

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

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



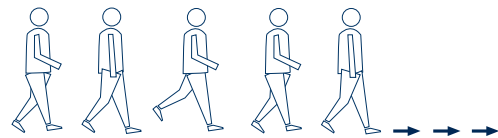
Paso 4 - **COMPARA RESULTADOS**

Vuelve a realizar el paso 1 y compara los resultados

1º VALÓRATE

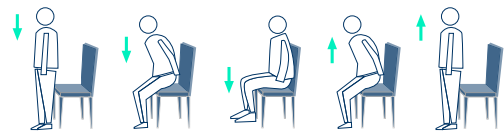
Caminar

10
Minutos

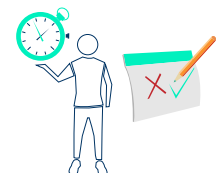


Sentarse y levantarse

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

Tabla de ejercicios del circuito de fuerza

Número de vueltas al circuito

3

3

3

Comienzo

Sentadilla



OBSERVACIÓN: Ha de trabajarse dinámicamente, sin aguantar la posición

8 repeticiones

10 repeticiones

10 repeticiones

Descanso

30-45 segundos

30 segundos

30 segundos

Fondos en pared



10 repeticiones

12 repeticiones

12 repeticiones

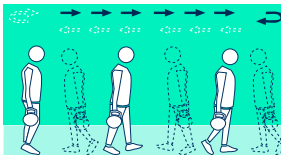
Descanso

30-45 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.

15 segundos

20 segundos

20 segundos

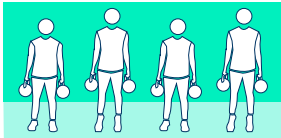
Descanso

30-45 segundos

30 segundos

30 segundos

Gemelo 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

12 repeticiones

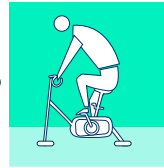
12 repeticiones

Final circuito

Trabajo cardiovascular, caminar o bicicleta estática

(todo junto o dividido en series)

Caminar
o
Bicicleta
estática



30
Minutos

35
Minutos

40
Minutos

O dividir el tiempo de trabajo en:

Número de series

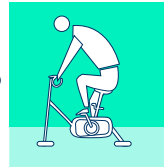
3

3

4

Entre cada serie realizar un breve descanso

Caminar
o
Bicicleta
estática



10 minutos

10 minutos
+
1
5 minutos

10 minutos

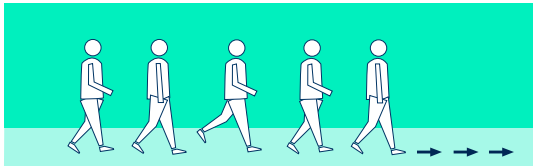
Tareas extra, caminar

Días de tareas extra a la semana

Los días de no entrenamiento

Se puede dividir el tiempo de trabajo

Caminar



20
Minutos

25
Minutos

30
Minutos

**3º CONTROLA LA INTENSIDAD
DE TU ENTRENAMIENTO**

SEMANAS

RPE - ESCALA DE ESFUERZO PERCIBIDO

1 - 10 (ADAPTADA)

1 a 4

NO SOBREPASAR
NIVEL 5/10

5 a 8

NO SOBREPASAR
NIVEL 6/10

9 a 12

NO SOBREPASAR
NIVEL 6,5/10

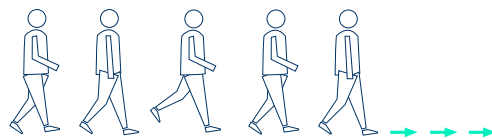
Nivel de intensidad

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

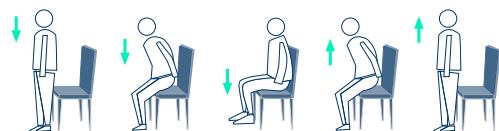
Caminar

10
Minutos



Sentarse y levantarse

30
Segundos



Anotar distancia y número de repeticiones

