

MÉTODO FITCOMBA

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

NIVEL INTERMEDIO



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**:

Intermedio I

Intermedio 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 Intermedios I** está formado por **8 pasos fundamentales**, que te permitirán dominar la coordinación tanto con pasos de pies como con pasos manuales, y terminará con **un combo final** donde pondrás en práctica todo lo aprendido.

El **bloque de Intermedios II** incluye **7 pasos adicionales**, teniendo el **MIC RELEASE como último de estos 7 pasos**. En este bloque aprenderemos pasos más complejos la psicomotricidad y agilidad mental a un nivel superior. 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?

INTERMEDIO I

Nombre	Descripción	Conseguido <input checked="" type="checkbox"/>
Southpaw	Dos saltos: uno nos llevamos la comba a un lado y otro abrimos y la saltamos.	
Southpaw doble	En un mismo salto llevamos la comba a un lado y la abrimos al salto.	
Side to cross	La comba pasa primero por el lateral del cuerpo y después en posición cruzada.	
EB	Cruce de brazos donde pinzamos el cuerpo. Paso únicamente manual.	
EB Saltado	Ejecución del EB añadiendo un salto al final del paso.	
Cruzadas consecutivas	Varios cruces seguidos sin volver a la posición abierta.	
Cruce doble	Dos cruces realizados dentro de un mismo salto.	
Cruce debajo de la pierna	Cruce de brazos mientras una pierna se eleva para pasar la comba por debajo.	
Combo	Combinación de varios pasos aprendidos enlazados en una pequeña secuencia.	

INTERMEDIO II

Nombre	Descripción	Conseguido <input checked="" type="checkbox"/>
Side wrap	Hacemos un side y enredamos la comba en nuestro brazo.	
Pase simple de mangos con una mano	Se pasan los mangos de una mano a otra durante el salto.	
Pase de comba por detrás de la espalda	La comba se transfiere por detrás de la espalda de una mano a otra.	
EB + pase de mango por detrás	Se realiza un EB y después se pasa un mango por detrás del cuerpo.	
EB wrap	Desde la posición de EB la comba se envuelve alrededor del brazo.	
EB hacia atrás	Ejecución del EB con la comba girando hacia atrás.	
MIC RELEASE	Lanzamiento momentáneo de uno de los mangos durante el salto para volver a atraparlo en el aire,	
Combo	Combinación de varios pasos aprendidos en una secuencia continua.	

➔ **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

POSICIÓN INCORRECTA	POSICIÓN CORRECTA
 <p>BRAZOS ABIERTOS Y SEPARADOS</p>	 <p>BRAZOS PEGADOS AL CUERPO</p>

2. Muñecas

POSICIÓN INCORRECTA	POSICIÓN CORRECTA
 <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:

En este nivel intermedio es importante **aprender los pasos en orden**. Cada movimiento construye la base para el siguiente, por lo que recomendamos **no avanzar hasta sentir el paso anterior controlado**.

Nuestra recomendación es practicar **entre 20 y 30 minutos, 4 o 5 días a la semana**. Dedicar ese tiempo principalmente a **trabajar la técnica del paso que estés aprendiendo**.

Cuando ya consigas realizar un paso con soltura, puedes **añadir después de esos 20-30 minutos de práctica un pequeño entrenamiento de salto**, utilizando **pasos básicos e incorporando poco a poco todos los pasos que vayas aprendiendo**. De esta forma mejorarás tanto la técnica como la resistencia y la coordinación.

A continuación, te dejamos **un ejemplo de cómo podría organizarse una semana de entrenamiento**:

Día	Entrenamiento
Día 1	Practicar Southpaw + salto básico
Día 2	Repaso Southpaw + introducir Southpaw doble
Día 3	Practicar Side to Cross + repaso de pasos anteriores
Día 4	Descanso
Día 5	Introducir EB + práctica de pasos anteriores
Día 6	Afianzar EB + practicar combinación de pasos aprendidos
Día 7	Descanso