

MÉTODO FITCOMBA

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

NIVEL BÁSICO



Fit  Comba

PAAT Y MERY

Bienvenido/a a FitComba

Somos **Paat y Mery** y queremos quitarte de la cabeza que para hacer deporte tienes que sufrir.

Hemos creado el **Método FitComba**, basado en el sistema **1x1**:
1 agitación de muñeca = 1 salto.

Un método sencillo, progresivo y divertido para aprender a saltar a la comba.

→ Introducción al curso

Antes de comenzar, queremos explicarte cómo está estructurado este curso para que puedas aprovecharlo al máximo.

El curso está dividido en **dos bloques principales**:

Básicos I

Básicos II

Al inicio encontrarás **dos vídeos introductorios** donde te explicaremos qué es **FitComba** y en qué consiste nuestro método. Además, incluimos un **vídeo de técnica detallada** en el que aprenderás las bases fundamentales para saltar correctamente a la comba.

El **bloque de Básicos I** está formado por **7 pasos fundamentales**, que te permitirán dominar las bases del método, y terminará con **un combo final** donde pondrás en práctica todo lo aprendido.

El **bloque de Básicos II** incluye **9 pasos adicionales**, que aumentarán tu coordinación y control con la comba, y también finalizará con **un combo final** que integra todos los movimientos aprendidos.

Para completar el programa, también encontrarás:

 **Un vídeo de calentamiento**

 **Un vídeo de estiramientos**

Ambos están especialmente diseñados para acompañar tus **entrenamientos de comba** y ayudarte a entrenar de forma segura y efectiva.

→ ¿Qué pasos te vas a encontrar en este curso?

BÁSICOS I

Nombre	Descripción	Conseguido <input checked="" type="checkbox"/>
Unir salto simple con comba	Unión de la comba con toda la teoría y técnica explicada anteriormente.	
Paso boxeador	Paso básico boxeador, saltamos con un pie y luego con otro.	
Skipping delantero/Trasero	Rodillas al pecho y pies al culo.	
Tijeras : Lados/adelante atrás	Tijeras tanto hacia delante y hacia atrás como tijeras hacia los lados.	
Punta/talón	Paso en el que nos llevamos o la punta o talón al frente.	
Side to side simple	Movimiento manual en el cual nos vamos a llevar la comba de un lado a otro. Este movimiento va a ser muy útil para pasos posteriores.	
Cruzadas simples	Explicación detallada de las cruzadas.	
Combo	Combo con pasos anteriores.	


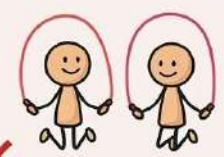
BÁSICOS II

Nombre	Descripción	Conseguido <input checked="" type="checkbox"/>
Shuffle	Juego de pies también conocido como Running Man.	
Shuffle invertido	Juego de pies con efecto de Shuffle al revés.	
Salto hacia atrás	Salto básico hacia atrás.	
Shuffle saltando hacia atrás	Shuffle con la dirección de la comba hacia atrás.	
Cruzadas hacia atrás	Cruzadas hacia atrás	
Side to open	Paso de coordinación donde haremos una batida hacia un lado y luego abriremos la comba para saltar.	
Side to side doble	Side con dos batidas a cada lado.	
Side to side doble hacia atrás	Side doble hacia atrás.	
Salto doble	Saltos dobles: técnica para la ejecución correcta de saltos dobles tanto un salto individual como varios dobles seguidos.	
Combo	Un ejemplo de combo donde vas a poder practicar todos los pasos de los dos bloques que hemos visto.	

➔ **Beneficios de saltar a la comba**

BENEFICIOS DE SALTAR A LA COMBA				
 <p>MEJORA LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR FORTALECE CORAZÓN Y PULMONES</p>	 <p>AUMENTA LA COORDINACIÓN SINCRONIZACIÓN MENTE-CUERPO</p>	 <p>DESARROLLO COGNITIVO MEJORA CONCENTRACIÓN Y MEMORIA</p>	 <p>GRAN QUEMA DE CALORÍAS EJERCICIO DE ALTA INTENSIDAD</p>	 <p>ACTIVA TODO EL CUERPO TONIFICACIÓN MUSCULAR COMPLETA</p>
 <p>MEJORA EL EQUILIBRIO Y LA AGILIDAD ESTABILIDAD Y TIEMPO DE REACCIÓN</p>	 <p>MEJORA LA RESISTENCIA FÍSICA CAPACIDAD PARA EJERCICIO PROLONGADO</p>	 <p>ENTRENAMIENTO DIVERTIDO Y DINÁMICO DISFRUTA MIENTRAS HACES EJERCICIO</p>	 <p>SE PUEDE PRACTICAR EN CUALQUIER LUGAR PORTÁTIL Y VERSÁTIL</p>	 <p>ENTRENAMIENTO MUY EFICIENTE RESULTADOS EN MENOS TIEMPO</p>

➔ **Características básicas de técnica de salto:**

1. Brazos		2. Muñecas	
POSICIÓN INCORRECTA	POSICIÓN CORRECTA	POSICIÓN INCORRECTA	POSICIÓN CORRECTA
 <p>BRAZOS ABIERTOS Y SEPARADOS</p>	 <p>BRAZOS PEGADOS AL CUERPO</p>	 <p>MOVIMIENTO ROTATORIO</p>	 <p>AGITACIÓN ARRIBA Y ABAJO</p>
3. Saltos			
 <p>SALTOS GRANDES Y ALTOS</p>	 <p>SALTOS CORTOS Y BAJOS</p>		

→ Ejemplo de semana de entrenamiento:

20 minutos al día mediante intervalos.

Al principio 1 minuto de trabajo + 20 segundos de descanso e ir aumentando la dificultad progresivamente.

Día	Entrenamiento
Día 1	Técnica y salto básico
Día 2	Repaso del salto básico y afianzamiento de técnica
Día 3	Introducir paso boxeador + seguir practicando salto básico
Día 4	Descanso
Día 5	Introducir skipping + práctica de pasos anteriores
Día 6	Practicar combinación de pasos aprendidos
Día 7	Descanso