



Sindicato Nacional
de Trabajadores de la
Secretaría de Salud
Sección 37



¡Hola!!!!!!!!!!

Es muy importante que leas con atención estas instrucciones, con la intención de poder iniciar nuestro Reto 21 Plus y logremos juntos las metas propuestas.

Recuerda que hacer ejercicio y llevar una alimentación balanceada no sólo logran un cambio físico en tu persona ¡sino también emocional!

Nuestra intención con estos 21 días es que generes en ti disciplina, seguridad, confianza, carácter, capacidad de esfuerzo, diversión: lograremos nuestra Mejor Versión, un nuevo Estilo de Vida.

Toma tu foto actual y al termino compara con tu nueva Versión

Te recordamos que es importante seguir la cuenta Facebook: Sntsa 37, Guanajuato y Twitter @sntsa_37 .

- FOTO/VIDEO LUNES

Para este reto nos ayudará mucho a todos los participantes que publiques en tu Instagram o Facebook o Twiter una foto o video todos los lunes, la foto puede ser de los alimentos de tu dieta, de tus ejercicios, de tu motivación para el ejercicio del día, de tus objetivos, o de cualquier tema relacionado con tu participación en el reto. No olvides que es necesario etiquetar a @sntsa_37 y a @bienestar37, así como también usar el hashtag #SNTSA37Reto21+.

- VIDEOCONFERENCIAS

Tendremos una serie de videoconferencias sobre Nutrición, Coaching, Meditación.

No te las pierdas. Consulta programa y conéctate.

PLAN NUTRICIONAL Y DOCUMENTOS RELACIONADOS

Podrás contar con acompañamiento para mejorar tu nutrición.

Los documentos relacionados con el plan nutricional estarán en nuestro Blog Bienestar

ENTRENAMIENTOS, DESCRIPCIONES Y FORMATOS DE ENTRENAMIENTOS



Sindicato Nacional
de Trabajadores de la
Secretaría de Salud
Sección 37



¿Qué son los números de intensidad?

El número de intensidad es la sensación que quiero que sientas durante el ejercicio mandado.

Intensidad 1: Intensidades Bajas - Medidas que pueden ser sostenidas durante mucho tiempo sin generar ninguna sensación de cansancio (caminar).

Intensidad 2: Es una intensidad en la cual tienes una sensación de cansancio, sudor, etc. Pero muy bajo y lo puedes sostener por un tiempo indefinido.

Intensidad 3: Es un ritmo sostenible, pero por un periodo medio de tiempo (20 min) la sensación de cansancio es alta, pero permite mantener el mismo ritmo de trabajo.

Intensidad 4: Es un ritmo que también genera una sensación de cansancio alto, pero no es sostenible, es decir, al momento de subir de intensidad 3 a 4 el cansancio hará que bajes el ritmo o te detengas para una recuperación larga.

¿Qué quiere decir AMRAP, EMOM, etc?

AMRAP (As Many Rounds As Possible=Cuántas Series Sean Posibles)

Siempre viene seguido del número de minutos a realizar en el entrenamiento.

Ej. AMRAP 8 min 10 squats 10 situps

Esto quiere decir que en 8 minutos tienes que hacer cuántas rondas te sean posible realizar de 10 squats y 10 situps.

EMOM (Every Minute On The Minute = Cuántas repeticiones te sean posibles en el Minuto)

Siempre viene seguido del número de minutos que se va a trabajar por intervalos.

Ej. EMOM

4 min Min 1: 10 squats Min 2: 10 situps

* En el minuto 1 realizas 10 squats y descansas el tiempo que reste dentro de ese minuto, en el minuto 2 realizas 10 situps y descansas el tiempo restante. En este caso harías dos vueltas de lo mismo para completar los 4 min del EMOM.



Sindicato Nacional
de Trabajadores de la
Secretaría de Salud
Sección 37



** Cuando un ejercicio tiene un rango de repeticiones en el EMOM tu objetivo será decidir lo antes posible el número de repeticiones a ejecutar. Ejemplo: Min 1: 8-10 Burpees. (Busca el número de repeticiones dentro de ese rango que puedas hacer en menos de 60 segundos, repítelo las veces que el EMOM te lo indique sin bajar o subir el número de repeticiones)

For Time (Por tiempo): Realizar en el menor tiempo posible los movimientos enlistados.

For Time: 30 squats 20 situps 10 push-ups

*Lo antes posible terminar los ejercicios descritos, primero los 30 squats para pasar a 20 situps y así sucesivamente.

¿Por qué algunos incisos tienen número?

Cuando los incisos tienen número deberás alternarlos tantas veces como se indique en el entrenamiento.

A1) 10 squats

A2) 30 situps (3 veces, 2 min de descanso) alternas 10 squats con 30 situps tres veces.

RFT y 4x, 3x, etc

Cuando un ejercicio tiene la indicación RFT (rounds for time=Round por tiempo) quiere decir el número de rondas que tienes que hacer en el menor tiempo posible.

4 RFT: 10 Situps 10 push ups

*4 rondas en el menor tiempo posible de 10 situps y 10 push ups

Cuando el ejercicio tiene la indicación 4x, 3x, etc. quiere decir el número de rondas que tienes que hacer pero que no son contra reloj, estas pueden tener un tiempo sugerido de descanso.

4 x 10 squats 10 dips 30 sec Descanso

*4 rondas de 10 squats y 10 dips con 30 segundos de descanso cada ronda.



Sindicato Nacional
de Trabajadores de la
Secretaría de Salud
Sección 37



TABATA

Es una medida de tiempo de intervalos, durante 4 minutos estarás entrenando, 20 segundos activo por 10 segundos de descanso hasta completar los 4 minutos (8 rondas).

Ej1.

TABATA Squats – Sentadilla

*8 rondas de 20 segundos haciendo squats y 10 segundos de descansando

Están listos para iniciar?

Recuerda que la constancia y el esfuerzo en tu entrenamiento tendrán resultados que jamás esperaste y que te llevarán a un estilo de vida que te parecerá ideal.

No olvides divertirse en el camino y disfrutar todos los pequeños y grandes logros que vayas obteniendo.

FELICIDADES POR ACEPTAR EL RETO