

# **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