CURSO MOOVEOSCHOOL
Kettlebell Hardstyle

mooveo
MOOVEMENT SCHOOL

ANAFUENTES

KETTLEBLE HARDSTYLE
Antes de empezar

¿COMO PUEDES DESARROLLAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DE KETTLEBELLS?

- Establece un un objetivo para tu sesión: fuerza, resistencia, potencia, fuerza-resistencia...

- Elige un enfoque específico que determine que movimientos vas a desarrollar. Piensa en tu práctica deportiva si la hay o en los movimientos que te recomendamos como más habituales para tener un desarrollo funcional y equilibrado del control motor y corporal.

-Elige los ejercicios concretos adecuados a los objetivos anteriores.

¿SON COHERENTES ESTOS EJERCICIOS CON LAS NECESIDADES FUNCIONALES?

Recuerda los movimientos fundamentales, Squat, Hinge, Pull, Push, Rotación y Antirrotación. Practica todos los movimientos fundamentales en tu programa de trabajo, como norma para mantener un equilibrio de cargas en los planos.

La metodología que seguimos desde Strong First responde a tres puntos:

1.Frecuencia del estímulo

2.Periodización ondulante

3.Principio de Variedad

KETTLEBLE HARDSTYLE
Antes de empezar

FRECUENCIA DEL ESTÍMULO

Es necesario que un estímulo se repita con determinada frecuencia para que la acumulación de carga produzca una adaptación a largo plazo. Recomendamos entrenar con kettlebells entre 2 y 5 dias.

Del mismo modo, recomendamos que los Swings, Los TGU's y los Goblet Squat conformen la mayor parte de tus entrenamientos, es decir, que sean una constante. Por sus efectos positivos en la mejora de la fuerza en la cadena posterior, la resistencia cardiovascular, la estabilidad del core y la cintura escapular y la movilidad.

Alterna los estímulos en tus entrenamientos para no sobrecargar las mismas estructuras por frecuencia, pero recuerda que tu cuerpo requiere de la repetición de un estímulo para producir un cambio adaptativo.

La programación del entrenamiento es una ciencia que depende de gran cantidad de factores genéricos e individuales.

PERIODIZACIÓN ONDULANTE

Charles Poliquin (1988) afirmó que la periodización lineal conllevaba a un estancamiento, pudiendo incluso incurrir en el temido sobreentrenamiento, sumado al hecho de que al dedicarse ciclos mas o menos largos a cada capacidad física, las mejoras eran menores.

Así surgió la periodización ondulante. En este modelo se dedica menos tiempo al trabajo de cada aspecto (hipertrofia, fuerza y potencia), 1 ó 2 semanas, pero tocándose de manera más frecuente. Kraemer (1997) incluso, propuso variar la carga dentro de la programación o incluso dentro de la propia sesión. Aunque algunos autores argumentan en contra de esta periodización indicando que podría generar demasiada fatiga debido a los entrenamientos de hipertrofia (Painter et al., 2012; Hartmann, Bob, Wirth&Schmidtbleicher, 2009) pero es necesario indicar que en el estudio de Painter, el grupo que realizó la periodización ondulante diaria, entrenaba todos los días con un carácter del esfuerzo máximo, llegando incluso al fallo muscular en los entrenamientos de hipertrofia.

KETTLEBLE HARDSTYLE
Antes de empezar

ENTONCES, ¿EN QUÉ CONSISTE REALMENTE LA PERIODIZACIÓN ONDULANTE?

Esta metodología de periodización se basa en la variación de la dificultad del entrenamiento asi como del focus de cada sesión.

La variación del estimulo puede basarse en cambios en la carga, la intensidad, el volumen, la velocidad, el caracter de esfuerzo para una carga dada. Cambiando de este modo el focus de cada entrenamiento.

Para nosotros, el enfoque en la periodización, salvando a los profesionales del deporte, debe estar supeditada al grueso de las personas "reales". Estos no son son deportistas profesionales con un hito temporal al que acudir, sino personas con condicionantes en su estilo de vida que dificultan la programación de la intensidad y el volumen respecto al calendario aleatorio, la respuesta a este condicionante es la periodización táctica. Para esto, invitamos a las personas que no posean los conocimientos adecuados a acudir a los profesionales de la actividad física y la salud para gestionar de manera adecuada los programas de fuerza. Este curso tiene un contenido de alto valor pero uno de las factores a los que no atendemos es la periodización individualizada del trabajo ya que es totalmente imposible en este tipo de formatos. Existen riesgos inherentes a la práctica de la actividad física que hay que minimizar y el mejor recurso es acudir a los profesionales competentes.

Planificar acorde a unos principios de entrenamiento con un enfoque a corto o medio plazo, mejor que a largo plazo nos permite adaptar en este tipo de periodización con mayor eficacia los parámetros para alcanzar los objetivos del cliente a pesar de sus circunstancias.

Hay que recordar que la adaptación es un fenómeno cíclico, esto significa que no será posible mantener un ritmo indefinido de crecimiento. O de otro modo, tarde o temprano acabariamos estrellándonos.

En la búsqueda de los limites, es inevitable no olvidar que estos existen. Esto significa que siempre será mejor dar un paso atrás a caer hacia delante. Esto implica la necesidad de seguir una lógica que responda a los principios del entrenamiento en la alternancia de las cargas, el volumen o la intensidad.

La periodización ondulante es una fluctuación ascendente y descendente de la intensidad y el volumen de manera inversamente proporcional y en ocasiones aparentemente aleatoria en nuestro caso. Esta aleatoriedad no es del todo cierta, debes recordar ceñirte a los principios del entrenamiento en la medida de lo posible para no incurrir en la sobrecarga. Pero lejos de la programación cerrada para los deportistas que siguen un calendario, la programación que siguen las personas "reales" ha de ser abierta a modificaciones, y basada en una idea general del objetivo con atención a las circunstancias eventuales (presentes) a cada momento.

Esto no se cumple con los principiantes, que responden mejor a bajo volumen y baja intensidad, porque en las fases iniciales pequeños estimulos producen grandes cambios.

Combina en tu programa sesiones con un enfoque específico de fuerza máxima, de hipertrofia, o de resistencia. Prueba a mezclar sesiones de alta intensidad de fuerza, con entrenamientos de alto volumen, donde una parte del entrenamiento se enfoque en la mejora de la fuerza de un movimiento específico y el resto de la sesión al desarrollo de la resistencia en movimientos balísticos.

Diviértete creando entrenamientos variados. Convierte cada sesión en una experiencia que se enfoque en la acumulación de carga y la mejora de la técnica y la capacidad física.