

Programación de entrenamientos ortomoleculares:

A decorative graphic consisting of a light green horizontal bar at the top, a cluster of green and pink dots of various sizes in the center, and a pink horizontal bar at the bottom. The dots are scattered and vary in size, with some being significantly larger than others.

¿que esperar?

Detalles

Miguel Ángel Betancourt González

¿EN QUE CONSISTE?

Servicio que se enfoca **solo en la prescripción de ejercicio** basado en la individualidad metabólica del atleta o persona en cuestión. Una programación consiste en:

1. Basarse en un periodo de tiempo concreto
2. Para recomendar rutinas de ejercicios específicos
3. Con progresiones usando meticulosamente el principio FITT y un modelo de progresión que permite analizar la información fisiológica e identificar los momentos más adecuados para intervenir o actualizar el programa.
4. Con una guía interactiva para navegar el programa (con vídeos, imágenes y ayudas visuales y de textos en general)



**Nutrición
Científica**
Barcelona

¿PARA QUIEN?

- ★ Atletas profesionales ya sea que tengan o no guía nutricional
 - ★ Atletas recreativos
 - ★ Individuos con desequilibrios metabólicos que requieren un entrenamiento cuidadosamente desarrollado
- Ideal como complemento de **cualquier sesión de nutrición ortomolecular**
- Deportiva
 - Psicológica
 - Médica
 - Oncológica



**Nutrición
Científica**
Barcelona

¿CÓMO SE PROGRAMA?

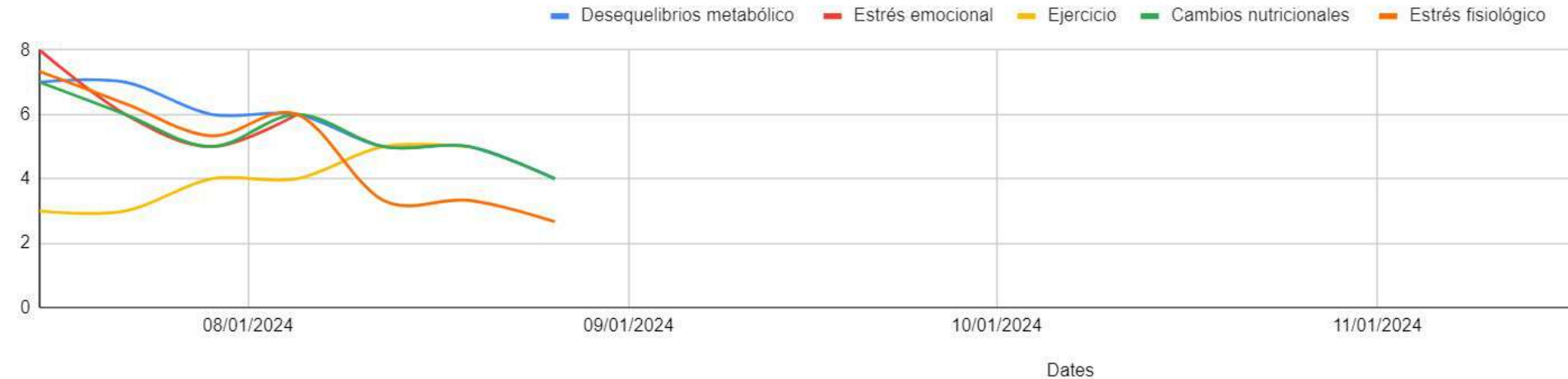
Primero, construyendo un MACROCICLO (Ejemplo en construcción de un macrociclo): esta es la programación en macro de 12 meses para poder organizar el entrenamiento en cuanto a aspectos específicos a trabajar y tomando en cuenta el estrés emocional y metabólico. Esto último (tomar en cuenta estrés emocional y metabólico) va a ser uno de los **diferenciadores ortomoleculares** más importantes.

2024																																																								
Meses	Jan					Feb			Mar					Apr				May				June				July				August				September				October				November				December										
Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
Nivel de estrés metabólico	■					■			■					■				■				■				■				■				■				■				■														
Competiciones	■					■			■					■				■				■				■				■				■				■				■				■										
Nivel de estrés emocional	■					■			■					■				■				■				■				■				■				■				■				■										
Testing																																																								
Fase de entrenamiento/Temporada	Off Season					Pre season					In season															Post season					Pre season					Off s.																				
Bloque de entrenamiento						Bloque 2					Bloque 3					Bloque 1				Bloque 2				Bloque 3				Bloque 4				Bloque 5									Bloque 6				Bloque 1				Bloque 2				Bloque 1			
Velocidad lineal						Dist. cortas y largas					Dist. medias y largas															Dist. cortas																														
Cambios de dirección																																																								
Plyométricos																																																								
Fortalecimiento explosivo																																																								
Fortalecimiento																																																								
Acondicionamiento cardiorrespiratorio (aeróbico/anaeróbico)																																																								
Nivel de rendimiento																																																								

MODELO DE PROGRESIÓN FISIOLÓGICA

Un modelo único creado y usado por el profesional para poder programar y así asegurarse que ningún factor metabólico escape a la atención a la hora de prescribir el ejercicio.

Representación gráfica de estado metabólico.



PROGRAMANDO LAS RUTINAS

MICROCICLO. Aquí, previamente, se determina la **intensidad y volumen** deseados para el microciclo y luego se determinan los ejercicios.

EJERCICIO	SEMANA 1		
	Sets	Reps.	Dist./Carga
<i>LUNES</i>			
Sprints	3	1	20 m
Lanzamientos de bola medicinal	3	5	5 kg
Sentadilla	3	6	100 kg
Sprints de intervalo	6	1	120 m
<i>MIERCOLES</i>			
Sprints	3	1	20 m
Lanzamientos de bola medicinal con rotación	3	5	5 kg
Sentadilla a salto	3	6	100 kg
Empuje de trineo	6	1	120 m
<i>VIERNES</i>			
Bicicleta	1	%max HR	5 km



PROGRAMANDO LAS DINÁMICAS

MESOCICLO (ciclos dentro de los bloques de entrenamiento). Los microciclos se programan en mesociclos para poder controlar las progresiones y fluctuaciones de entrenamiento en periodos de tiempos medianos.

ACUMULACIÓN												
EJERCICIO	SEMANA 1			SEMANA 2			SEMANA 3			SEMANA 4 (descarga)		
	Sets	Reps.	Dist./Carga	Sets	Reps.	Dist./Carga	Sets	Reps.	Dist./Carga	Sets	Reps.	Dist./Carga
Sprints	3	1	20 m	4	1	20 m	5	1	20 m	2	1	20 m
Lanzamientos de bola medicinal	3	5	5 kg	4	5	5 kg	5	5	5 kg	2	5	5 kg
Sentadilla	3	6	100 kg	4	6	100 kg	5	6	100 kg	2	6	100 kg
Sprints de intervalc	6	1	120 m	7	1	120 m	8	1	120 m	5	1	120 m

INTENSIFICACIÓN												
EJERCICIO	SEMANA 1			SEMANA 2			SEMANA 3			SEMANA 4 (descarga)		
	Sets	Reps.	Dist./Carga	Sets	Reps.	Dist./Carga	Sets	Reps.	Dist./Carga	Sets	Reps.	Dist./Carga
Sprints	3	1	30 m	3	1	25 m	3	1	30 m	2	1	30 m
Lanzamientos de bola medicinal	3	4	6 kg	3	4	5 kg	3	4	4 kg	2	4	4 kg
Sentadilla	3	5	100 kg	3	5	105 kg	3	5	110 kg	2	5	110 kg
Sprints de intervalc	6	1	120 m	6	1	125 m	6	1	130 m	4	1	130 m

REALIZACIÓN												
EJERCICIO	SEMANA 1			SEMANA 2			SEMANA 3			SEMANA 4 (descarga)		
	Sets	Reps.	Dist./Carga	Sets	Reps.	Dist./Carga	Sets	Reps.	Dist./Carga	Sets	Reps.	Dist./Carga
Sprints	5	1	40 m	4	1	45 m	3	1	50 m	2	1	55 m
Lanzamientos de bola medicinal	5	3	6 kg	4	3	5 kg	3	3	4 kg	2	3	3 kg
Sentadilla	4	3	120 kg	3	3	125 kg	2	3	130 kg	1	3	135 kg
Sprints de intervalc	8	1	120 m	7	1	125 m	6	1	130 m	5	1	135m

¿QUÉ DURACIÓN QUIERES?

1. **BASIC** 8 semanas
2. **INTERMEDIATE** 16 semanas
3. **ADVANCED** 24 semanas



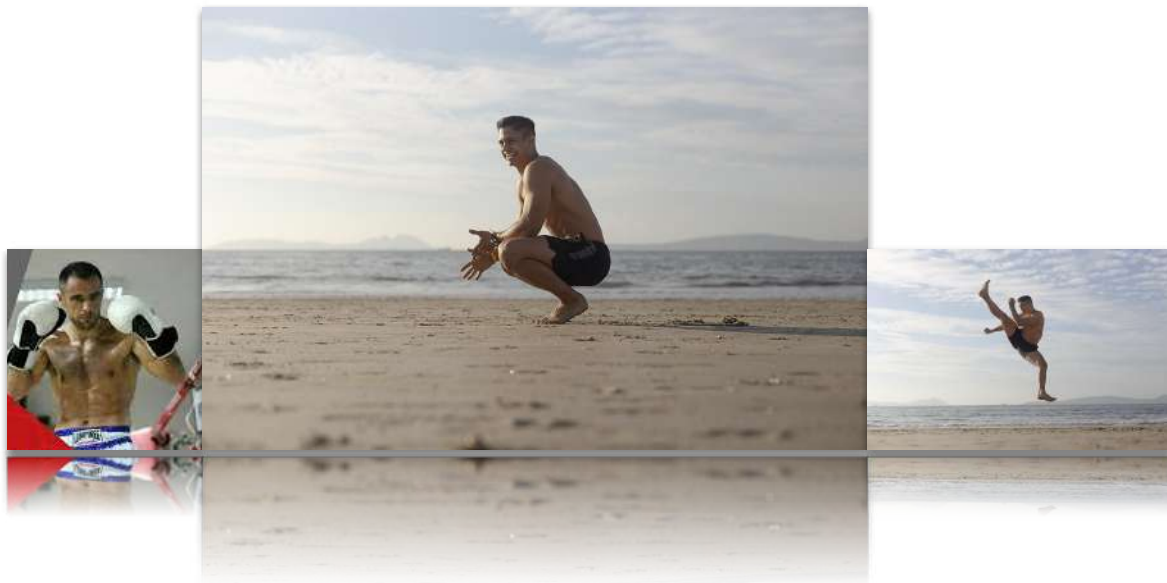
PRECIO POR DURACIÓN

1. **BASIC** 8 semanas (325€)
2. **INTERMEDIATE** 16 semanas (400€)
3. **ADVANCED** 24 semanas (800€)



**Nutrición
Científica**
Barcelona

¡VAMOS AL SIGUIENTE NIVEL! ¡TE ESPERO!



**Nutrición
Científica**
Barcelona