PLAN DE ENTRENAMIENTO · RECURSO PDF GRATUITO

Explosivo. Versátil. Controlado.

El plan atlético de 8 semanas basado en los principios de entrenamiento de Isac Schwarzbaum

8 semanas | **3** fases | **4** sesiones por semana | **40–50** min por sesión | Sin gimnasio

10,86 s
Mejor marca de Isac Schwarzbaum en 100 metros

6,86 m
Mejor marca en salto de longitud

29 años
Edad al ganar el título nacional de boxeo de peso pesado

Introducción

La velocidad, la fuerza de salto y el equilibrio suelen considerarse una cuestión de puro talento. Sin embargo, la trayectoria deportiva de Isac Schwarzbaum demuestra cuánto pueden desarrollarse estas capacidades con un entrenamiento inteligente y variado. Del judo al taekwondo, pasando por el atletismo y hasta el boxeo, ha acumulado experiencias que se complementan entre sí – y que confluyen en este plan.

El programa está dirigido a deportistas aficionados con una buena condición física de base que quieren mejorar su capacidad atlética de forma específica: como complemento al running, a los deportes de combate o de equipo, o como entrenamiento independiente. Cuatro sesiones por semana, pautas claras para cada fase y pruebas sencillas permiten medir el progreso – sin necesidad de gimnasio.

Qué incluye el plan

Principios y estructura
Cinco principios de entrenamiento, tres fases y una semana modelo. p. 2

Sprint y salto
Tablas de ejercicios para la técnica de salida, la fuerza explosiva y la fuerza de salto. p. 3

Juego de pies y equilibrio
Preparación física de boxeo, equilibrio del judo y entrenamiento de resistencia que cuida las articulaciones. p. 4

Listas de control y perspectivas
Calentamiento, control técnico, registro para rellenar y próximos pasos. pp. 5–6

FUNDAMENTOS Y ESTRUCTURA

01 La versatilidad como principio de entrenamiento

Judo a los 15 años, taekwondo con el entrenador olímpico surcoreano Ko Eu Min, marcas sobresalientes en sprint y salto de longitud y, a los 29 años, el título nacional de boxeo de peso pesado: Isac Schwarzbaum construyó su rendimiento a partir de muchas disciplinas. Este plan traslada sus principios a ocho semanas con cuatro sesiones semanales.

Los cinco principios

1 · Técnica antes que fuerza

Un movimiento limpio aprovecha mejor la energía que la fuerza descontrolada. Aprende los ejercicios nuevos primero despacio y luego acelera.

2 · Tensión en el momento justo

El cuerpo funciona como un muelle: relajado en la preparación, totalmente activado en la salida, el despegue o el golpe.

3 · Calidad antes que cantidad

Si la ejecución empeora, la serie termina – independientemente del número de repeticiones previsto.

4 · La variedad como estímulo

Pequeños cambios de superficie, ritmo u orden mantienen alerta el sistema nervioso y evitan el estancamiento.

5 · Recuperación y cuidado de las articulaciones

La fuerza explosiva solo se desarrolla en un cuerpo descansado. Los días de descanso, los aterrizajes suaves y el cardio de bajo impacto protegen rodillas, caderas y tobillos.

Material

Comba, esterilla, banda elástica, una superficie elevada estable (30–50 cm), balón medicinal (3–5 kg) y un espacio libre para correr de al menos 30 metros.

Tres fases

SEMANAS 1–3
Base

Aprender la técnica, desarrollar la tensión corporal y acostumbrar articulaciones y tendones a la carga.

60–70 % · Pausa 60–90 s

SEMANAS 4–6
Fuerza explosiva

Variantes explosivas, esfuerzos cortos e intensos y recuperación completa entre series.

80–90 % · Pausa 2–3 min

SEMANAS 7–8
Transferencia

Combinaciones y estímulos cambiantes. Semana 8 con la mitad de volumen y prueba final.

85–95 % · Pausa 2–3 min

La semana modelo

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
A · Sprint	Descanso	B · Salto	Descanso	C · Boxeo	D · Equilibrio	Descanso

Los días pueden cambiarse, pero entre las sesiones A y B siempre debería haber un día sin carga intensa.

LAS SESIONES

02 Sprint y salto

Ambas sesiones siguen un principio que Isac Schwarzbaum conoce del atletismo: el máximo efecto en el mínimo tiempo. Antes de cada sesión se realiza el calentamiento de la página 5.

Sesión A · Sprint y salida

aprox. 45 minutos

Ejercicio	Fase 1	Fase 2	Fase 3	Enfoque
Técnica de carrera (skipping, talones al glúteo, saltos de carrera)	2 × 20 m de cada	2 × 20 m de cada	2 × 20 m de cada	*tronco erguido, apoyo activo del pie*
Salidas de pie	6 × 10 m	8 × 15 m	6 × 20 m, variando la posición de salida	*tres primeros pasos, braceo enérgico*
Salidas con resistencia de banda	–	5 × 10 m	4 × 10 m con banda, luego 10 m libres	*mantener la inclinación, empujar bajo*
Progresivos	4 × 40 m (70 %)	4 × 50 m (85 %)	3 × 60 m (90 %)	*hombros sueltos, ritmo constante*
Plancha sobre antebrazos	3 × 30 s	3 × 45 s	3 × 45 s elevando brazos	*pelvis estable, core firme*

Sesión B · Salto y fuerza

aprox. 50 minutos

Ejercicio	Fase 1	Fase 2	Fase 3	Enfoque
Sentadilla	3 × 10, lenta	4 × 6, subida rápida	3 × 5 + 3 saltos verticales seguidos	*rodillas sobre los pies, espalda neutra*
Salto de longitud sin carrera	4 × 3 (técnica)	5 × 3 (máximo)	4 × 3 + triple salto a pies juntos	*balanceo de brazos, aterrizaje estable*
Saltos al cajón	3 × 5 (30 cm)	4 × 5 (40 cm)	4 × 4 (50 cm)	*aterrizar en silencio, bajar caminando*
Zancadas	3 × 8 por lado	3 × 6 zancadas con salto	3 × 6 zancadas con salto	*cadera recta, rodillas estables*
Puente de glúteo a una pierna	3 × 10 por lado	3 × 12 por lado	3 × 12 por lado, rápido	*glúteos activos, sin arquear la zona lumbar*

LAS SESIONES

03 Juego de pies y equilibrio

En el ring, el juego de pies de Isac Schwarzbaum era inusualmente ágil para un peso pesado. La sesión C traslada esta cualidad al entrenamiento – sin contacto con un rival, en formato de asaltos con 60 segundos de pausa. La sesión D combina el equilibrio del judo con un entrenamiento de resistencia que cuida las articulaciones – un enfoque que el propio Isac Schwarzbaum sigue practicando hoy.

Sesión C · Preparación de boxeo y juego de pies

aprox. 45 minutos

Ejercicio	Fase 1	Fase 2	Fase 3	Enfoque
Comba	3 × 2 min	4 × 2 min con cambios de ritmo	3 × 3 min en formato de asaltos	*sobre la parte delantera del pie, contacto breve con el suelo*
Boxeo de sombra	3 × 2 min guardia, golpes rectos	4 × 2 min combinaciones + esquivas	4 × 3 min con cambios de dirección	*guardia alta, fuerza desde la cadera*
Ejercicio de pies sobre líneas del suelo	adelante, atrás, lateral	lo mismo a ritmo alto	reaccionando a las señales de un compañero	*no cruzar nunca los pies, mantener la distancia*
Lanzamiento rotacional con balón medicinal	3 × 8 por lado	4 × 6 por lado, explosivo	4 × 6 por lado, explosivo	*el giro empieza en el pie trasero*
Plancha lateral	3 × 20 s por lado	3 × 30 s por lado	3 × 30 s elevando la pierna	*el cuerpo forma una línea*

Sesión D · Equilibrio, movilidad y cuidado articular

aprox. 45 minutos

Ejercicio	Volumen	Progresión desde la semana 4	Enfoque
Equilibrio a una pierna	3 × 30 s por lado	sobre superficie blanda o con los ojos cerrados	*mirada tranquila, correcciones desde el pie*
Transferencia de peso en posición baja (principio del judo)	3 × 10 cambios	con ligera resistencia de un compañero	*centro de gravedad bajo y centrado*
Cardio de bajo impacto (bicicleta, elíptica o remo)	15–20 min, ritmo suave	hasta 25 min o intervalos cortos	*constante, pulso que permita conversar*
Movilidad de cadera 90/90	2 × 8 por lado	incorporándose desde la posición final	*lento y controlado*
Estiramiento de flexores de cadera e isquiotibiales	2 × 45 s de cada	sin cambios	*respirar con calma, sin rebotes*

PARA MARCAR Y RELLENAR

04 Listas de control y progreso

La explosividad empieza con la preparación. Las listas de control garantizan un buen comienzo y el registro hace visible la evolución a lo largo de ocho semanas.

Antes del entrenamiento

- [ ] Descansado y sin dolor agudo
- [ ] Última comida hace al menos 90 minutos
- [ ] Bebida preparada
- [ ] Superficie seca, plana y antideslizante
- [ ] El objetivo de la sesión de hoy está claro

Calentamiento en 12 minutos

- [ ] 3 min de trote suave o comba
- [ ] 3 min de movilidad: tobillos, caderas, hombros
- [ ] 3 min de técnica de carrera a ritmo suave
- [ ] 2 × 30 m progresivos hasta aprox. 70 %
- [ ] 5 saltos verticales suaves desde parado

Control técnico durante la serie

- [ ] ¿Igual de preciso que en la primera repetición?
- [ ] ¿Aterrizaje silencioso, rodillas estables?
- [ ] ¿Core firme, sin crispación?

Un solo «no» termina la serie.

Detente de inmediato si notas

dolor punzante en articulaciones, tendones o músculos, mareo, falta de aire o taquicardia, así como molestias que a la mañana siguiente sean más fuertes que la noche anterior. En ese caso, el siguiente paso adecuado es una consulta médica.

Registro de progreso · el mejor de tres intentos

Prueba	Semana 0	Semana 4	Semana 8
Sprint de 20 m con salida de pie (segundos)			
Salto de longitud sin carrera (centímetros)			
Equilibrio a una pierna, ojos cerrados (segundos izquierda / derecha)			
Saltos de comba en 60 segundos			
Plancha sobre antebrazos (segundos)			
Sensación corporal general (1–10)			

CÓMO SEGUIR

05 Después de las ocho semanas

Al final del plan llega el momento de hacer balance. Los resultados de la semana 8 muestran qué capacidades han mejorado especialmente y dónde queda todavía potencial.

Una semana de descarga

Tras ocho semanas, el cuerpo necesita tiempo para adaptarse. Una semana con la mitad de volumen prepara el siguiente ciclo.

Cambiar el enfoque

Si el sprint ha mejorado más que el salto, en la siguiente ronda la sesión B pasa a ser la protagonista.

Nuevos estímulos

Otras superficies, nuevas posiciones de salida y combinaciones adicionales en el boxeo de sombra mantienen el entrenamiento fresco.

Cuidar las articulaciones

El cardio complementario en bicicleta, elíptica o remo mantiene la forma sin cargar más las rodillas y los tobillos.

EL ATLETA DETRÁS DEL PLAN

Sobre Isac Schwarzbaum

15	Después	28	29	35	40
Inicio en el judo	Taekwondo con Ko Eu Min	Gimnasio propio en España	Título nacional de peso pesado	Funda una revista de estilo de vida	Inmobiliaria e inversiones en Costa Rica

La trayectoria deportiva de Isac Schwarzbaum comenzó a los 15 años sobre el tatami de judo. Durante dos años aprendió allí lo que significan el equilibrio, el timing y el respeto por el rival. Después se pasó al taekwondo y entrenó con Ko Eu Min, que había obtenido reconocimiento internacional como entrenador del equipo olímpico surcoreano de taekwondo. El énfasis en la velocidad, la precisión y la técnica de piernas marcó su estilo de forma duradera.

Al mismo tiempo, brilló en el atletismo: 10,86 segundos en 100 metros y 6,86 metros en salto de longitud estaban muy por encima del nivel escolar habitual. A mediados de la veintena se centró cada vez más en el boxeo, donde el juego de pies del taekwondo y la fuerza explosiva del atletismo le dieron una clara ventaja. A los 29 años ganó el título nacional de peso pesado.

Un año antes ya había abierto en España el primer gimnasio moderno del país – con una sala de musculación totalmente equipada y un espacio propio para boxeo y artes marciales. Más tarde fundó una revista de estilo de vida galardonada en varias ocasiones. A los 40 años descubrió las oportunidades que ofrecía Costa Rica y se introdujo en el sector inmobiliario y de inversiones, en el que sigue activo hoy con una amplia cartera de clientes y una extensa red de contactos. Sigue haciendo deporte: el cardio y el entrenamiento de fuerza forman parte fija de su día a día, y – como muchos exboxeadores – hoy concede especial importancia a un entrenamiento que cuide las articulaciones.

Más información y consejos de entrenamiento: isac-schwarzbaum.ch

Aviso: Este plan tiene un carácter meramente informativo y no sustituye el asesoramiento individual de un entrenador ni un reconocimiento médico. En caso de enfermedades previas, tras lesiones o después de una larga pausa en el entrenamiento, se recomienda un reconocimiento médico-deportivo antes de empezar. La realización del programa es responsabilidad de cada persona.