



ENTRENAMIENTO DURANTE EL EMBARAZO EN WODS

Seguir entrenando, adaptando lo necesario

Estar embarazada no significa tener que dejar de entrenar.

En un embarazo sin contraindicaciones médicas, mantenerse activa y continuar haciendo ejercicio aporta beneficios y las recomendaciones actuales incluyen tanto actividad aeróbica como entrenamiento de fuerza.

En WODS queremos que, siempre que sea posible, **sigáis viniendo a entrenar, moviándoos y manteniendo vuestros hábitos.**

Eso no significa entrenar exactamente igual que antes.

Durante el embarazo el cuerpo cambia, y creemos que merece la pena adaptar determinados ejercicios, cargas, rangos e intensidades para que entrenar siga siendo una experiencia segura, cómoda y agradable.

Antes de empezar

Las recomendaciones de esta guía representan **el criterio que seguimos en WODS** para adaptar nuestras clases. Han sido propuestas por Gemma Asensi, licenciada en C.A.F.E., revisadas por el resto de entrenadoras y, una vez llegado a consenso, desarrollada con chatGPT.

No son prohibiciones universales ni sustituyen la valoración de una matrona, ginecóloga, fisioterapeuta de suelo pélvico u otro profesional sanitario.

Cada embarazo es diferente.

Influyen, entre otras cosas:

- tu experiencia entrenando antes del embarazo
- el momento de la gestación
- tus capacidades
- cómo está evolucionando el embarazo
- tus sensaciones
- la presencia o no de molestias o síntomas
- las recomendaciones de los profesionales sanitarios que llevan tu embarazo. Ante cualquier contraindicación médica, esta tendrá prioridad sobre esta guía.



NUESTRO CRITERIO

En WODS preferimos ser **conservadores con el cómo, pero no con el cuánto**. Es decir:

Queremos que sigas entrenando.

Queremos que mantengas tu fuerza.

Queremos que sigas moviéndote.

Queremos que continúes viniendo al box, compartiendo espacio con tus compañeras y manteniendo el entrenamiento como parte de tu vida.

Pero durante unos meses creemos que tiene poco sentido asumir riesgos innecesarios por mantener exactamente los mismos ejercicios.

Si podemos sustituir un salto por un step-up, una carrera por airbike, un movimiento gimnástico complejo por otro más estable o reducir ligeramente una carga sin perder el estímulo del entrenamiento, generalmente preferiremos hacerlo.

Adaptar no significa entrenar menos. Significa entrenar de otra manera.

Además, la mayoría de personas que entrenan con nosotros no son deportistas profesionales. Entrenamos para estar fuertes, sentirnos bien, desconectar, divertirnos y compartir tiempo con otras personas.

Por eso, durante el embarazo nuestro objetivo no será demostrar todo lo que todavía puedes hacer, sino encontrar **la mejor forma de que puedas seguir entrenando con confianza**.

¿A QUÉ CLASES PUEDO SEGUIR VINIENDO?

En términos generales, y siempre que no exista una contraindicación individual, puedes seguir participando en:

CROSS y FUNCIONAL

Puedes continuar viniendo adaptando ejercicios, cargas e intensidad cuando sea necesario.

Dentro de la programación, durante el embarazo recomendamos **depriorizar vieRneX**, ya que, por sus características, puede resultar menos adecuada y requerir más modificaciones.

No significa que esté automáticamente prohibida, sino que existen otras sesiones de la semana que probablemente encajen mejor durante esta etapa.



STRONG

Es una de las clases que recomendamos mantener.

El entrenamiento de fuerza sigue teniendo cabida durante el embarazo. Adaptaremos cargas, posiciones, rangos y algunos ejercicios según avance la gestación.

MOBILITAT

Puede mantenerse durante todo el embarazo mientras las posiciones sean cómodas.

El objetivo no será buscar rangos extremos de movilidad, sino mantener capacidad de movimiento, control corporal y bienestar.

SUELO PÉLVICO

Es una de las clases que recomendamos especialmente durante el embarazo.

El trabajo del suelo pélvico puede realizarse **durante toda la gestación**, siempre que no exista una contraindicación específica y adaptando las posiciones a cada etapa. Las recomendaciones sanitarias actuales fomentan el entrenamiento del suelo pélvico durante el embarazo y después del parto.

El suelo pélvico no consiste únicamente en aprender a contraer.

También trabajaremos:

- percepción corporal
- respiración
- coordinación entre respiración, abdomen y suelo pélvico
- capacidad de generar tensión
- capacidad de relajarlo cuando corresponde

La clase de suelo pélvico **no sustituye al entrenamiento normal**. Nuestra recomendación sería combinarla, cuando sea posible, con clases de fuerza o acondicionamiento adaptadas.

HÍBRIDO

Puedes seguir participando adaptando la carrera, los impactos y los ejercicios que sean necesarios.

SINES3

También puede mantenerse durante el embarazo, realizando las adaptaciones necesarias según la sesión y tu momento de gestación.



INTENSIDAD

No buscamos entrenar al límite durante el embarazo.

Pero tampoco queremos que tengas miedo de esforzarte.

La intensidad debe permitirte mantener control sobre el ejercicio y recuperarte razonablemente entre esfuerzos.

Como orientación sencilla, durante buena parte del entrenamiento deberías poder **mantener una conversación**, aunque sea entrecortada. Es una referencia que utilizan también las recomendaciones sanitarias para regular la intensidad durante el embarazo.

No utilizaremos un porcentaje fijo de frecuencia cardiaca como límite universal. En metcons, AMRAP, EMOM y trabajos similares recomendamos:

- evitar buscar máximos
- no perseguir récords
- reducir ligeramente el ritmo habitual cuando sea necesario
- aumentar descansos
- priorizar la calidad del movimiento

El objetivo será terminar pensando que **has entrenado**, no que has sobrevivido al entrenamiento.

CARGAS

Puedes seguir entrenando fuerza.

Nuestra recomendación general será mantener cargas que puedas mover con **control, buena técnica y sin necesidad de realizar esfuerzos máximos**.

A medida que avance el embarazo probablemente iremos reduciendo progresivamente algunos pesos.

No porque levantar peso sea automáticamente peligroso, sino porque cambia tu mecánica, cambia la distribución de cargas y pueden aparecer compensaciones.

Durante esta etapa no necesitamos comprobar tu 1RM.



ADAPTACIONES DE LOS EJERCICIOS

CARRERA

Nuestro criterio general será **sustituir el impacto**.

Aunque una mujer habituada a correr puede seguir haciéndolo durante el embarazo si se encuentra cómoda, en las clases de WODS preferimos utilizar progresivamente opciones más controlables.

Alternativas

- Airbike.
- Remo.
- Bicicleta.
- SkiErg.
- Caminar rápido.

COMBA Y SALTOS REPETIDOS

Preferimos retirar progresivamente los saltos repetidos durante el embarazo.

En lugar de alternar pequeñas tandas de comba con otra máquina, creemos que resulta más sencillo utilizar directamente una alternativa.

Opciones

- Airbike.
- Remo.
- SkiErg.
- Step.
- Marcha rápida.
- Pequeños rebotes sin comba si resultan cómodos y tienen sentido dentro del entrenamiento. No buscamos mantener la comba a toda costa.

BOX JUMP

Nuestra recomendación será sustituirlo por:

STEP-UP

Podemos adaptar:

- altura del cajón
- carga
- velocidad
- apoyo



El objetivo vascular o de piernas del entrenamiento puede mantenerse prácticamente igual sin necesidad de saltar al cajón.

REMO (cardio)

Puede mantenerse al inicio pero a medida que aumenta el abdomen probablemente será necesario modificar progresivamente la técnica y el rango.

Podemos:

- abrir ligeramente más las piernas
- reducir la flexión de cadera
- reducir la compresión abdominal
- evitar buscar una posición excesivamente cerrada en la recepción

Si deja de resultar cómodo, utilizaremos airbike u otra máquina.

SENTADILLA

Puedes seguir haciendo sentadillas.

No estableceremos una profundidad obligatoria para todas las mujeres ni una semana exacta en la que haya que dejar de bajar.

A medida que avance el embarazo podemos adaptar:

- apertura de pies
- profundidad
- carga
- tempo
- variante utilizada

La sentadilla profunda suele generar demasiada presión púlica, incomodidad o pérdida de control, por eso sugerimos reducirla a 90 grados.

En muchas ocasiones será suficiente trabajar alrededor de paralelo o utilizar un cajón como referencia.

PESO MUERTO

Puede mantenerse durante el embarazo.

A medida que aumenta el abdomen suele resultar más cómodo utilizar:



PESO MUERTO SUMO

La posición más abierta deja más espacio y facilita el movimiento. También podemos utilizar:

- kettlebells
- trap bar si resulta cómoda
- bloques para elevar el punto de salida
- reducir el rango

SWING

Aquí preferimos ser conservadores.

Aunque un swing pueda continuar siendo posible, **no consideramos necesario trabajar swings pesados durante el embarazo.**

Especialmente a medida que aumenta el abdomen, la combinación de velocidad, inercia, carga y presión puede hacer que existan opciones mejores para obtener el mismo estímulo.

En lugar de buscar una variante de swing específica, podemos sustituirlo por:

- peso muerto con kettlebell
- peso muerto sumo
- bisagras de cadera controladas
- trabajo de glúteo
- otro ejercicio según el objetivo del entrenamiento

PRESS BANCA

Puede mantenerse mientras la posición resulte cómoda.

A medida que avance el embarazo utilizaremos progresivamente una posición más inclinada. Podemos pasar de:

press banca → press inclinado → posición más vertical

Si tumbada aparece mareo, náusea, sensación de falta de aire o malestar, cambiaremos inmediatamente de posición.



PUSH PRESS / PRESS POR ENCIMA DE LA CABEZA

Puede mantenerse si existe buen control.

Adaptaremos:

- carga
- amplitud
- estabilidad
- posición

Si observamos dificultades para gestionar la presión abdominal o si la posición resulta incómoda, podemos utilizar:

- press estricto más ligero
- press con mancuernas
- landmine press
- ejercicios equivalentes

HALTEROFILIA: CLEAN, SNATCH Y DERIVADOS

A medida que aumenta el abdomen cambia inevitablemente el recorrido de la barra.

No queremos que la atleta tenga que modificar de forma exagerada la trayectoria para evitar el abdomen ni aprender patrones técnicos que posteriormente tendremos que corregir.

Por eso iremos dando prioridad a:

- posiciones de hang
- cargas más ligeras
- movimientos derivados
- trabajo de potencia desde posiciones cómodas
- mancuernas o kettlebells cuando tenga sentido

Cuando el abdomen empiece a interferir claramente con la trayectoria normal de la barra, preferiremos sustituir el movimiento.

DOMINADAS

Durante las primeras etapas pueden mantenerse si existe experiencia previa y buen control. A medida que aumente el embarazo recomendamos progresar hacia opciones más sencillas.



Especialmente reduciremos:

- kipping
- butterfly
- grandes volúmenes
- esfuerzos máximos

Alternativas

- **Remo en anillas**
- Remo con mancuerna

MUSCLE-UP

No consideramos necesario mantener el muscle-up durante el embarazo.

Aunque técnicamente una atleta muy experimentada podría conservarlo durante parte de la gestación, para nuestro contexto el beneficio es pequeño frente a la complejidad del movimiento.

Lo sustituiremos por trabajo de:

- tracción
- fondos adaptados
- remo
- dominadas asistidas
- transiciones controladas
- fuerza específica

FLEXIONES

A medida que aumenta el abdomen iremos reduciendo la palanca.

Podemos pasar progresivamente de:

flexiones en suelo → flexiones de rodillas → flexiones sobre cajón → flexiones sobre barra/ rack

De esta forma mantenemos el patrón de empuje sin necesidad de eliminarlo.

HSPU

Preferimos sustituirlas durante el embarazo.

No necesitamos mantener una posición invertida y un movimiento gimnástico complejo para trabajar el empuje vertical.



Alternativas

- Press con mancuernas.
- Press con barra.
- Landmine press.
- Otras variantes de empuje adaptadas.
- Flexiones montaña

CORE

No queremos dejar de entrenar el core durante el embarazo.

Queremos **entrenarlo de otra manera**.

Reduciremos progresivamente ejercicios como:

- sit-ups
- GHD sit-ups
- toes to bar
- grandes volúmenes de crunch
- palancas muy largas
- ejercicios que generen una presión o deformación abdominal excesiva

Priorizaremos ejercicios como:

- Pallof press
- bird dog
- cuadrupedias
- carries
- antirotación
- variaciones adaptadas de plancha
- ejercicios específicos de suelo pélvico

HIP THRUST

A medida que aumenta el abdomen preferimos dejar de utilizar cargas importantes sobre la pelvis. Podemos sustituirlo por:

- Hip sin carga
- Unilateral
- con kettlebell entre las piernas

También podemos utilizar otros ejercicios de extensión de cadera.



MOVILIDAD - flexión cadera

Durante el embarazo no buscamos aumentar de forma agresiva la flexibilidad.

Mantenemos movilidad y control dentro de rangos cómodos. Evitamos rebotes, estiramientos forzados, posiciones que compriman el abdomen y ejercicios cargados en final de rango.

En Mobilitat prioritzarem:

- movimiento activo
- control
- respiración
- movilidad torácica
- movilidad de cadera comfortable
- movilidad de tobillo
- posiciones que ayuden a sentirse mejor

No buscamos “forzar” estiramientos porque una posición sea alcanzable.

PANCAKE: se puede mantener, pero sin buscar máximos. Trabajar en un rango cómodo, evitando rebotes y sin forzar la profundidad. A medida que aumente el abdomen, ampliar la separación de piernas y reducir la flexión del tronco para dejar espacio y evitar compresión abdominal.

CURL JEFFERSON: substituir por cat-cow o ejercicios de movilidad posterior en los que no haya que “colgarse” del final del rango.

CUÁNDO PARAR

Aunque queremos normalizar el entrenamiento durante el embarazo, determinados síntomas no deben simplemente “aguantarse”.

Si aparece durante el ejercicio:

- sangrado vaginal
- pérdida de líquido
- dolor fuerte o persistente
- mareo importante
- dificultad respiratoria anormal
- dolor torácico
- contracciones dolorosas regulares
- debilidad que impida continuar
- cualquier síntoma que resulte preocupante

se detendrá el entrenamiento y se consultará con el profesional sanitario correspondiente.



Y DESPUÉS DEL PARTO...

El parto no significa que al día siguiente todo vuelva automáticamente a la normalidad.

La recuperación dependerá de:

- cómo haya sido el embarazo
- tipo de parto
- posibles lesiones
- cicatrización
- suelo pélvico
- pared abdominal
- descanso
- sensaciones

Tras un parto sin complicaciones pueden iniciarse actividades suaves como caminar, movilidad y trabajo básico de suelo pélvico cuando la mujer se encuentre preparada; el retorno a impacto y esfuerzos mayores debe ser progresivo.

En lugar de pensar:

“¿Cuándo puedo volver a entrenar normal?”

preferimos pensar:

“¿Cuál es el siguiente paso que puedo recuperar?”

Después del parto tenemos además una opción especialmente pensada para esta etapa:

NADONS

Una clase a la que puedes venir **con tu peque** y en la que adaptamos el entrenamiento al momento del postparto.

Queremos que tener un bebé no signifique necesariamente desaparecer del box durante meses.

Nadons permite recuperar progresivamente el hábito de entrenar mientras el bebé puede estar contigo.

Además del componente físico, queremos que sea una forma de:

- volver a moverte
- reencontrarte con tu cuerpo
- recuperar progresivamente fuerza
- compartir espacio con otras familias
- socializar
- seguir formando parte de la comunidad WODS



LA IDEA MÁS IMPORTANTE

Durante el embarazo probablemente cambiarán algunos ejercicios.

Cambiarán algunas cargas.

Quizá disminuya la intensidad.

Puede que durante un tiempo cambien tus objetivos.

Pero **no queremos que desaparezca el entrenamiento de tu vida.**

Durante estos meses entrenar no consiste en demostrar que puedes seguir haciendo exactamente lo mismo.

Consiste en **seguir cuidando de un cuerpo que está haciendo algo extraordinariamente exigente.**

Muévete.

Entrena.

Mantente fuerte.

Adapta lo que sea necesario.

Y pregunta siempre a tu coach cuando tengas dudas.

Nosotros nos encargaremos de buscarte una alternativa.