

PROGRAMACIÓN GENERAL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

CLUB DEPORTIVO BREATHESPORT



1. INTRODUCCIÓN

El grupo de **Entrenamiento Funcional** del club BreatheSport está dirigido a adultos que buscan mejorar su calidad de vida, salud y estado físico a través de la actividad física. Este programa está diseñado para ser flexible y adaptado a las necesidades y objetivos individuales de cada participante, permitiendo a cada persona marcar sus propios retos personales y progresar a su ritmo.

Este grupo se distingue por su enfoque práctico: los entrenamientos se realizan en horarios que coinciden con los entrenamientos de los niños, lo que permite a los padres o tutores aprovechar su tiempo al máximo, entrenando mientras sus hijos participan en sus propias actividades deportivas. De esta manera, se promueve una vida activa para toda la familia, optimizando el tiempo dedicado al deporte y el bienestar.

2. OBJETIVOS GENERALES

- **Mejorar la calidad de vida y el bienestar general** a través de la práctica regular de ejercicio físico.
- **Desarrollar un estilo de vida activo y saludable** que se mantenga a largo plazo, beneficiando tanto la salud física como mental de los participantes.
- **Ofrecer una opción de entrenamiento accesible y efectiva**, aprovechando los tiempos de los entrenamientos infantiles, para maximizar el tiempo disponible de los adultos.
- **Fomentar la participación en actividades físicas personalizadas** que ayuden a cada persona a alcanzar sus propios retos y objetivos.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- **Mejorar la condición física general** mediante ejercicios funcionales que trabajan la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y el equilibrio.
- **Fortalecer los principales grupos musculares** con ejercicios que simulan movimientos cotidianos, promoviendo un cuerpo más resistente y preparado para las actividades diarias.
- **Fomentar la movilidad y prevención de lesiones**: Se trabaja la movilidad articular y la estabilidad, reduciendo el riesgo de lesiones tanto en la vida diaria como en la práctica deportiva.

- **Desarrollar hábitos saludables a largo plazo**, creando una rutina de entrenamiento que sea fácil de seguir y compatible con las responsabilidades diarias.
- **Adaptar los entrenamientos a las necesidades individuales**: Cada participante define sus propios retos, desde mejorar su resistencia cardiovascular hasta trabajar en su fuerza, o simplemente mantenerse activo.

4. TEMPORALIZACIÓN

El grupo de **Entrenamiento Funcional** sigue un esquema flexible que se adapta a los horarios de los entrenamientos de los niños del club, lo que permite a los adultos entrenar de manera eficaz sin interferir en sus responsabilidades familiares. La estructura básica del programa incluye sesiones distribuidas de la siguiente forma:

- **Septiembre - Diciembre (Fase de Inicio)**:

Durante esta etapa, se enfoca en introducir a los participantes en los conceptos básicos del entrenamiento funcional. Los ejercicios se centran en desarrollar una base sólida de fuerza y movilidad, mejorando la técnica y asegurando que todos los participantes se sientan cómodos con los movimientos.

- **Enero - Marzo (Fase de Progresión)**:

A medida que los participantes mejoran su condición física, se incrementa la intensidad de los entrenamientos. En esta fase, se enfocan en aumentar la resistencia y la fuerza, incorporando ejercicios más desafiantes que permiten a cada persona avanzar en sus propios objetivos.

- **Abril - Junio (Fase de Consolidación)**:

En esta etapa, los entrenamientos se centran en la consolidación de los progresos logrados, mejorando la condición física general y preparando a los participantes para desafíos adicionales que quieran afrontar, ya sea mejorar su estado físico o prepararse para actividades físicas más intensas.

5. METODOLOGÍA

La metodología del **Entrenamiento Funcional** en BreatheSport está basada en ejercicios que simulan movimientos naturales del cuerpo humano, integrando diferentes áreas del fitness:

- **Enfoque funcional:** Los entrenamientos están diseñados para mejorar la capacidad física en el día a día. Se utilizan movimientos que replican patrones naturales como empujar, tirar, agacharse, levantar y girar, fortaleciendo el cuerpo de manera equilibrada y efectiva.
- **Entrenamiento adaptativo:** Cada sesión puede ser modificada para adaptarse a las necesidades y capacidades de los participantes, garantizando que cada persona trabaje de acuerdo a su nivel de habilidad y condición física. No importa si el objetivo es simplemente mantenerse activo o mejorar en áreas específicas, el enfoque es completamente personalizable.
- **Sesiones dinámicas y variadas:** Los entrenamientos son variados para mantener la motivación y el interés de los participantes. Las sesiones pueden incluir circuitos de alta intensidad, ejercicios de resistencia con peso corporal, trabajo con bandas elásticas y equipamiento sencillo como kettlebells y pelotas medicinales.
- **Maximización del tiempo:** Los horarios del grupo están alineados con los entrenamientos infantiles, lo que permite a los adultos aprovechar su tiempo al máximo. Esto les da la oportunidad de cuidar su salud física mientras sus hijos participan en sus propios entrenamientos.
- **Énfasis en la salud y la prevención:** Además de mejorar el estado físico, se prioriza la salud general. Se incluyen ejercicios de movilidad y estiramientos para prevenir lesiones y mejorar la funcionalidad del cuerpo en la vida diaria.

6. EVALUACIÓN

La evaluación de los progresos en el grupo de **Entrenamiento Funcional** se realiza de manera continua, enfocándose en la mejora general del bienestar y el estado físico:

- **Seguimiento individualizado:** Cada participante define sus propios objetivos y retos al comienzo del programa. Los entrenadores realizan un seguimiento del progreso personal, ajustando los entrenamientos según las necesidades y los avances de cada uno.
- **Test de progreso físico:** Se realizan evaluaciones periódicas para medir la mejora en áreas clave como la fuerza, la resistencia y la movilidad. Estos tests permiten ajustar los entrenamientos y mantener la motivación, mostrando a los participantes su evolución a lo largo del tiempo.
- **Reuniones con los entrenadores:** Se ofrecen oportunidades para hablar con los entrenadores sobre los progresos, recibir recomendaciones personalizadas y ajustar los objetivos personales si es necesario.

7. CONCLUSIONES

El grupo de **Entrenamiento Funcional** de BreatheSport ofrece una solución efectiva y práctica para mejorar la calidad de vida, la salud y el estado físico de sus participantes. Con un enfoque en el entrenamiento adaptativo y funcional, cada persona puede definir sus propios retos y progresar a su ritmo, sin importar su nivel de forma física o experiencia previa.

El hecho de que los entrenamientos coincidan con los horarios de las actividades infantiles permite a los adultos optimizar su tiempo y cuidar de su bienestar mientras sus hijos entran. Esta combinación de flexibilidad, personalización y acompañamiento profesional garantiza que todos los participantes puedan disfrutar de una experiencia positiva y enriquecedora en su camino hacia una vida más saludable.

En **BreatheSport**, creemos que el bienestar físico es clave para una vida plena, y a través de este programa, cada persona tiene la oportunidad de mejorar su salud, sentirse más fuerte y disfrutar de una vida más activa.

BREATHE SPORT
CARABANCHEL | MADRID
¡El camino hacia un mejor estado físico comienza aquí, y estamos listos para ayudarte a alcanzar tus objetivos personales!

QUIERO, PUEDO, LO HAGO