

2. Acondicionamiento Básico

Grupo Objetivo: +40, o gente más joven que esté fuera de forma o haya hecho muy poco o nada de ejercicio.

El Dr. Fritz Hagerman, Profesor de Fisiología en la Universidad de Ohio (EE.UU.) y Presidente de la Comisión Médica para Deportes de Remo de la FISA*, ha escrito el siguiente programa de ejercicios para el Remo Indoor siguiendo investigaciones sobre los efectos del ejercicio en adultos que han tenido un estilo de vida sedentario y no han hecho ejercicio en años. Los resultados fueron asombrosos. Comenzando remando durante un minuto cinco veces, con un descanso entre cada uno, el grupo trabajó basándose en el paso a paso, aumentando gradualmente el nivel de fitness lo que les permitió ser capaces de remar 30 minutos de forma continua.

El programa de acondicionamiento básico está diseñado para ser una suave introducción al programa de entrenamiento, poniendo el límite de intensidad de entrenamiento en el 75% del MRC o un nivel en el que se puede mantener una conversación, lo que es aun más bajo.

El programa puede adaptarse a tus necesidades. Por ejemplo, puedes doblar el tiempo de descanso o variar las etapas (por ejemplo pasando de un minuto a un minuto y medio y de dos minutos a dos minutos y medio) si lo deseas. Lo que es necesario es la regularidad – establecer una rutina de un día de trabajo seguido de un día de descanso en las primeras etapas.

*FISA – Federación Internacional de Remo.

Tabla 3.1

Estructura del Programa de Acondicionamiento Básico					
Nivel	Banda	Remo	Descanso	Carga de Trabajo	Tiempo de Trabajo
1	UT1	1' @ 75%	30 seg.	5 reps. añadiendo otra rep. cada trabajo hasta que puedas hacer 8, entonces pasa al siguiente grado.	5' – 8'
2	UT1	2' @ 75%	30 seg.	Lo mismo que en el grado 1.	10' – 16'
3	UT1	3' @ 75%	30 seg.	Lo mismo que en el grado 1.	15' – 24'
4	UT1	4' @ 75%	30-60 seg.	4 reps. añadiendo otra rep. cada trabajo hasta que puedas hacer 7, entonces pasa al siguiente grado.	16' – 28'
5	UT1	5' @ 75%	30-60 seg.	Lo mismo que en el grado 4.	20' – 35'
6	UT1	Remo continuo	-	Comienza remando continuamente 20 min., añade 2 min. cada día hasta que alcances los 30 min.	20' – 30'

Notas

El nivel 1 significa remar un minuto al 75% de tu MRC, después descansa 30 segundos. Repítelo hasta completar 5 repeticiones juntas. Cuando te sientas capaz añade otra repetición hasta que puedas completar cómodamente ocho repeticiones. Entonces pasa al nivel 2, y sucesivamente. El nivel 1 representa entre cinco y ocho minutos de ejercicio.

Tabla 3.2

Programa de Acondicionamiento Básico				
Nivel	Etapa 1	Etapa 2	Etapa 3	Etapa 4
1	5x1' UT1 20-24 ppm	6x1' UT1 20-24 ppm	7x1' UT1 20-24 ppm	8x1' UT1 20-24 ppm
2	5x2' UT1 20-24 ppm	6x2' UT1 20-24 ppm	7x2' UT1 20-24 ppm	8x2' UT1 20-24 ppm
3	5x3' UT1 20-24 ppm	6x3' UT1 20-24 ppm	7x3' UT1 20-24 ppm	8x3' UT1 20-24 ppm
4	5x4' UT1 20-24 ppm	6x4' UT1 20-24 ppm	7x4' UT1 20-24 ppm	-
5	5x5' UT1 20-24 ppm	6x5' UT1 20-24 ppm	7x5' UT1 20-24 ppm	-
6	1x20' UT1 20-24 ppm	1x22' UT1 20-24 ppm	1x24' UT1 20-24 ppm	Sigue añadiendo pasos de 2'

Notas

Pasa de un nivel al siguiente sólo cuando te sientas preparado – no hay restricciones de tiempo.