



OPOSITORPRO

GUÍA OPOSITORES/AS

**CÓMO COMENZAR TU NUEVO VIAJE DE
PREPARACIÓN FÍSICA EN AKROS OPOSITORES.
NUESTRA META, LOGRAR TUS MAYORES OBJETIVOS
DE RENDIMIENTO.**



BIENVENIDO/A

OPOSITORES/AS

¡Hola! Me presento, soy Aritz Altadill, director de Akros. Durante estos más de 20 años, he ayudado a miles de opositores a conseguir su objetivo.

En Akros te ayudaremos a preparar de forma correcta las diferentes pruebas y lograr el mayor rendimiento posible. Todos los opositores necesitan una cosa: sistemas que sean repetibles y que puedan implementarse y mantenerse fácilmente. Nuestro Programa de Entrenamiento se encargará de ayudarte en este proceso.

Tu entrenador **Aritz Altadill**

CONTENIDOS

- 01** **CÓMO EMPEZAR**
- 02** **ENTRENAMIENTOS**
- 03** **CONSEJOS**
- 04** **APLICACIONES ÚTILES**
- 05** **PREGUNTAS FRECUENTES**

01

CÓMO EMPEZAR

START

EMPEZANDO

ESTO ES LO QUE NECESITAS SABER

Antes de comenzar, me gustaría que leyeras este breve folleto detenidamente. En él se encuentra toda la información sobre tu programa de Opositores y lo que vas a conseguir en los próximos meses. Tu preocupación ahora es confiar en el proceso y dejarte llevar. Suena bien, ¿verdad?

¡La honestidad es la mejor política!

Queremos que logres estos resultados:

MEJORAR TU RENDIMIENTO

MEJORAR TU FUERZA

MEJORAR TU POTENCIA & AGILIDAD

EMPECEMOS

DESCARGAR LA APP DE AKROS



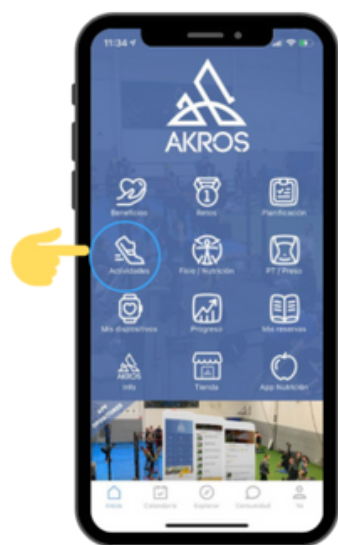
Consíguelo en el
App Store



DISPONIBLE EN
Google Play

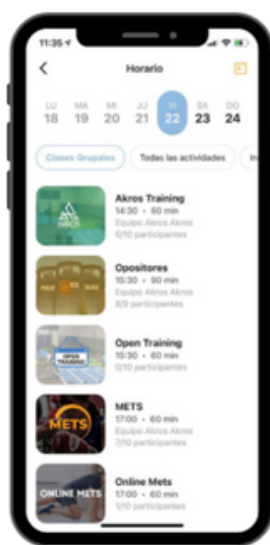
Activa la aplicación mediante el correo electrónico que previamente te hemos enviado a tu dirección de email.

CÓMO RESERVAR LAS CLASES

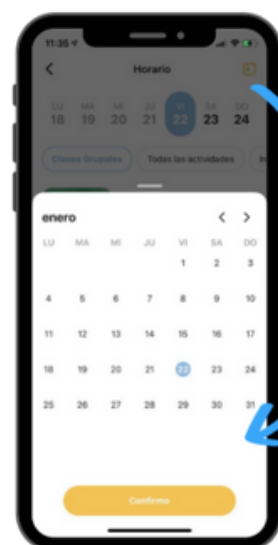


BUSCAR OPOSITORES

***O LA ACTIVIDAD BOMBEROS (SI
ESTAS OPOSITANDO A BOMBERO)**



ELIGE EL DÍA Y LA HORA



QUÉ CLASES PUEDO RESERVAR

1 Presencial de 90'

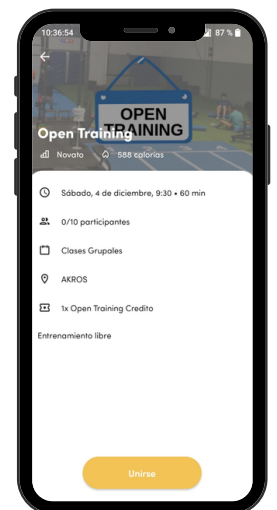
En la pestaña actividades, selecciona el horario y clase que más te convenga. Selecciona *Opositores*.



2 Open Training

En la pestaña actividades, selecciona las horas que más te convengan, y reserva tantos *Open Training* como necesites a la semana. Son ilimitados.

Recuerda, que tendrás *entrenamientos asignados* adaptados a tu nivel, para llevar a cabo en estos entrenamientos



EL VIAJE DEL OPOSITOR

QUE PUEDES ESPERAR DE AKROS

1 Antes de empezar

Te realizaremos una valoración funcional con el fin de individualizar tu calentamiento para mejorar las limitaciones individuales que pueden dificultarnos la mejora de las distintas pruebas de la Oposición.

2 ¿Cómo se entrena en Akros?

El entrenamiento presencial tiene una duración de 90' semanal, y cada grupo de opositores está formado por solo 8 personas.

3 Open Training: Entrenamiento por tu cuenta

Durante los Open Training, vas a poder usar nuestras instalaciones libremente. También te hemos preparado una programación completa en la que incluye distintos planes de entrenamiento dependiendo de tu nivel. No es una programación cualquiera, ya que cada ejercicio tiene su video correspondiente y está enfocada para que mejores tu condición física de cara a las pruebas.

EL VIAJE DEL OPOSITOR

QUE PUEDES ESPERAR DE AKROS

4 Comunidad

Acompañamiento continuo dentro de nuestra comunidad. Tendrás un acompañamiento dentro de nuestra comunidad de Opositores vía Telegram.

5 ¿Qué pasa si apruebas las pruebas teóricas?

Una vez aprobado el teórico, pasamos a la modalidad intensivos, 3 días a la semana y por el mismo coste para personas que son de Akros y tengan una antigüedad de 3 meses.

6 Qué pasa si no eres de Akros ¿Puedo realizar los intensivos?

Sí, el coste de los intensivos es de 160 € o si lo prefieres 80€ una sola clase a la semana.

7 Simulacros

Antes de la prueba, ofrecemos un simulacro en las pistas de Iarrabide donde se celebran las pruebas.

EL VIAJE DEL OPOSITOR

QUE ESPERAMOS DE TI

1 Compromiso

Las reservas de las clases siempre se hacen por la aplicación. Si algún día no puedo acudir debe cancelar la clase y así no ocupar la plaza que la puede utilizar otro compañero.

2 Esfuerzo

Tienes un día a la semana de entrenamiento de 90 minutos acude a la clase, pero también organiza tu semana para acudir a los Open Training.

3 Intensidad

En las horas de entrenamiento, tienes que estar al cien por cien. Adécuate a cada entrenamiento y da el máximo en cada uno de ellos.

4 Confianza

El programa de entrenamiento está diseñado específicamente para que logres tus objetivos. Confía en las indicaciones de nuestros entrenadores, y todo el proceso saldrá bien.



02

ENTRENAMIENTOS

TERMINOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO

TABATA: Entrenamiento por intervalos (8 series x (20" + 10" desc.))

EMOM: Ejercicios durante un minuto, tiempo restante descanso.

AMRAP: Máximas repeticiones posibles

BURPEE: Flexión en el suelo, ponerse de pie y saltar.

PRESS: Empuje

KETTLEBELL: Pesa con agarradera en forma de "C" en la parte superior

CLUBBELL: Pesa con forma de bate

NUESTROS ENTRENAMIENTOS

DISTRIBUCIÓN SEMANAL

- **1 Sesión semanal:**
 - Sesión de 90 minutos
 - Opciones de elegir horario durante la semana
 - Entrenamiento dirigido
 - Grupos de 8 personas
 - Especifico para las pruebas
 - Adaptado y progresivo
- **Acceso ilimitado Open Training:**
 - Acceso a las instalaciones para entrenamientos libres
 - Planificación individualizada
 - Tablas de entrenamiento interactivas para realizar en las sesiones
 - Adaptado a tu nivel

INTENSIVOS

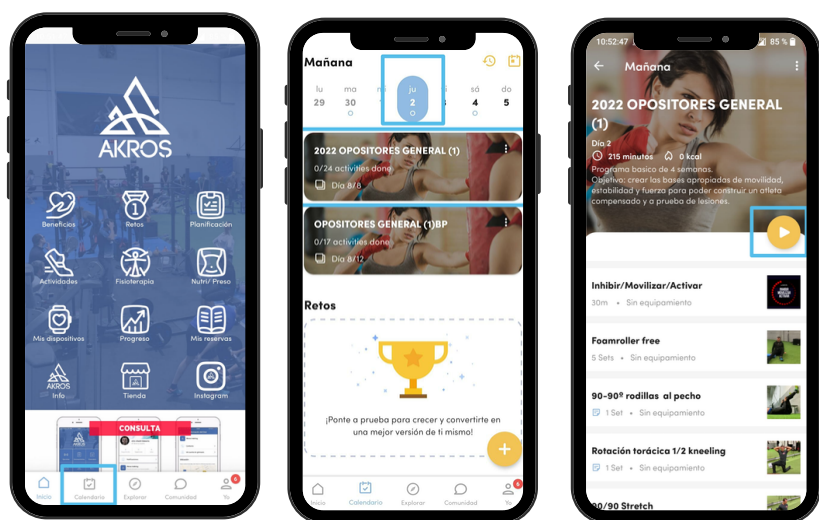
Una vez superada la prueba teórica del examen ofrecemos acceso a intensivos (Por el mismo precio si llevas más de 3 meses en Akros):

- **3 sesiones** semanales de clase en grupo
- **Simulacros** de las pruebas en Larrabide

ENTRENAMIENTOS ASIGNADOS

- Son entrenamientos, para hacer por tu cuenta en los Open Training.
- Están adaptados a tu nivel, y a las necesidades de cada momento
- Están diseñados mediante tablas interactivas, que contienen videos las indicaciones necesarias.

DONDE VER LOS ENTRENAMIENTOS



PASOS:

1 - Calendario en la parte inferior

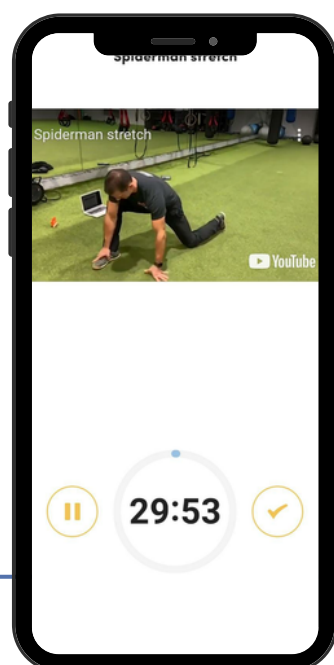
2 - Selecciona el día y el entrenamiento asignado

3 - Dale play para iniciarlo

ENTRENAMIENTOS ASIGNADOS

COMO INTERPRETARLOS

- Las tablas están **divididas** por bloques, activación, movilidad, y bloques de trabajo.
- La **duración** total no es real: Tienen una duración que se ajusta al Open training
- Realizar los ejercicios al **ritmo** que se ajuste a nosotros.
- Cuando finalizamos un ejercicio, pulsa para pasar al **siguiente**.
- Omitir las **pantallas de carga** de los diferentes bloques (pantallas negras). Son solo de introducción.



ENTRENAMIENTOS ASIGNADOS

TERMINOLOGIA

En las indicaciones de los entrenamientos, podrás encontrarte terminología de este tipo:

- **% 1RM:** Porcentaje sobre el máximo peso que podemos levantar a una repetición.
 - *EJ.: Si mi máximo en press de banca es 100kg, el 80% 1RM será 80kg*
- **%PC:** Porcentaje de peso corporal
- **RPE:** Escala 0 - 10 de medición de la intensidad. Donde 10 RPE es un esfuerzo máximo y 0 RPE es descanso.



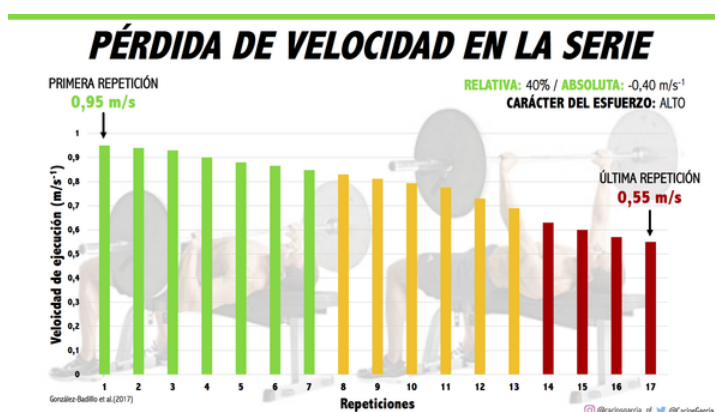
ENTRENAMIENTOS ASIGNADOS

TERMINOLOGIA

- RIR: Escala de medición de la intensidad, que representa el número de repeticiones restantes. RIR 0 = al fallo.

RPE 10	NO PUEDO HACER MÁS REPS.	RIR 0
RPE 9	ME QUEDA UNA REPETICIÓN	RIR 1
RPE 8	ME QUEDAN 2 REPETICIONES	RIR 2
RPE 7	ME QUEDAN 3 REPETICIONES	RIR 3
RPE 5-6	ME QUEDAN ENTRE 4-6 REPS.	RIR 4-6
RPE 3-4	ESFUERZO LIGERO	
RPE 1-2	CASI SIN ESFUERZO	

- % Perdida velocidad: Perdida de velocidad que se da en la serie, debido a la fatiga



ADVICE

SUPPORT

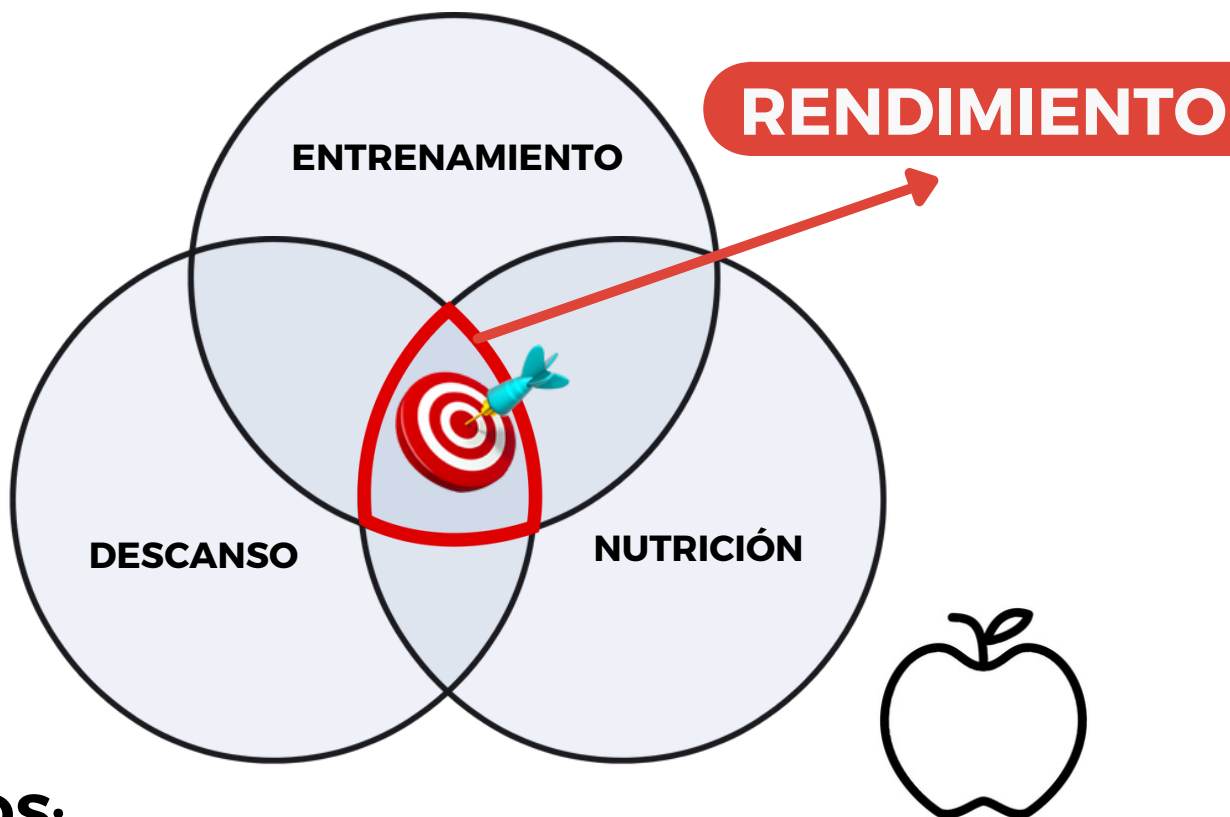
03

CONSEJOS

HELP

NUTRICIÓN

LA NUTRICIÓN, JUNTO AL DESCANSO Y EL ENTRENAMIENTO ES UNO DE LOS 3 PILARES QUE MARCARAN NUESTRO RENDIMIENTO



CONSEJOS:

- Sigue una dieta **saludable**
- Adaptada a tus **objetivos** y **necesidades** calóricas
- Controla tu nutrición **sin obsesionarte**
- Que **no** te suponga un **esfuerzo**
- Pide **ayuda** de nuestros **profesionales**

NUTRICIÓN

QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER:



BIEN:

- ✓ Entender y tener control sobre las porciones de comida
- ✓ Comer alimentos nutricionalmente ricos y de diferente sabor y textura
- ✓ Comer variedad de alimentos interesantes y de tu gusto.
- ✓ Controla tu alimentación en diferentes ámbitos (Trabajo, casa, social)

VS

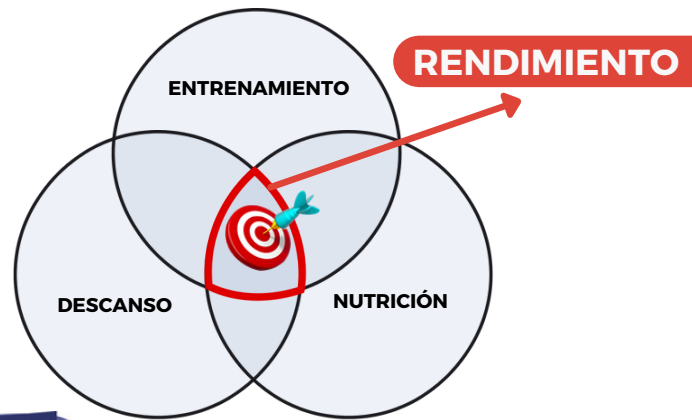


MAL:

- ✗ No tener en cuenta ni entender las porciones
- ✗ Basar tu dieta en alimentos de baja calidad y sin variedad
- ✗ "Prohibirte" comer todos los alimentos que te gustan
- ✗ Ser demasiado estricto con la dieta y que te suponga un estrés la alimentación

SUEÑO Y DESCANSO

Un sueño bueno, profundo y adecuado, nos ayudará a recuperarnos y conseguir nuestros objetivos más fácilmente



El descanso es otro de los pilares fundamentales para obtener un buen rendimiento. Por lo que un sueño adecuado será muy importante

- Un **sueño** adecuado es imprescindible para que nuestro descanso y **recuperación** sean buenos.
- Mientras dormimos nos recuperamos de los **entrenamientos** anteriores
- En la fase de descanso es cuando se dan las **mejoras** en nuestro cuerpo y **rendimiento**
- No tener un sueño y descanso adecuado puede provocar un **exceso de fatiga**, y que no mejoremos por mucho que entrenemos.

SUEÑO Y DESCANSO

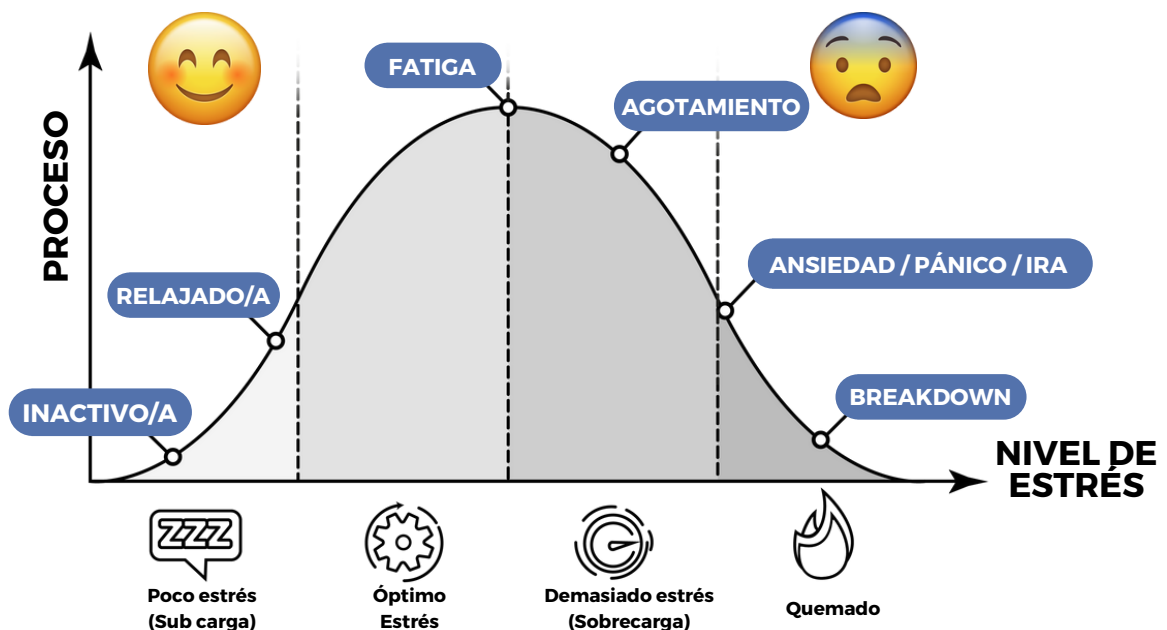
CONSEJOS:

- ▶ Trata de dormir 6 horas diarias como mínimo. Si pueden ser 8 horas mucho mejor.
- ▶ Establece una rutina y hábitos de sueño. Trata de dormirte y despertarte a la misma hora.
- ▶ No hagas cambios muy bruscos en tu rutina de sueño, ya que tu cuerpo lo notará
- ▶ Antes de dormirte, procura no estar con el móvil o delante de pantallas. La luz no ayuda a conciliar el sueño
- ▶ Procura evitar la cafeína o alimentos que la contengan a partir de media tarde.

ESTRÉS

El estrés también jugará un papel esencial al determinar la calidad de nuestro descanso. Por lo tanto, igual que el punto anterior, será importante tratar de minimizarlo para optimizar nuestro rendimiento.

NIVELES DE ESTRÉS Y EFECTOS:



CONSEJOS:

- ▶ Organiza tus días y apunta las cosas pendientes
- ▶ Divide el tiempo de trabajo y descanso para ser más productivo/ a
- ▶ Establece prioridades y ordena las tareas por importancia

The background of the page is a dense, overlapping collage of various colorful application icons. These icons include symbols for social media (like a person silhouette, a thumbs up, a camera, and a hashtag), productivity (like a keyboard, a magnifying glass, and a document), and general utility (like a Wi-Fi signal, a speech bubble, and a calendar). The icons are rendered in a semi-transparent, light blue color against a darker blue background.

04

APLICACIONES ÚTILES

MIDE TU EVOLUCIÓN

1

GARMIN / SUUNTO / POLAR APP

Seguimiento de los entrenamientos

2

MY LIFT

Mide tu entrenamiento de fuerza

3

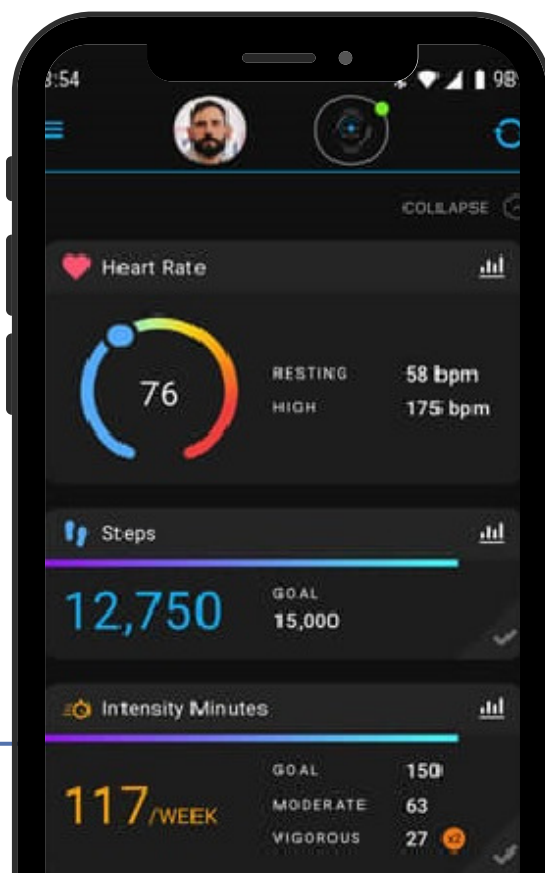
GOWOD

Mejora tu movilidad

4

YUKA / MYFITNESSPAL / BRING

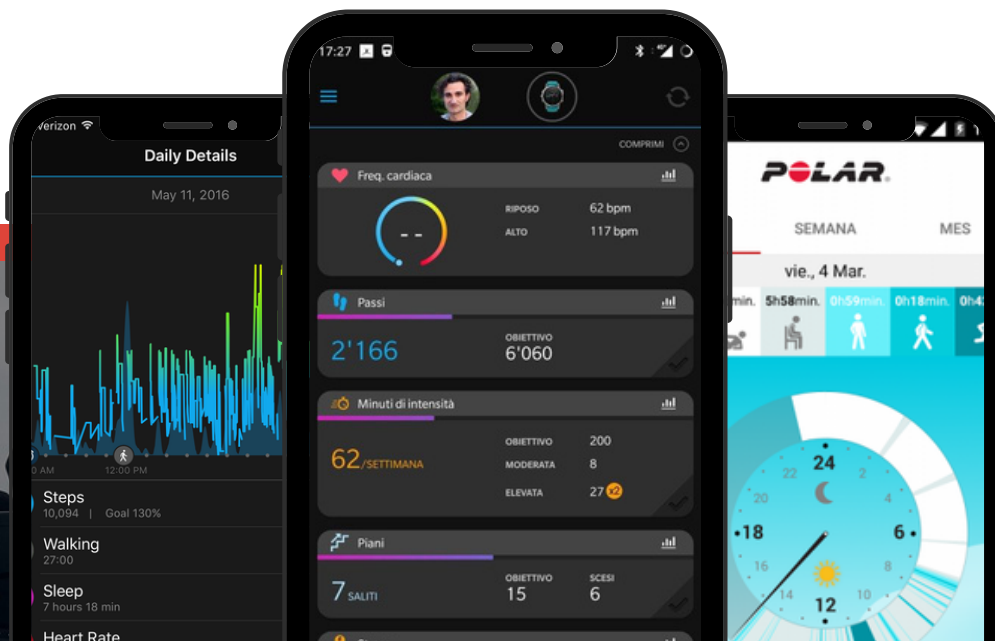
Controla tu nutrición



GOWOD
MOBILITY FIRST

¿Qué nos aportan?

- Este tipo de aplicaciones complementan a los relojes deportivos.
- Nos dan muchísima información de nuestro día a día, así como:
 - Sueño
 - Pasos
 - Actividad realizada
 - kcal gastadas
 - Frecuencia cardiaca
- También son útiles para guardar y analizar entrenamientos de resistencia.
- Si no disponemos de un reloj inteligente, también hay alternativas como Google Fit.





¿Qué nos aporta?

- Es una aplicación enfocada a medir el entrenamiento de fuerza
- Nos ayuda a estimar el 1RM diario usando cargas submáximas
- Podemos ver la evolución de nuestro 1RM a lo largo de los días.



Utiliza la velocidad de ejecución para estimar la fuerza máxima.

1RM: Peso máximo que somos capaces de levantar en una sola repetición.

Pasos:

- 1 - Realizar un levantamiento a la máxima velocidad
- 2 - Grabar el levantamiento
- 3 - Una vez en la aplicación, seleccionar el punto de inicio y del final del levantamiento
- 4 - Ver el resultado

MOVILIDAD

GOWOD

MOBILITY FIRST

¿Qué nos aporta?

La movilidad es una parte muy importante de nuestro entrenamiento, y esta aplicación nos ayuda a poder mejorarla. Realiza dos tareas principales:

VALORACIÓN DE NUESTRA MOVILIDAD ACTUAL

SUGERENCIAS DE MEJORA EN LOS PUNTOS MÁS DÉBILES

- Mide la movilidad en diferentes articulaciones
- Obtenemos una puntuación en función de ella
- Nos otorga ejercicios y rutinas para mejorar





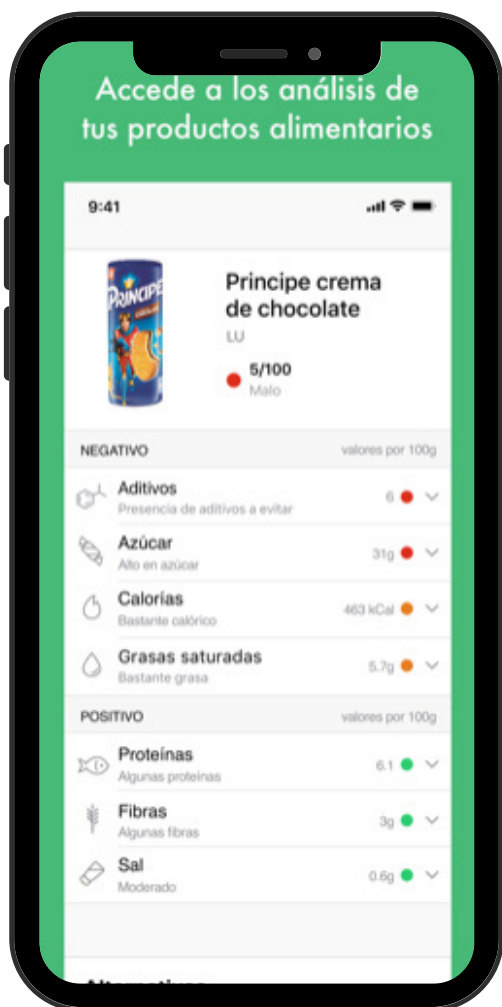
myfitnesspal



Yuka

¿Qué nos aportan?

- Este tipo de aplicaciones pueden ser de gran ayuda para conseguir nuestros objetivos nutricionales
- Deben ser complementos de la ayuda profesional, nunca sustituirla.



Yuka:

- Control de los alimentos
- Escaneo de códigos
- Indicadores de Bueno/Malo

MyFitnessPal:

- Control de los alimentos
- Distribución de macro y micronutrientes

Bring:

- Compra semanal saludable

IMPORTANTE:

La dieta ideal debe adaptarse a las necesidades y especialidades de cada uno. No dudes en pedir ayuda a nuestros profesionales en Akros.



05

PREGUNTAS FRECUENTES

FAQ

¿TIENES DUDAS? APP

1 ¿Cuándo puedo reservar las clases?

El horario siempre se abre los domingos y os podéis apuntar a las clases 5 Días antes.

2 ¿Esta el horario que me interesa lleno? Lista de Espera

Si ves un horario lleno puedes apuntarte a la lista de espera, y si hay alguna plaza libre (para eso algún compañero ha tenido que cancelar su hora) a ti que te has apuntado en la lista de espera te llegara un correo avisando que tienes una plaza libre.

3 ¿Puedo cambiar de horario?

Puedes cambiar de horario, siempre que lo hagas 2 horas antes, el sistema te devuelve el credito/clase.

4 ¿Quiero acudir siempre a la misma hora?

Lamentablemente esa opción no la podemos ofrecer en los entrenamientos en grupo.

¿TIENES MÁS DUDAS? PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS



EMAIL:

hola@akrostraining.com



TELÉFONOS:

948 110 084

+34 633 697 364

+34 667 407 615



@opositorpro



@akrostraining



akrostraining.com



opositorpro.com



OPOSITORPRO

BY

AKROS



opositorpro.com |  [@opositorpro](https://www.instagram.com/opositorpro)



akrostraining.com |  [@akrostraining](https://www.instagram.com/akrostraining)