

[Deporte] Sesión de entrenamiento

Barra olímpica estándar

La barra olímpica es la más común en competiciones de levantamiento de pesas y entrenamientos de fuerza. Es conocida por su durabilidad y diseño para movimientos como el clean & jerk y el snatch.

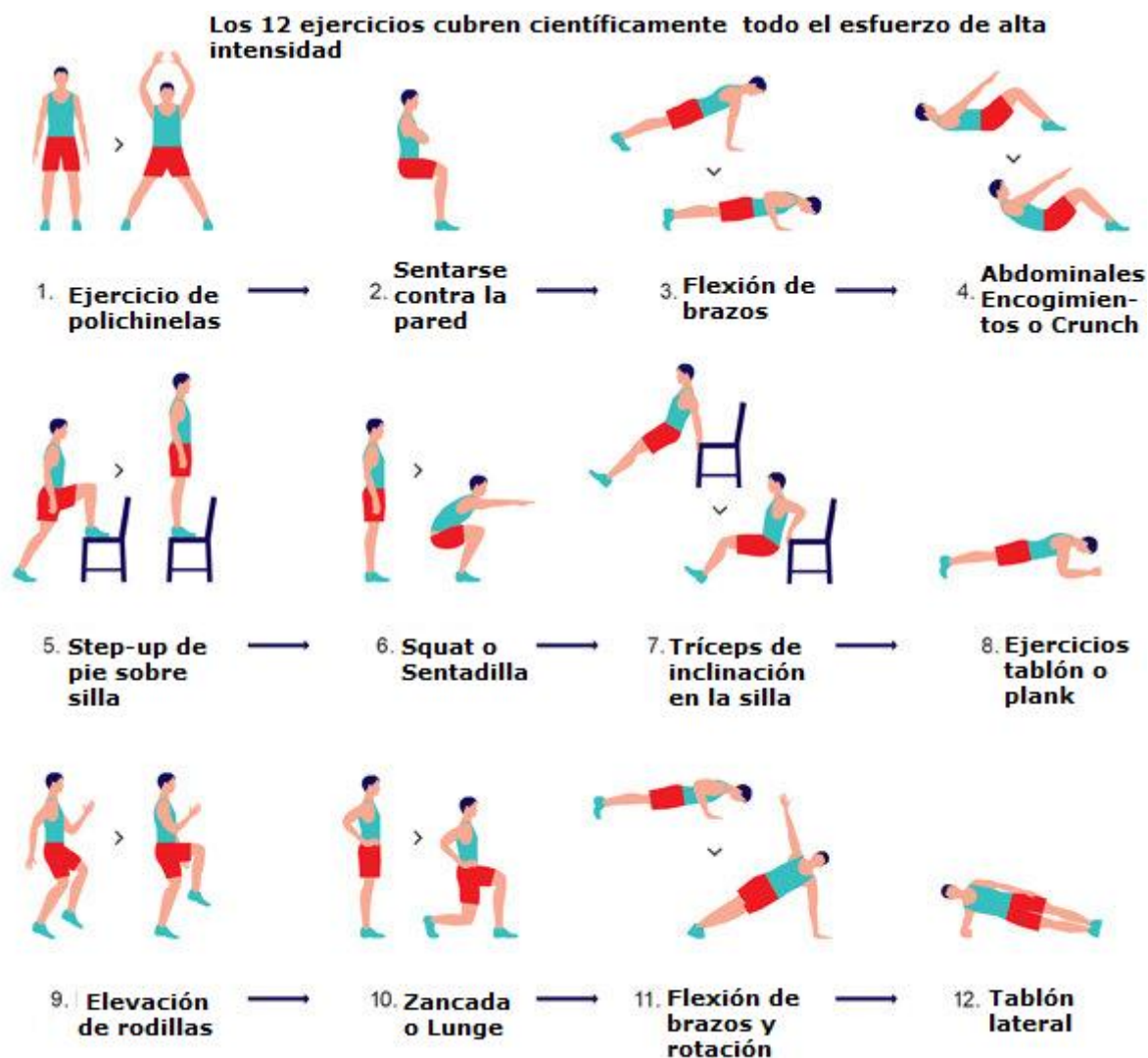
- Longitud: **2.2 metros (220 cm)** para hombres y 2.01 metros (201 cm) para mujeres.
- Peso: **20 kg** para hombres y 15 kg para mujeres.
- Diámetro: **28 mm** (hombres) y 25 mm (mujeres).
- Capacidad de carga: Generalmente entre 680 kg (1,500 lbs) y 900 kg (2,000 lbs).
- Diámetro de los manguitos (donde se colocan los discos): **50 mm**.
- Textura (Knurling): Texturización profunda para mejor agarre; algunas barras tienen marcas de knurling específicas para referencia en competiciones.
- Flexibilidad: Moderada para permitir una ligera curva en levantamientos de peso, importante para la dinámica de movimientos como el snatch.

12 ejercicios físicos, 7 minutos al día

Chris Jordan es director de fisiología en el Human Performance Institute en Orlando y mantiene que los ejercicios de alta intensidad en intervalos nos proporcionan muchos de los beneficios físicos de los entrenamientos prolongados de resistencia, pero en mucho menos tiempo.

El American College of Sports Medicine's Health & Fitness Journal nos propone esta tabla de 12 ejercicios utilizando sólo nuestro peso corporal, una pared y una silla. Se deben repetir 30 segundos cada uno y descansar 10 segundos entre ejercicios.

- 1. Saltar extendiendo los brazos y piernas / Brinco de mariposa
- 2. Sentarse en la pared
- 3. Planchas
- 4. Abdominales
- 5. Subirse en una silla
- 6. Sentadillas
- 7. Tríceps en una silla
- 8. Hacerse la tabla
- 9. Correr en el mismo sitio elevando las rodillas
- 10. Zancadas (Lunge)
- 11. Planchas con rotación
- 12. Planchas laterales



Enlaces

-  Vídeo demostración (animación)
-  Vídeo demostración (real, chica)
-  Vídeo demostración (real, chico)
- [TDEE Calculator](#)
- [12 Week Plan - Original Edition](#)
- [Cómo montar tu gimnasio en casa por unos 500€](#)

Club baloncesto

Ejemplo de ejercicios físicos del Club Baloncesto, edad 12 años. Se muestra una serie completa. Hay que hacerla 3 veces:

- Piernas: 15
- Abdominal pierna derecha: 15
- Abdominal pierna izquierda: 15
- Nadar brazo derecho pierna izquierda: 15 (alternados con el siguiente)
- Nadar brazo izquierdo pierna derecha: 15 (alternados con el anterior)

- Abdominal: 15
- Manos espalda: 15
- Tobillo derecho: 15
- Tobillo izquierdo: 15
- Sentadillas: 20
- Flexiones: 15
- Banco: 15

From:

<https://wiki.euloxio.myds.me/dokuwiki/> - **Euloxio wiki**

Permanent link:

<https://wiki.euloxio.myds.me/dokuwiki/doku.php/doc:edu:deporte:entreno:inicio>

Last update: **2026/10/15 16:53**

