¡Planifica tu entrenamiento!

Escrito por Carlos Barbon
Domingo, 09 de Junio de 2013 19:38 -

¡Planifica tu entrenamiento!

¡Una buena preparación es el fundamento de un buen entrenamiento!

- Algunos atletas, en especial los principiantes, están acostumbrados a entrenar en el gimnasio sin ningún plan. Se pasean por el gimnasio y practican cualquier ejercicio sin ningún método o instrucción. Esta forma caótica de entrenamiento sólo te lleva a perder un valioso tiempo pensando cuál es el ejercicio que sigue y qué peso has de elegir. Además de evitarte perder el tiempo, una buena planificación tiene otro aspecto beneficioso: te prepara mentalmente para el entrenamiento y te permite concentrar en él toda tu energía, haciéndolo así más eficaz.
- Planifica exactamente qué músculos quieres entrenar, con qué ejercicios, cuántas repeticiones quieres lograr, con qué pesos y cuántas series quieres hacer.
- Incluye también en el plan ejercicios alternativos por si el ejercicio que te toca está ocupado.
- Una buena preparación te permite concentrarte al 100% en tu entrenamiento y no perder el tiempo organizando el siguiente ejercicio.
- Esto te ayuda a entrenar con más eficacia, mejorando cada vez más.

?