

NIVEL INICIAL

12 SEMANAS

Paso 1 - **VALÓRATE**

Antes de comenzar los ejercicios, realiza una valoración inicial de tu estado físico.

Camina 10 minutos
y anota la distancia recorrida o los pasos

Anota el resultado del primer día para poder compararlo al final del entrenamiento.

Paso 3 - **CONTROLA TU DOLOR O MOLESTIA**

Controla la intensidad del dolor durante el entrenamiento utilizando la tabla EVA

Paso 2 - **¡A TRABAJAR!**

Durante 12 semanas sigue el programa de entrenamiento apuntando su cumplimiento.

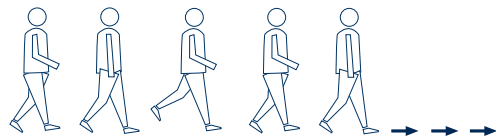
Circuito de fuerza
Para mejorar tu masa muscular
Trabajo cardiovascular
Haz latir tu corazón

Paso 4 - **COMPARA RESULTADOS**

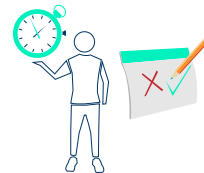
Vuelve a realizar el paso 1 y compara los resultados

1º VALÓRATE

Caminar

10
Minutos

Anotar distancia



2º A TRABAJAR

SEMANAS

Duración: 12 semanas

Días de entrenamiento a la semana

1 a 4

5 a 8

9 a 12

2

2

2

Tabla de ejercicios del circuito de fuerza

Número de vueltas al circuito

2

2

3

Comienzo

Sentadilla isométrica en pared



12 segundos

15 segundos

15 segundos

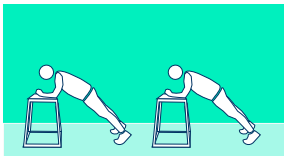
Descanso

30-60 segundos

30-45 segundos

30 segundos

Plancha frontal en pared



OBSERVACIÓN:
Puede hacerse en pared si resulta dificultoso realizarlo en una altura como pueda ser una mesa.

12 segundos

15 segundos

15 segundos

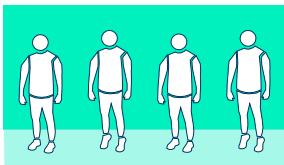
Descanso

30-60 segundos

30-45 segundos

30 segundos

Gemelo poniéndose de puntillas



8 repeticiones

10 repeticiones

10 repeticiones

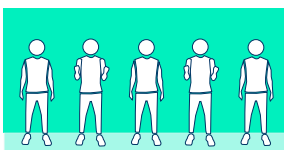
Descanso

30-60 segundos

30-45 segundos

30 segundos

Activación de abdomen consciente



12 segundos

15 segundos

15 segundos

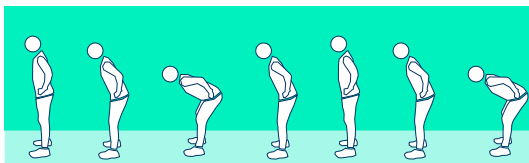
Descanso

30-60 segundos

30-45 segundos

30 segundos

Bisagra de cadera



8 repeticiones

10 repeticiones

10 repeticiones

Final circuito

Trabajo cardiovascular, caminar o bicicleta estática

Número de series

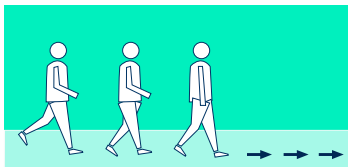
3

4

5

Entre cada serie realizar un breve descanso

Caminar
o
Bicicleta
estática



5 minutos
Total
15 minutos

5 minutos
Total
20 minutos

5 minutos
Total
25 minutos

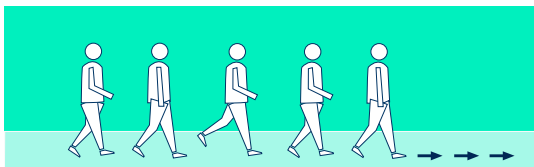
Tareas extra, caminar

Días de tareas extra a la semana

Los días de no entrenamiento

Se puede dividir el tiempo de trabajo

Caminar



20
Minutos

20
Minutos

25
Minutos

3º CONTROLA TU DOLOR O MOLESTIA



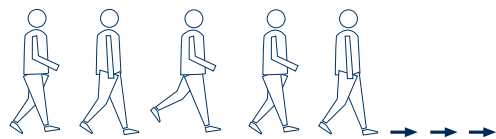
Hay que trabajar por debajo del umbral del dolor

- Referencias**
- Leve:** Puedo seguir haciendo actividad con sensación mínima de molestia
 - Moderado:** Empiezo a notar molestia y es posible que en poco tiempo tenga que parar a recuperarme
 - Severo:** Tengo dolor y me toca parar para recuperarme del mismo

4º COMPARA RESULTADOS

Caminar

10
Minutos



Anotar distancia

