual que el método de meta pectorales, pero para los músculos de tracción.

Esta compuesto por:

Remo con banda de pie 20reps

Remo inclinado alternado de pie 20reps

Nado compuesto con banda

Lanzamiento de BM 10reps



PROTOCOLOS CON MANCUERNAS

- **MATRIX**

Este circuito fue diseñado por Gary Gray para brindar un entrenamiento de cuerpo completo en los tres planos de movimiento, esta compuesto por una secuencia de empujes, tracciones, estocadas y estocadas con press de hombros.

Empuje en tres planos

Press de hombros alternados (6), press de hombros en Y alternados (6), press de hombros con rotacion alternados (6)

Tracciones en 3 Planos

Curl de biceps alternado (6), remo erguido alternado (6), upercuts cruzados alternados (6)

Estocadas con alcances en 3 Planos

Estocadas con alcances al frente (6), laterales (6) y atrás alternadas (6)

Press y Estocadas con alcances en 3 Planos

Estocadas al frente con press (6), laterales (6) y hacia atrás alternadas (6)

