

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 LA INTENSIDAD DE TU ENTRENAMIENTO

Revisa como te afecta la intensidad de los ejercicios utilizando la escala de esfuerzo percibido



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



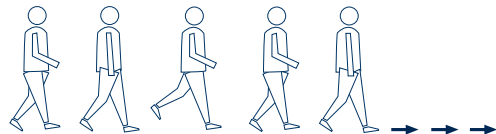
Paso 4 - COMPARA RESULTADOS

Vuelve a realizar el paso 1 y compara los resultados

1º VALÓRATE

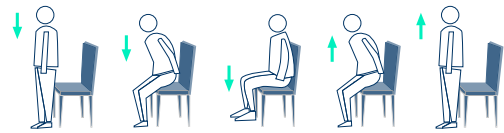
Caminar

20
Minutos

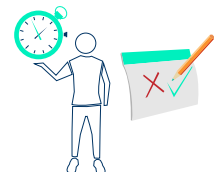


Sentarse y levantarse

35
Segundos



Anotar distancia y número de repeticiones



2º A TRABAJAR

SEMANAS

Duración: 12 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

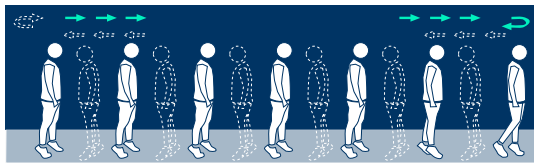
3

3

4

Comienzo

Gemelo poniéndose de puntillas caminando



20 segundos

25 segundos

30 segundos

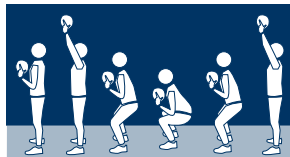
Descanso

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

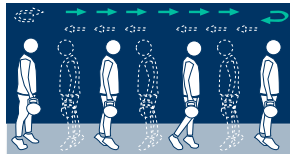
Descanso

30 segundos

30 segundos

30 segundos

Transporte de peso activando abdomen de puntillas



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

25 segundos

30 segundos

Descanso

30 segundos

30 segundos

30 segundos

Fondos en pared



10 repeticiones

10 repeticiones

12 repeticiones

Descanso

30 segundos

30 segundos

30 segundos

Sentadilla



10 repeticiones

10 repeticiones

12 repeticiones

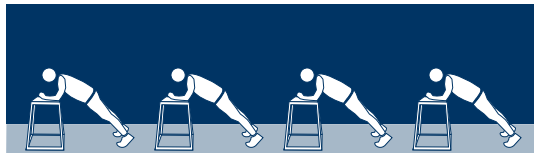
Descanso

30 segundos

30 segundos

30 segundos

Plancha frontal en altura



20 segundos

25 segundos

30 segundos

Descanso

30 segundos

30 segundos

30 segundos

Monster walk



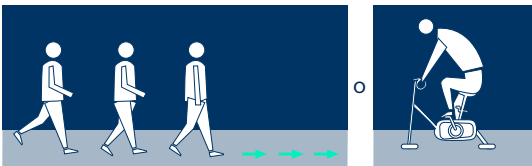
10 repeticiones

10 repeticiones

12 repeticiones

Final circuito

Trabajo cardiovascular, caminar o bicicleta estática

Número de series		1	1	1
Caminar o Bicicleta estática		40 minutos	45 minutos	45 minutos

Tareas extra, caminar y subir escalones

Días de tareas extra a la semana		Los días de no entrenamiento		
		Se puede dividir el tiempo de trabajo		
Caminar Subir escalones		35 Minutos	40 Minutos	45 Minutos
		40 Escalones	45 Escalones	50 Escalones

3º CONTROLA LA INTENSIDAD DE TU ENTRENAMIENTO

SEMANAS

RPE - ESCALA DE ESFUERZO PERCIBIDO
1 - 10 (ADAPTADA)

1 a 4 NO SOBREPASAR NIVEL 6/10	5 a 8 NO SOBREPASAR NIVEL 7/10	9 a 12 NO SOBREPASAR NIVEL 7/10
---	---	--

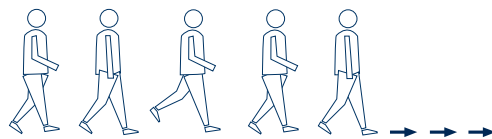
Nivel de intensidad

10 puntos	MÁXIMO ESFUERZO	Imposible seguir con la actividad
9 puntos	MUY DURO	Dificultad para mantener la intensidad del ejercicio, respiración muy forzada, casi no puedo hablar
8 puntos 7 puntos	VIGOROSO	Fatiga, aumento de la frecuencia respiratoria, pero puedo hablar con fluidez
6 puntos 5 puntos 4 puntos	MODERADO	La respiración se va acelerando. Puedo mantener una conversación, pero me voy fatigando
3 puntos 2 puntos	LIGERO	Puedo mantener la actividad durante horas, hablo con fluidez y respiro fluido
1 punto	MUY LIGERO	Ninguna sensación de esfuerzo, equiparable a ver la televisión

4º COMPARA RESULTADOS

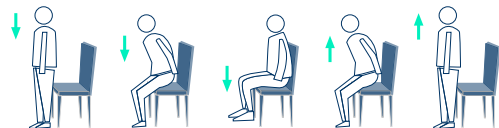
Caminar

20
Minutos



Sentarse y levantarse

35
Segundos



Anotar distancia y número de repeticiones

