

**OPOSITORPRO**

# BIENVENIDO

CÓMO COMENZAR TU NUEVO VIAJE EN OPOSITORPRO



**OPOSITORPRO**



# BIENVENIDO/A

Primero de todo quiero agradecerte por elegirme como tu entrenador. Estoy muy emocionado de embarcarme en este viaje contigo hacia la consecución de tu plaza y haré todo lo posible para asegurarme de que tengas éxito.

No solo quiero que te sientas orgulloso de tus logros, sino que también quiero que disfrutes del proceso. Aunque el entrenamiento online es un concepto relativamente nuevo y del que aún tendrás muchas dudas, estoy seguro de que lo disfrutarás. Confía en mí.

Antes de comenzar, me gustaría que leyeras este breve folleto detenidamente. En él se encuentra toda la información sobre tu programa y lo que vas a conseguir en los próximos meses. Te he explicado todo lo que te voy a enviar, así como cuándo lo vas a recibir, además de unas pautas de todo lo que necesitarás para tus sesiones. Tu preocupación ahora es confiar en el proceso y dejarte llevar. Suena bien, ¿verdad?

También te he incluido todo lo que necesitas saber sobre cómo te voy a presentar los entrenamientos y una explicación de todas las variables.

Gracias nuevamente por elegirme para ayudarte en tu viaje hacia la plaza de tus sueños. Estoy aquí para ti en cada paso del camino.

Tu entrenador **Aritz Altadill**

# ***CONTENIDOS***

<b>01</b>	<b>CÓMO FUNCIONA EL PROGRAMA</b>	<b>01</b>
<b>02</b>	<b>TERMINOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO</b>	<b>02</b>
<b>03</b>	<b>NOTAS SOBRE EL GIMNASIO</b>	<b>03</b>
<b>04</b>	<b>DIRECTRICES PARA LA OPTIMIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO</b>	<b>04</b>
<b>05</b>	<b>LA SEGURIDAD</b>	<b>05</b>
<b>06</b>	<b>CONSEJOS</b>	<b>06</b>

01

# ***CÓMO FUNCIONA EL PROGRAMA***

---

# CÓMO FUNCIONA EL PROGRAMA

El programa está basado en una sucesión de bloques de planificación de ATR, cuyas siglas significan Acumulación, transformación y realización. Tranquilo, no tienes que aprenderlo solo quiero tenerte al corriente de lo que vamos a hacer. Lo único que tienes que saber es que son tres fases diferentes que van de lo más general a lo más específico, de mayor volumen a mayor intensidad y de estímulos simples a complejos. A la finalización de cada bloque se realizarán los test para comprobar que nuestra brújula está bien calibrada. El número de bloques ATR dependerá del tiempo que tengamos hasta tus pruebas físicas, evolucionando cada ATR para seguir progresando continuamente.

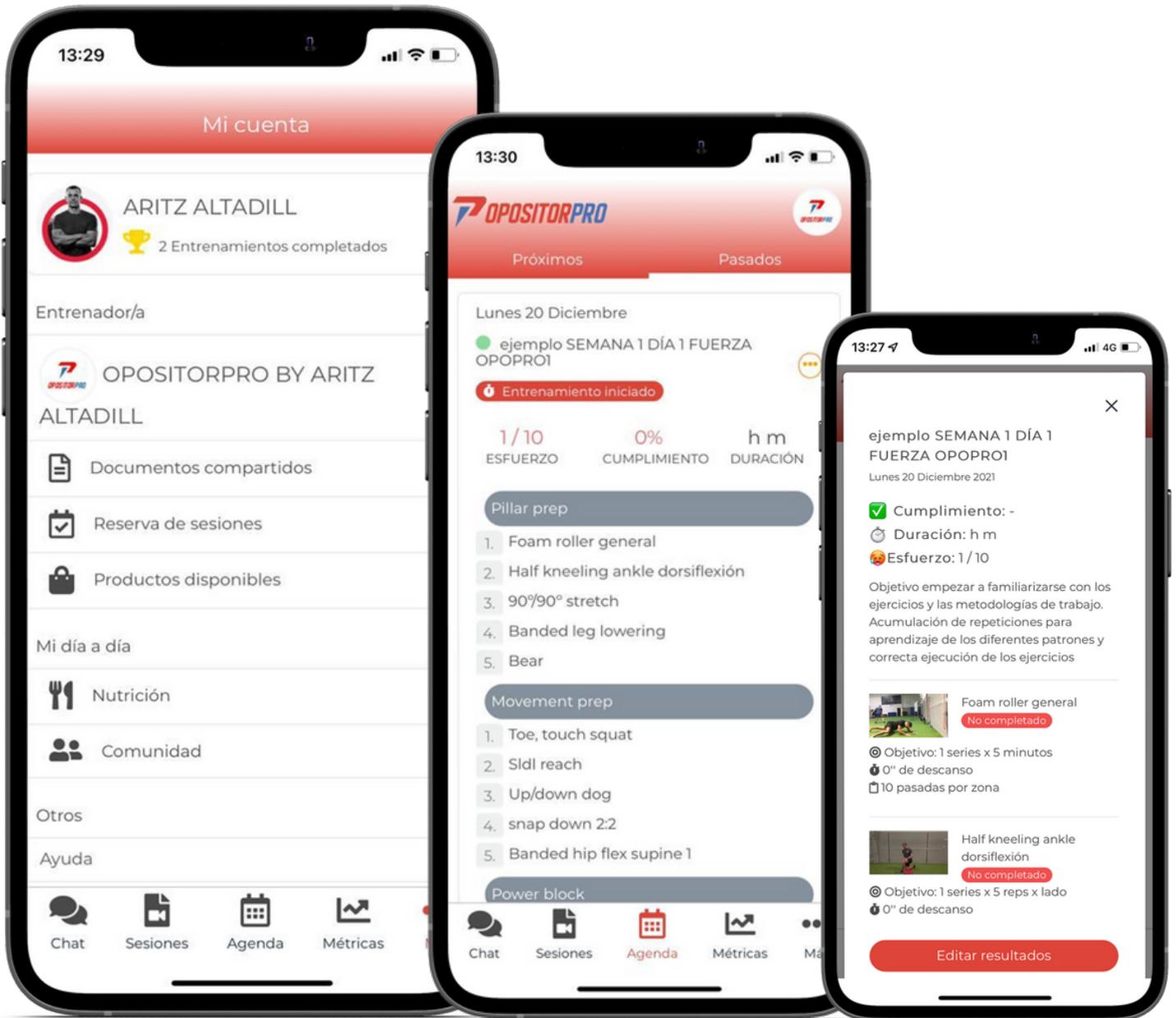
El número de entrenamientos semanales variará, siendo entre 4 y 6 días por semana por norma general dependiendo del momento de la planificación. El contenido de los entrenamientos también variará dependiendo de la estrategia que diseñemos una vez sepamos cuál es tu situación actual y, por lo tanto, cuáles son tus puntos débiles y tus puntos fuertes.

## Los entrenamientos

- Los entrenamientos los recibirás a través de la plataforma de entrenamientos. En ella siempre tendrás visibles 5 días de entrenamiento por adelantado que te aparecerán en tu calendario. En el calendario te podrán aparecer diferentes ítems:
  - **Workout** (las sesiones con los diferentes ejercicios en video)
  - **Cardio** (sesiones sin ejercicios, solamente el trabajo cardiovascular a realizar) Puedes tener el mismo día un workout con el calentamiento y técnica de carrera y después la sesión de cardio.
  - **Registro evolución** (en este apartado controlaremos las métricas corporales y la foto de progreso)
  - **Sesión presencial / online** (marcaremos el día que tengamos que hacer una sesión presencial o en su caso online a través de **Zoom** o la plataforma que mejor se adapte a los 2)
  - **Mensaje** (recibirás ciertos mensajes en ciertos días para recordarte alguna parte importante del entrenamiento, para motivarte...)
  - **Formulario** (para la recogida de datos, y demás aspectos importantes que necesite recopilar del proceso de entrenamiento)

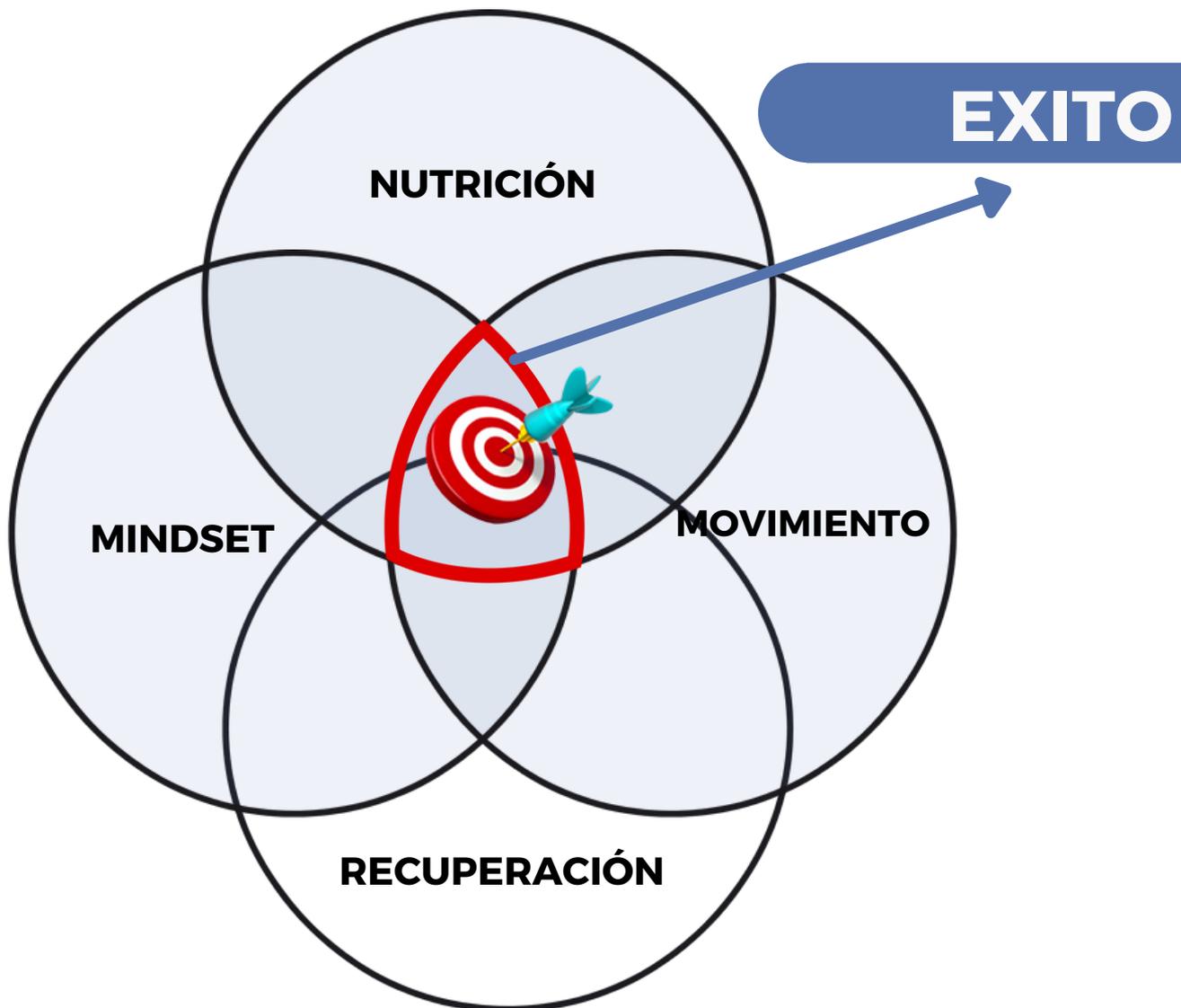
The logo for DudyFit zoom is displayed in white text on a dark blue background. The word 'DudyFit' is in a bold, sans-serif font, and 'zoom' is in a larger, lowercase, rounded sans-serif font. The background features a faint, repeating pattern of a person in a uniform, possibly a police officer, with the words 'GUARDIA CIVIL' visible.

# Ejemplo



DudyFit zoom

- Dentro del proceso de opositar, destacaría 4 pilares claves para tener éxito:



- **1. Nutrición** Desconozco si trabajas con un nutricionista, pero por si acaso desde opositorpro te aportamos una programa nutricional de 8 semanas que podrás adaptar a tus necesidades. Lo podrás ver en el apartado documentos compartidos en la sección “Más”.
- **2. Mindset** te aportaré herramientas para construir una mentalidad a prueba de bombas para que afrontes las pruebas con total seguridad. Lo haremos a través de mensajes que te aparecerán en la app y en documentos compartidos.
- **3. Recuperación** tan importante como el entrenamiento y uno de los mayores errores que cometen la mayoría de opositores. *“Solo puedes entrenar de lo que te puedes recuperar” Exos.* Te aportaré documentos para la mejora de los hábitos de recuperación.
- **4. Movimiento** fíjate que no lo he puesto el primero, y es para que comprendas que los 4 pilares tienen el mismo nivel de importancia. Aunque contratas mis servicios para guiarte en las pruebas físicas, yo voy a tratar de ayudarte en el resto de los pilares. Esta parte es la correspondiente al plan de entrenamientos.

- Para comunicarnos la vía principal será el chat privado que incorpora la aplicación. La aplicación permite el envío de mensajes escritos y de audio (están trabajando para que podamos intercambiar vídeo también). Para el envío de los videos de momento utilizaremos WhatsApp. Para las videollamadas en principio Zoom, salvo que tengas alguna otra preferencia.
- Para las evaluaciones tenemos 2 opciones dependiendo de la distancia que nos separa. En caso de poder venir a pamplona haremos los test aquí y yo mismo te los supervisaré. En caso de no poder desplazarte buscaremos la forma de acercarnos lo más posible a la situación real de la prueba y en caso de no poder realizarlas buscaremos alguna prueba con la que podamos obtener referencias.



# DudyFit zoom



02

# *TERMINOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO*

---

## Aplicaciones móviles de entrenamiento

En este apartado te incluyo algunos de los términos que voy a utilizar en todo momento para que te sean del todo familiares.

Para darte el mejor entrenamiento posible, te voy a dar indicaciones sobre varios factores diferentes más allá de las series y las repeticiones.

A continuación se encuentran las definiciones de algunos términos usados en la jerga del entrenamiento para diferentes aspectos del programa.

### 1 Rep

Una ejecución de un solo ejercicio.



### 2 Serie

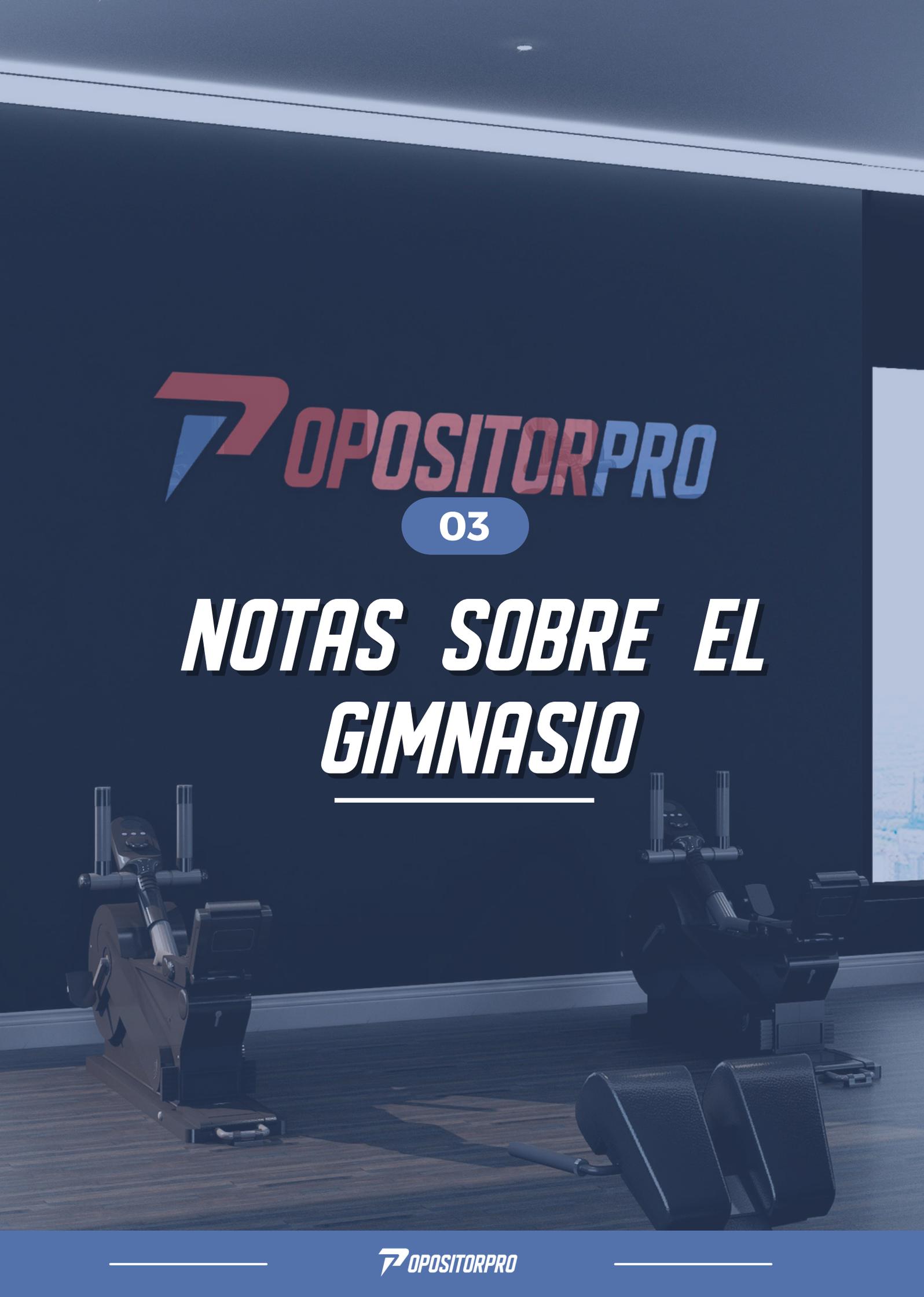
El número de repeticiones ejecutadas sin detenerse.

### **3 Ritmo**

La velocidad a la que se ejecuta una repetición. Se indica con 4 números (Ej., 4-0-1-0). Cada uno de los 4 números está en segundos. El primer número representa la velocidad del movimiento que sigue a una repetición, el segundo es la pausa, el tercero es la fase de acción del movimiento y el cuarto es la pausa. En el ejemplo de un peso muerto: el primer número hace referencia a la velocidad a la que se sube el peso, el segundo es la pausa en la parte superior, el tercero es la velocidad a la que se baja la barra y el cuarto es la pausa en el parte inferior.

### **4 Descanso**

El descanso es el tiempo en segundos entre dos series.



**OPOSITORPRO**

03

# ***NOTAS SOBRE EL GIMNASIO***

---

## Notas sobre el gimnasio

Como no estaré contigo en el gimnasio, creo que es importante asegurarte de que sigas las reglas no escritas. Puede que notes que otras personas no las cumplen, pero quiero que te sientas lo más cómodo posible en el menor tiempo. Aquí están las cinco reglas más relevantes que tienes que tener en cuenta durante tu entrenamiento.

### 1 Respetar la zona prohibida

Nunca levantes una pesa a menos de 1,5 metros de distancia del soporte para mancuernas. No importa si estás haciendo press de hombros, sentadillas, bíceps, tríceps o cualquier otra cosa.

Coge tus pesas y da 2 pasos gigantes hacia atrás.

### 2 Evite la "zona Ab".

La mayoría de los gimnasios tienen un área designada para colchonetas, pelotas, bosu, etc. No lleses pesos pesados a esta área. Está diseñada para estiramientos y abdominales.

## 3

## Mantén tu colchoneta fuera del camino

No coloques una esterilla entre dos bancos en la zona de peso libre para hacer abdominales a menos que desees que se te caiga una pesa sobre la cabeza.

Incluso si el gimnasio está vacío, coloca tu colchoneta fuera del camino. O quédate en la "zona abdominal" o coloca tu esterilla en una esquina fuera del camino. Piensa de forma proactiva. ¿Dónde podría alguien querer hacer ejercicio mientras tú haces tus repeticiones? No te pongas ahí.

## 4

## Evita cruzarte delante de una persona en medio de una serie

Si alguien está haciendo una serie, NUNCA cruces su campo de visión. Coge el camino más largo si es necesario. Si no puedes coger otra alternativa, espera a que termine su serie antes de cruzarte.

## 5

## Coloca el material que utilices en su sitio correspondiente

04

# ***DIRECTRICES PARA LA OPTIMIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO***

## Directrices para la optimización del entrenamiento

1

### Las sesiones de entrenamiento deben ser cortas

Las sesiones de entrenamiento largas (cualquier actividad de más de 60 minutos; sin incluir el calentamiento y la vuelta a la calma) son ineficaces para una rápida pérdida de grasa. Cualquier entrenamiento que lleve más de 60 minutos es una prescripción para el sobreentrenamiento, el estancamiento y el aburrimiento. Por lo que he observado con otros clientes, el rendimiento generalmente comienza a disminuir después de 45 minutos. Una sesión más corta generalmente significa un enfoque preciso y una mayor intensidad. En cada entrenamiento, sabrás exactamente qué hacer y cómo ejecutarlo correctamente.

2

### Las sesiones de entrenamiento deben ser intensas

La intensidad es la variable más importante para la pérdida de grasa. La forma más sencilla de aumentar la intensidad es acortar los períodos de descanso. No estoy diciendo que tengas que vomitar, pero no deberías poder mantener conversaciones entre series o revisar tus RRSS. Mantener un período de descanso corto y agradable hace que tu entrenamiento sea corto y efectivo (y un poco doloroso).

**3****El entrenamiento debe ser consistente**

Si deseas ver resultados, debes entrenar y hacerlo con frecuencia. Puedes tener las mejores sesiones de entrenamiento del mundo, pero se volverán ineficaces si no eres consistente. Un alto nivel de frecuencia cardiaca asegura una tasa metabólica elevada y un aumento significativo de EPOC (Exceso de Consumo de Oxígeno Post Ejercicio), lo que significa que estarás quemando calorías incluso después de hacer ejercicio. En los centros de entrenamiento, a este fenómeno le llaman "el efecto de poscombustión". Cualquier actividad es mejor que ninguna actividad: si hay días en los que piensas que "no tienes tiempo" para hacer ejercicio, te estás mintiendo. Avísame y haré todo lo que esté en mi mano para que puedas entrenar en esos días en los que "no tienes tiempo".

**4****Tu cuerpo debe recuperarse**

Por lo general, tus días de entrenamiento de fuerza estarán separados por 48 horas. Tendrás tiempo para recuperarte. Si no fuese así y te sientes adolorido / fatigado / agotado el día que tienes entrenamiento de fuerza, házmelo saber



05

# ***LA SEGURIDAD***

---

## La Seguridad

Ya que no estoy físicamente contigo, es importante que desarrolles la habilidad de "escuchar tu cuerpo". Si no te sientes bien, no te presiones; tu cuerpo está tratando de decirte algo..

DOLOR BUENO  
VS  
DOLOR MALO

- QUEMAZÓN
- FATIGA
- AGUJETAS
- DOLOR INTENSO



# 1

## Quemazon

Es un buen dolor. Debe ser de corta duración y solo durante el ejercicio.

# 2

## La fatiga

La fatiga después de un entrenamiento debería dejarte un poco cansado, pero no agotado. Si la fatiga continúa durante varios días significa que el entrenamiento ha sido demasiado duro y que tus músculos y reservas de energía no se han recuperado adecuadamente. La fatiga crónica se conoce como "sobrentrenamiento" y no es buena.

### 3 Agujetas

Este dolor es común, especialmente en los músculos que no se han trabajado durante largos períodos de tiempo, o cuando realiza un ejercicio al que no se está acostumbrando. El dolor suele comenzar a las pocas horas, pero alcanza su punto máximo dos días después del ejercicio. Suele ser muy común al comenzar un nuevo programa de entrenamiento.

### 4 Tu cuerpo debe recuperarse

Suele ser generalmente causado por la ejecución incorrecta de un ejercicio. Avísame inmediatamente o ponte en contacto con un médico sobre cualquier dolor agudo o inesperado, hinchazón o cualquier sensación antinatural en tus articulaciones o ligamentos.

Te recomiendo realizar cada ejercicio SIN PESO para familiarizarte con el patrón de movimiento y para prepararte mental y físicamente para las series que tienes por delante. El calentamiento es una parte crucial de la prevención de lesiones y prepara tu cuerpo para el ejercicio lubricando tus articulaciones.

**Avísame de cualquier dolor extremo que puedas sentir.**

ADVICE

SUPPORT

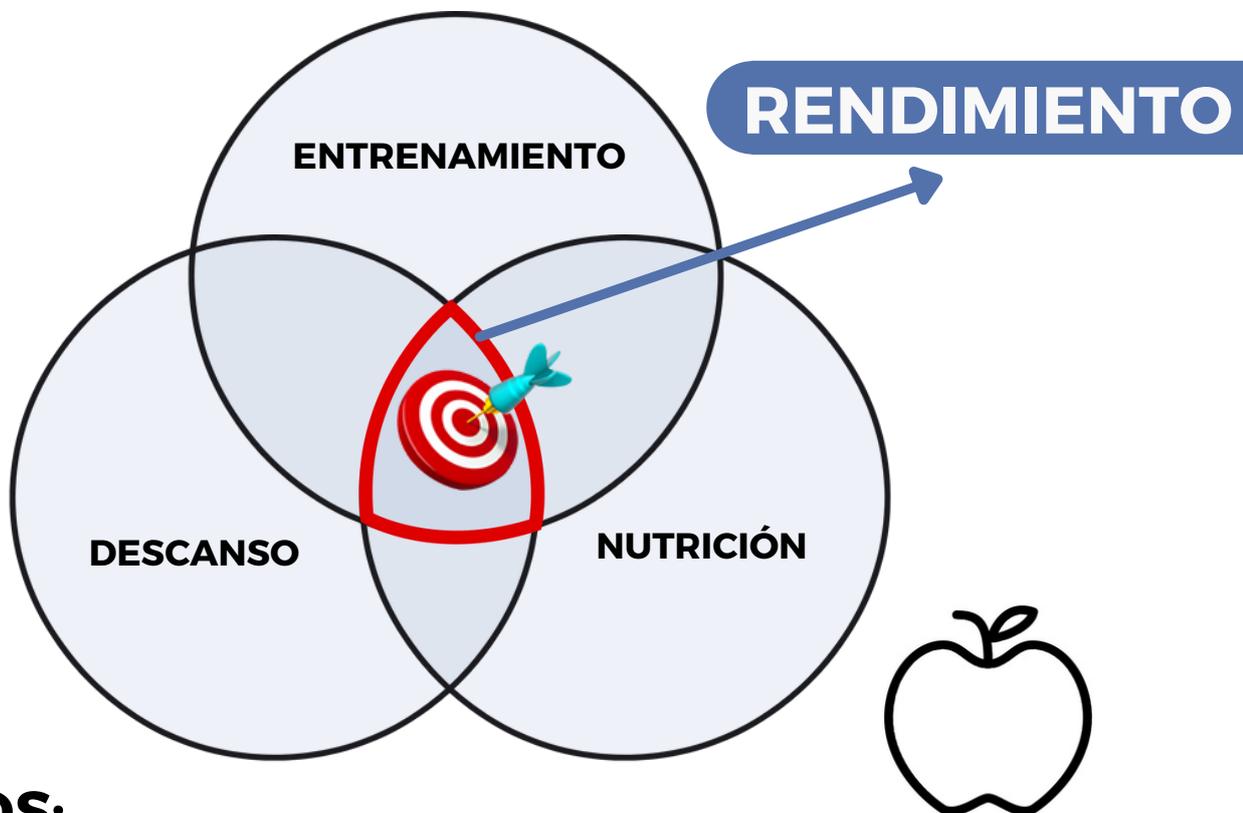
06

***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)

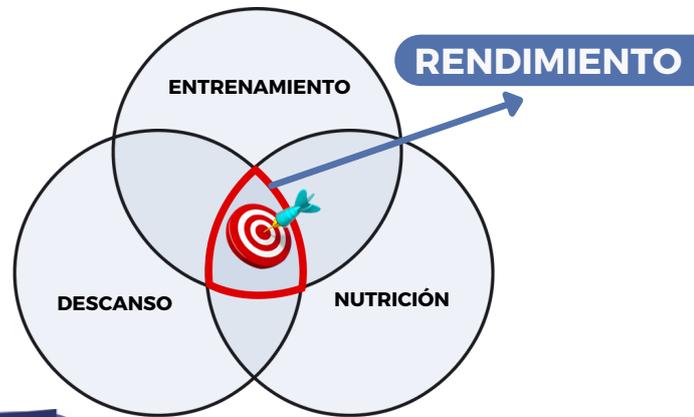
VS

### ✗ 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

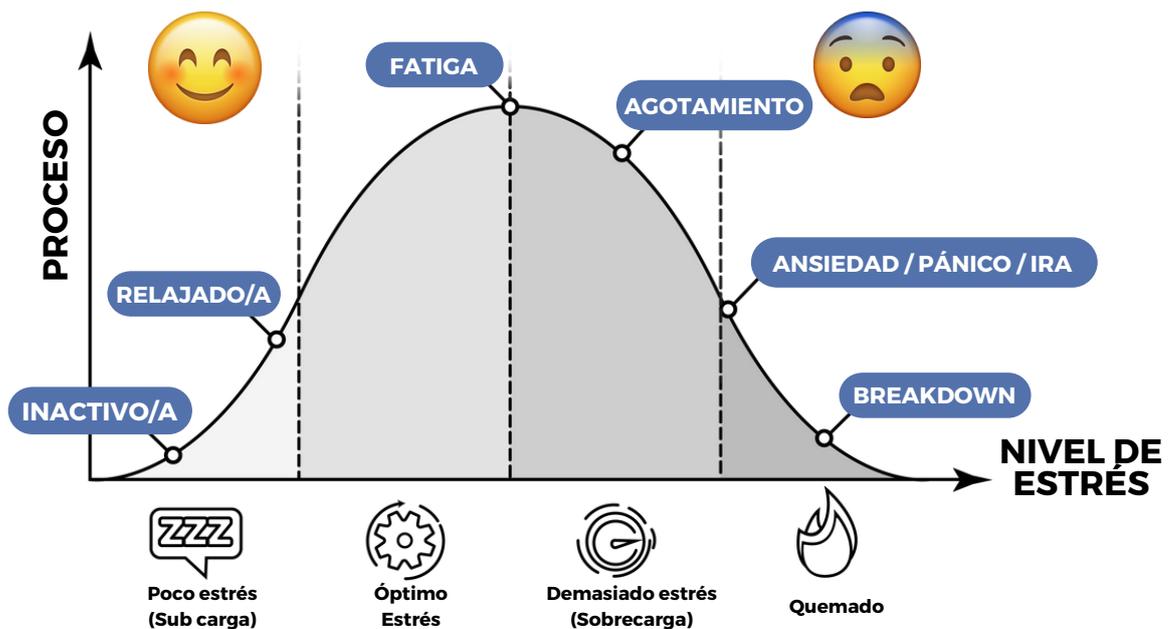
Antes de dormirte, procura no estar con el móvil o delante de pantallas. La luz no ayuda a conciliar el sueño

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

# ¿TIENES MÁS DUDAS? PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS



**EMAIL:**

[hola@akrostraining.com](mailto:hola@akrostraining.com)



**TELÉFONOS:**

948 110 084

+34 633 697 364

+34 667 407 615



@opositorpro



@akrostraining



[akrostraining.com](http://akrostraining.com)



[opositorpro.com](http://opositorpro.com)



**OPOSITORPRO**

BY

**AKROS**



[opositorpro.com](https://opositorpro.com)



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



[akrostraining.com](https://akrostraining.com)



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