

LIBRO DEL PERSONAL TRAINER

CONTENIDO

Prefacio
Agradecimientos

Parte I. Lo esencial en su entrenamiento

Capítulo 1 Evalúe su nivel de condición física

De dónde viene
Dónde está
Composición corporal
Evaluación de la fuerza
Evaluación de la resistencia cardiovascular
Postura y flexibilidad
¿Que debe hacer con el resultado de los tests?

Capítulo 2 Diseñe la planificación del programa

¿Se entrena por motivos de salud o de condición física?
Describa y anote sus objetivos
Equilibre su entrenamiento
Programa su entrenamiento
La periodización es fácil

Capítulo 3 Escoja el equipamiento adecuado

El entrenamiento en el gimnasio entrenamiento en casa
La compra de un equipamiento para entrenar en casa
Lo esencial del equipamiento: la última palabra

Parte II. Los componentes de su entrenamiento

Capítulo 4 Optimice su flexibilidad

Beneficios de los estiramientos
Anatomía y tipos de estiramientos
La mejor manera de practicar los estiramientos
Cuándo se deben practicar los estiramientos
Los 15 mejores estiramientos de Brooks (y cómo realizarlos)

Capítulo 5 Fortalezca su corazón

Los beneficios de un entrenamiento aeróbico
Funcionamiento del sistema aeróbico
Calentamiento y vuelta a la calma
Entrenamiento aeróbico
Mida sus esfuerzos
El mejor ejercicio aeróbico

Capítulo 6 Eleve su umbral anaeróbico

Los beneficios del entrenamiento interválicos
Las ventajas y los inconvenientes del entrenamiento interválico
Maximice el consumo de grasas y calorías
Modelos de los mejores entrenamientos interválicos

Capítulo 7 Pesas para la fuerza y la definición muscular

Qué es el entrenamiento de fuerza y qué no es
Los beneficios del entrenamiento de fuerza
El fin de los mitos del entrenamiento de fuerza
Planifique su programa de fuerza
Técnica de levantamiento de pesos
Los 15 mejores ejercicios de fuerza de Brooks (y como hacerlos)

Capítulo 8 Entrenamiento cruzado para conseguir variedad (y resultados)

Tipos de entrenamiento cruzado
El inicio de un entrenamiento cruzado
Utilización del entrenamiento cruzado
El entrenamiento cruzado como objetivo
Modelo de planificación de entrenamiento cruzado

Capítulo 9 Construya durante el descanso y la recuperación

Reparación y construcción de su cuerpo
Tipos de recuperación activa
Evite el sobreentrenamiento
Aprenda a reconocer el sobreentrenamiento
Recupérese del sobreentrenamiento
Aprenda a reconocer cuándo debe parar
Últimas indicaciones sobre el sobreentrenamiento

Capítulo 10 Alimente sus entrenamientos

La alimentación para el ejercicio
Calcule las calorías
Aprenda a comer
La alimentación antes/ durante y después de los entrenamientos
Controle sus hábitos alimentarios

Parte III. Sus programas de entrenamiento

Capítulo 11 Resistencia muscular y fuerza máxima

Resumen del plan
¿Quiere entrenar con un volumen elevado de repeticiones?
Diseño de programas de fuerza eficaces
Aproveche al máximo sus ejercicios de fuerza.

Capítulo 12 Entrenamiento de fuerza de alta intensidad

Entrenamiento hasta el fallo muscular

Entrenamiento en pirámide

Entrenamiento asistido o repeticiones forzadas

Entrenamiento negativo o excéntrico

Entrenamiento superlento

Entrenamiento de superseries

El límite del entrenamiento de alta intensidad

Capítulo 13 Requisitos para competir

Deportes anaeróbicos individuales y de equipo

Entrenamiento en circuitos

Entrenamiento para deportes de resistencia

Capítulo 14 Diseñe su propio programa

Determine sus objetivos

Diez pasos para diseñar su programa

Parte IV. Sus objetivos de entrenamiento

Capítulo 15 Controle sus progresos

Revise su nivel de condición física

Diario de entrenamientos a semana vista

Calcule su porcentaje de mejora

Mantenga las mejoras de la condición física

Recupere la condición física

Avance hacia el siguiente nivel de condición física

Sobre el autor

Índice alfabético