

PLANIFICA TU ENTRENAMIENTO FUNCIONAL EN CUALQUIER PARTE

25
AÑOS

DECATHLON



DOMYOS

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.



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.



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.

DOMYOS

#tupróximoreto

Oscar Cruz
Vendedor deportista experto en
entrenamiento funcional
Decathlon Getafe

Juan Sebastián Herrera
Vendedor deportista experto
en fitness Decathlon Majadahonda

CONTACTOS DE PRENSA: Natalia Plá (natalia.pla@decathlon.com), Mónica Martín (monica.martin1@decathlon.com)

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.

549 opiniones de usuarios:

4,6/5 ★★★★★



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.

103 opiniones de usuarios:

4,2/5 ★★★★★



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.

377 opiniones de usuarios:

4,3/5 ★★★★★



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.

129 opiniones de usuarios:

4,6/5 ★★★★★



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.

202 opiniones de usuarios:

4,3/5 ★★★★★

