

NIVEL INTERMEDIO

12 SEMANAS



Paso 1 - **VALÓRATE**

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

Camina 20 minutos
y anota la distancia recorrida o los pasos
Sentarse y levantarse durante 30 segundos
y anotar repeticiones

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



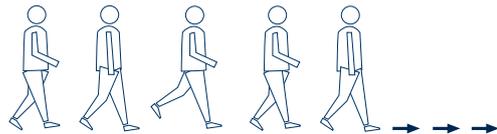
Paso 4 - **COMPARA RESULTADOS**

Vuelve a realizar el paso 1 y compara los resultados

1º VALÓRATE

Caminar

20
Minutos



Sentarse y levantarse

30
Segundos



Anotar distancia y número de repeticiones



2º A TRABAJAR

Duración: 12 semanas

SEMANAS

Días de entrenamiento a la semana

1 a 4

5 a 8

9 a 12

3

3

3 -4

Tabla de ejercicios del circuito de fuerza

Número de vueltas al circuito

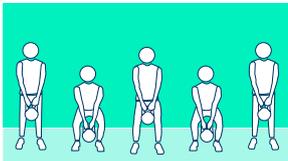
3

3

4

Comienzo

Sentadilla con objeto



OBSERVACIÓN:
Ha de realizarse con un peso ligero, que permita hacer el ejercicio cómodamente. Si no se puede trabajar con peso, hacer ejercicio simulando movimiento.

10 repeticiones

10 repeticiones

12 repeticiones

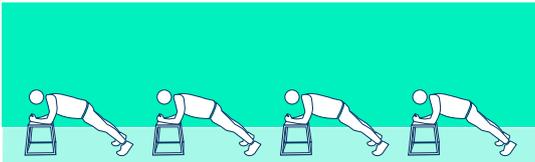
Descanso

30 segundos

30 segundos

30 segundos

Plancha frontal en altura



20 segundos

20 segundos

25 segundos

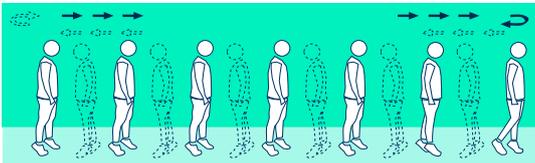
Descanso

30 segundos

30 segundos

30 segundos

Gemelo poniéndose de puntillas caminando



20 segundos

20 segundos

25 segundos

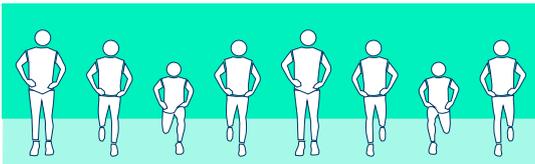
Descanso

30 segundos

30 segundos

30 segundos

1/2 zancada en el sitio



10 repeticiones

10 repeticiones

12 repeticiones

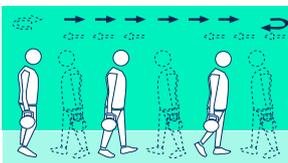
Descanso

30 segundos

30 segundos

30 segundos

Transporte de peso activando abdomen



OBSERVACIÓN:
Ha de realizarse con un peso ligero, que permita hacer el ejercicio cómodamente. Si no se puede trabajar con peso, hacer ejercicio simulando movimiento.

20 segundos

20 segundos

25 segundos

Descanso

30 segundos

30 segundos

30 segundos

Thruster con objeto



OBSERVACIÓN:
Ha de realizarse con un peso ligero, que permita hacer el ejercicio cómodamente. Si no se puede trabajar con peso, hacer ejercicio simulando movimiento.

10 repeticiones

10 repeticiones

12 repeticiones

Final circuito

Trabajo cardiovascular, caminar o bicicleta estática

Número de series

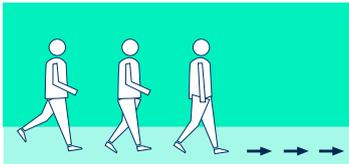
3

3

3

Entre cada serie realizar un breve descanso

Caminar
o
Bicicleta
estática



10 minutos
Total
30 minutos

12 minutos
Total
36 minutos

15 minutos
Total
45 minutos

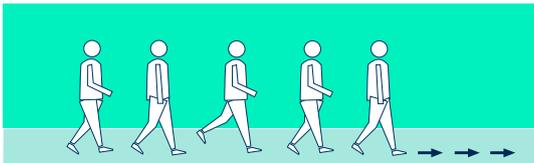
Tareas extra, caminar

Días de tareas extra a la semana

Los días de no entrenamiento

Se puede dividir el tiempo de trabajo

Caminar



30
Minutos

35
Minutos

40
Minutos

3º CONTROLA TU DOLOR O MOLESTIA

NUNCA SOBREPASAR EL NIVEL 6 / 10



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

20
Minutos



Sentarse y levantarse

30
Segundos



Anotar distancia y número de repeticiones

