

# Método PaleoTraining

Paleotraining es el método de entrenamiento basado en los movimientos que realizaba el Homo Sapiens en su vida cotidiana, donde tu cuerpo, el entorno y utensilios propios de la era Paleolítica, son los elementos utilizados durante el entrenamiento.

Paleotraining se estructura en base a 15 funciones motrices, que son en sí mismas, programas motores anclados en nuestros genes, pues fueron los movimientos que realizaban nuestros antepasados en el transcurso de su vida, con el único objetivo de sobrevivir.

***Paleotraining** devuelve con velocidad, y ocupando muy poco tiempo en tu vida, un estado de salud y de forma física óptima y plena, a la vez que estimula de forma segura la adecuación del peso corporal.*

Las características de este método son que es corto, intenso, variado, y va de la mano inseparable de una nutrición específica y un ayuno estratégico. Esta combinación consigue de una manera rápida y efectiva, la recuperación y el desarrollo de las 12 capacidades físicas originarias del ser humano, perdidas en el hombre moderno por la forma de vida actual.

150 ejercicios se combinan a través de 50 diferentes sesiones de entrenamientos con diferentes objetivos fisiológicos, todo fuertemente ancladas por los 5 principios del Paleotraining.

# Tipos de ejercicios

## Funciones Paleolíticas

Los movimientos en el Método Paleotraining se dividen en 15 funciones paleolíticas que son las que realizaba el Homo Sapiens para el desarrollo de su vida cotidiana. El método recoge estas funciones y las denomina **PATRONES DE MOVIMIENTO PRIMITIVO**.

Los ejercicios se reparten entre:

1. Ejercicios de la función empujar
2. Ejercicios de la función traccionar
3. Ejercicios de la función elevar
4. Ejercicios de la función tirarse al suelo
5. Ejercicios de la función lanzar
6. Ejercicios de la función girar
7. Ejercicios de la función cargar
8. Ejercicios de la función elevar
9. Ejercicios de la función estabilizar
10. Ejercicios de la función desplazarse
11. Ejercicios de la función sentarse
12. Ejercicios de la función caminar
13. Ejercicios de la función ascender
14. Ejercicios de la función reptar
15. Ejercicios de la función escalar

## Principios del Paleotraining

**La funcionalidad de sus ejercicios:** Paleotraining no es un sistema de entrenamiento que utiliza combinaciones de ejercicios, sino combinaciones de funciones humanas como saltar, empujar, cargar, desplazarse, etc.

**Niveles de intensidad :** Paleotraining entrena con diferentes niveles de intensidad en sus sesiones, pues el trabajo intenso mejora la capacidad de resistencia de larga y corta duración.

**La variabilidad de tipos de entrenamientos y de ejercicios:** la adaptación a los estímulos genera pérdida del rendimiento. En Paleotraining 150 movimientos y 30 tipos de sesiones generan posibilidades ilimitadas de combinaciones , que preservan la variabilidad como valor importante en la efectividad de cualquier sistema de entrenamiento.

**El ayuno estratégico y la nutrición adecuada:** movernos con la barriga vacía en básico para estimular de manera correcta nuestros sistemas energéticos y nuestro sistema de recompensa. El ser humano no puede sentir motivación de ir a moverse si ya "lleno sus necesidades energéticas". Además, comer antes de moverse, disminuye con fuerza, la posibilidad de utilizar todos los metabolismos energéticos durante varias horas después a la ingesta. Por otro lado tendremos que aplicar la nutrición paleolítica, basada en la ingesta de alimentos que solo existían en tal era, como única forma de nutrición adecuada para el ser humano. Paleotraining solo se entiende en este marco de ayuno y tipo de nutrición.

**La biomecánica:** la pérdida universal de la extensión corporal en la columna cervical, dorsal, lumbar y de la articulación escapulohumeral, es en efecto del sedentarismo y de las exageradas horas en posiciones relacionadas con la flexión corporal como son estar sentado en el trabajo, al comer, al descansar en el sofá, al conducir, etc. Paleotraining lucha contra este efecto y utiliza la biomecánica como su respaldo claro, para ofrecer la recuperación de la extensión global del cuerpo humano.

## Base Científica

La ciencia demuestra que nuestro genoma apenas se ha modificado desde hace 160.000 años, por lo cual, si buscamos estimular correctamente a nuestro cuerpo, debemos buscar la manera más parecida a aquellos estímulos físicos que recibieron nuestros genes durante cientos de miles de años.

Paleotraining es un sistema de entrenamiento que busca exactamente eso: estimular de manera coherente nuestros genes y así generar los 5 efectos que exclusivos del Paleotraining, y que consigue aportar un valor distinto y valioso a los que ofrecen los demás sistemas de entrenamiento funcional, y que tienen su raíz el origen clínico de este método.

En la actualidad no existe un método que contemple salud, silueta, postura, proporción y rendimiento como efectos tal y como lo hace el Paleotraining. Paleotraining significa revolución, ya que busca recuperar el estado de salud y físico y que nos precedió en nuestros orígenes como humanos.

Paleotraining significa destreza, pues invierte mucho tiempo en la ejecución de 130 ejercicios extraídos de la 15 funciones motrices que el hombre del Paleolítico necesitó desarrollar para la supervivencia. Tras dos años de evolución desde su creación, Paleotraining es un sistema de entrenamiento físico perfecto para el ser humano.

Paleotraining es un método de salud que en consecuencia de la combinación de ejercicio

funcional intenso, corto y variado, y programas nutricionales personalizados basados en la nutrición paleolítica. Ambas pilares, generan cambios que son minuciosamente medidos a través de los controles antropométricos realizados por clínicos expertos en ejercicio y nutrición.

Paleotraining, con una sólida base científica, propugna una vuelta al pasado para ofrecer la posibilidad de disfrutar de un futuro saludable. Debido a su modelo de entrenamiento, Paleotraining, es accesible a cualquier persona, con independencia de sexo, edad, estado físico, etc. Ofreciendo grandes ventajas a todas las personas que disponen de poco tiempo libre para la práctica deportiva, por la tipología de entrenamiento de corta duración y alta intensidad desarrollada.

## Efectos del entrenamiento Paleo

**1. Salud:** Paleotraining aporta salud al igual que lo hace la paleodieta, que es una nutrición que aporta salud por encima de otros efectos como perder peso o ganar masa muscular. La paleodieta disminuye la inflamación y regula la actividad del sistema inmune y endocrino, pues es el modelo de nutrición que ensambla a la perfección con el genoma humano y de ahí su efecto en la salud. Paleotraining hace exactamente lo mismo. Al ser un sistema de entrenamiento que copia el modelo de actividad física del paleolítico, se ensambla a la perfección con los genes paleolíticos que aun nos componen, y practicarlo aporta salud más allá de generar ganancia de músculo y de fuerza y pérdida de grasa, efectos que también consigue.

**2. Silueta:** Paleotraining adopta el "Concepto Silueta", que describe la importancia de conservar una silueta joven y esbelta aunque los años nos vayan acompañando, y explica como la silueta informa del estado de salud de las personas, restando importancia a otros elementos informadores del envejecimiento como la edad o las arrugas de la piel. Hemos perdido las bellas curvas y formas del ser humano, y el Paleotraining las recupera y las desarrolla.

**3. Postura:** Paleotraining nace como un programa de ejercicios terapéuticos para los pacientes con problemas de columna lumbar, dorsal y cervical, y restricciones de la articulación escapulohumeral (hombro). El uso de estos ejercicios recupera la extensión corporal, perdida universalmente en la actualidad. Este efecto genera una postura erguida incluso en personas de edad avanzada, más propias de esta carencia. Al ser los creadores de este método clínicos y expertos en biomecánica, se garantiza el uso adecuado y

terapéutico del cuerpo y esto es un valor añadido del Paleotraining muy importante.

**4. Proporción corporal en todos los sentidos :** en la proporción de tejidos corporales con aumento de la masa magra y disminución de la grasa superficial y visceral, y también en el desarrollo equilibrado y proporcionado de los volúmenes corporales, manteniendo una proporciones entre las cinturas escapular y cintura lumbar bellas y correctas . Paleotraining desarrolla un cuerpo proporcionado tanto en el hombre como en la mujer.

**5. Rendimiento físico y deportivo:** Paleotraining trabaja a través de las 15 funciones motrices que el ser humano realizó en sus orígenes para poder sobrevivir. A través de ellas, recupera y potencia las 12 capacidades físicas que hemos perdido, y convierte al hombre y a la mujer en los seres físicamente versátiles y completos. Además utiliza 20 sistemas de entrenamiento propios también propios del Homo Sapiens que aun somos, todos ellos basados en los 5 pilares de Paleotraining: la funcionalidad, la intensidad, la variabilidad, la biomecánica y el ayuno.

## Tipos de sesiones de entrenamiento

En Paleotraining combinamos estas familias de entrenamientos:

### 1. Interval sin pausa

**Interval sin pausa:** son aquellas sesiones donde no existe pausa marcada:

**BIG PALEO**

**SPARTAN**

**SPARTAN INVERSO**

**BIG SPARTAN**

**BIG SPARTAN INVERSO**

**INTERVAL A TIEMPO**

**INTERVAL A VUELTAS**

**INTERVAL A REPETICIONES**

**TO THE ONE**

**TO THE TEN**

**TO THE HUNDRED**

**BRUTUS**

**HARD STOP**

**HARD REST**

## 2. Interval con pausa:

**Interval con pausa:** Sistemas de entrenamientos durante los que se programan diferentes tiempos de pausa de recuperación. Los descansos permiten una pequeña recuperación y estimulan así la tolerancia al lactato a través de la activación de sus sistemas de aclaramiento.

- Su duración total será de 15 a 30 minutos.
- Al igual que los "Intervals sin Pausa" pueden ser estructurados por 1, 2, 3, 4 o 5 ejercicios paleo de diferentes familias paleolíticas.
- Con la única excepción de la "Contrarreloj", todos los sistemas de "Intervals Con Pausa" no necesitan de determinar las repeticiones máximas por ejercicio, puesto que se trabajan por "cluster " de tiempo.
- La intensidad personal subjetiva pretendida es del 85%.
- Existen 8 tipos de ICP :

**HURACÁN**

**SPARTACUS**

**MAXIMUS**

**TABATA**

**TABATA PALEO**

**TABATA PALEO PLUS**

**TABATA INVERSO**

**CONTRARRELOJ**

## 3. Metabólicos:

- Son sesiones que entrenan la función desplazamiento con disciplinas como correr, nadar o remar en diferentes maneras.
- Se ejecutan casi exclusivamente a través de la función desplazamiento: correr, nadar o remar.
- Buscan el desarrollo de los diferentes tipos de intensidad y en consecuencia, de los distintos efectos fisiológicos propios de cada nivel de trabajo.
- La intensidad media de ejecución es del 60% al 80% pero pueden alcanzarse intensidades máximas.
- La duración total de estas sesiones no supera los 60 minutos, salvo cuando entrenamos para disciplinas deportivas de larga duración en las que se pueden extender hasta las 2 horas.

- Existen 2 familias de entrenos metabólicos:  
**Metabólicos de Umbral** , estos sistemas buscan estimular la mejora del umbral Aeróbico-Anaeróbico del deportista.  
**Metabólicos de Regeneración** este tipo de entrenamientos están diseñados para la recuperación y regeneración del deportista. A su vez, cada familia tiene diferentes tipos de sesiones de entrenamiento:

*METABÓLICOS DE UMBRAL*

- **METABÓLICOS DE CAMBIOS**
- **METABÓLICOS DE SERIES PURAS**
- **METABÓLICOS DE CUESTAS**
- **METABÓLICOS DE CUESTAS MIX**
- **METABÓLICOS DE PROGRESIVOS**
- **METABÓLICOS DE SPRINTS**
- **METABÓLICO PIRAMIDAL**
- **METABÓLICO PIRAMIDAL MIX**
- **METABÓLICO INTENSO CONTINUO**
- **METABÓLICO DE BLOQUES PROGRESIVO**
- **SPARTACUS RUN**
- **SPARTACUS RUN MIX**
- **MAXIMUS RUN**
- **MAXIMUS RUN MIX**
- **TABATA RUN**
- **TABATA RUN MIX**
- **TABATA RUN MIX PLUS**
- **CONTRARRELOJ RUN**

*METABÓLICOS DE REGENERACIÓN*

- **METABÓLICOS DE REGENERACION PURO**
- **METABÓLICOS DE REGENERACION MIXTO**

## 4. Carreras Funcional:

Sesión que combina la función desplazamiento a la vez que la combinas con movimientos realizados de una o varias funciones :

- **CARRERA PALEO**
- **CARRERA ETERNAL**

## 5. Fuerza-Potencia:

Sesiones de entrenamiento de la fuerza máxima o de la fuerza potencia, con descanso a recuperación y series a descanso contabilizado:

En estos sistemas de entrenamiento se busca claramente el desarrollo de la fuerza máxima y de la fuerza potencia. En ambos sistemas que os presentaremos a continuación, el número de ejercicios a ejecutar podrá variar de 2 a 5.

- **POTENCIA**
- **FUERZA MÁXIMA**

Paleotraining, con una sólida base científica, propugna una vuelta al pasado para ofrecer la posibilidad de disfrutar de un futuro saludable. Gracias a su modelo de entrenamiento, Paleotraining es accesible a cualquier persona, con independencia de sexo, edad y estado físico. Además ofrece grandes ventajas a todas las personas que disponen de poco tiempo libre para la práctica deportiva.

## METODOLOGÍA DE LA PROGRAMACIÓN DEL MÉTODO

Las intensidades durante los entrenamientos se dividen en 6 niveles: 3 Aeróbicos y 3 Anaeróbicos.

- a. **Aeróbico 1 o AE1:** mínimo nivel de intensidad(podemos hablar mientras nos ejercitamos)
- b. **Aeróbico 2 o AE2:** segundo nivel de intensidad(podemos hablar mientras nos ejercitamos)
- c. **SuperAeróbico o MOX:** máximo nivel de intensidad aeróbica(podemos hablar mientras nos ejercitamos, pero con dificultad, entrecortadamente)
- d. **Anaeróbico 1** o Tolerancia al Lactato o TOL(ya no podemos hablar, pero no acabamos al limite los intervalos)
- e. **Anaeróbico 2** o Resistencia al Lactato o REL(imposibilidad de hablar y finalizamos los intervalos con fatiga)
- f. **Anaeróbico Aláctico** o Max(máxima velocidad e intensidad. Sólo para sprints)

### ESTRUCTURA

Este método mantiene una estructura de programación o periodización basada en:

1. **Un "Año Paleo"** según el modelo ATR profesional
2. **Cuatro macrociclos** progresivos de **3 mesociclos** cada uno:
  - Mesociclo de Acumulación*
  - Mesociclo de Transformación*
  - Mesociclo de Rendimiento*
3. **Diez tipos de microciclo** estructurados en base a nivel de intensidad y volumen de carga
  - Semana PRECOMPETICIÓN*
  - Semana RECUPERACIÓN 1*
  - Semana RECUPERACIÓN 2*
  - Semana RECUPERACIÓN 3*
  - Semana CARGA 1*
  - Semana CARGA 2*
  - Semana CARGA 3*
  - Semana CHOQUE 1*
  - Semana CHOQUE 2*
  - Semana CHOQUE 3*
4. Cinco tipos de semana según los días de entrenamiento:
  - Semana de 6 días*
  - Semana de 5 días*
  - Semana de 4 días*
  - Semana de 3 días*
  - Semana de 2 días*

Las sesiones de entrenamiento están siempre incluidas dentro de la programación estructurada y periodizada de un método que cuantifica cada repetición, cada movimiento, cada función , cada nivel de intensidad y cada momento del año en el que se encuentra el usuario.