

Planifica tu entrenamiento funcional en cualquier parte

19 abril 17



Se acerca el verano y para que lo recibas en plena forma, te traemos algunos consejos prácticos que te ayudarán a planificar de manera precisa tu entrenamiento. ¡Nada podrá pararte!

Frecuencia del entrenamiento

No existe un protocolo infalible que nos diga cuantos días debemos entrenar, cada persona tiene diferentes capacidades de adaptación y recuperación. Más ejercicio no siempre es mejor, el cuerpo necesita regenerar sus tejidos e ir adaptándose a los estímulos deportivos. Escucha a tu cuerpo. ¡Será clave en tu desarrollo!

Nuestro consejo es que comiences con 3 o 4 días de entrenamiento semanal y avances hasta un máximo de 5 en función de tu progreso y estado de forma. Recuerda que descansar también es parte del entrenamiento.

Intensidad del entrenamiento

En función de tus objetivos hay diferentes rangos de intensidad eficaces:

- Mejora en deportes de potencia: realizar esfuerzos de corta duración a porcentajes muy elevados de nuestra frecuencia cardíaca máxima o con pesos cercanos a nuestra máxima capacidad.
- Mejora en deportes de resistencia: realizar esfuerzos de larga duración a porcentajes bajos de nuestra frecuencia cardíaca máxima o con pesos que permitan prolongar el ejercicio el tiempo requerido.

El volumen debe adaptarse siempre al nivel del deportista, buscando una cantidad de ejercicio óptima para su desarrollo, sin llegar nunca a fatigar nuestro cuerpo más de lo que podrá recuperarse en los periodos de descanso.

Cuanto más intenso sea el ejercicio, menor podrá ser el volumen. Por tanto, busca la relación entre volumen e intensidad que más se adapte a tus objetivos.



[Domyos Strap Training](#)

Entrenamiento completo y eficiente. PVP: desde 19'99€

Accesible para todos: varía la intensidad con la inclinación del peso de tu cuerpo.

Ligero y compacto: con funda para su transporte, puedes llevarla siempre contigo.

Coaching: ejercicios gratuitos en Domyos.com y app Domyos E-coach.

Facilidad de uso: facilidad de anclaje con soporte para puerta y correa para exterior. Se guarda en una bolsa que puedes llevar siempre contigo.



[Chaleco lastrado](#)

Lleva tus sesiones a un nivel superior. Mejora tu condición física con entrenamiento lastrado. Este chaleco te acompaña durante la actividad. Ajusta el chaleco con bolsas de 500 g, hasta 10 kg de carga. PVP: 39'99€

Agarre ergonómico: dispone de dos correas para ajustar el chaleco que mejoran la sujeción.



[AB Wheel](#)

Facilidad de uso y gran eficiencia. Trabajo de la cintura abdominal en profundidad, trabajando los hombros, espalda y músculos estabilizadores del movimiento. Muy compacto, fácil de transportar y de guardar. PVP: 7'99€

Estabilidad: las ruedas dobles ofrecen gran adherencia y máximo control.

Agarre ergonómico: empuñaduras de espuma para optimizar el confort.



[Push up bars](#)

Ultra rígidas, practica con máxima comodidad gracias a las asas ergonómicas, con una excelente estabilidad. PVP: 4'99€

Adherencia: apoyo con goma antideslizante para una gran estabilidad.



[Rodillo masaje foam](#)

Ideal para iniciar y finalizar una sesión de entrenamiento completa. La superficie en relieve mejora el estiramiento muscular. PVP: 4'99€

Confort: rodillo de 38 cm de largo. Espuma densa y en relieve.

Solidez: diámetro de 13 cm, resiste a esfuerzos intensos y repetidos sin deformarse.