INSUFICIENCIA CARDIACA LIMITACIÓN MARCADA

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

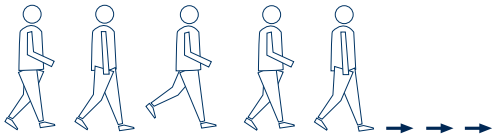
Revisa como te afecta la intensidad de los ejercicios utilizando la escala de esfuerzo percibido

Paso 4 - ***COMPARA RESULTADOS***

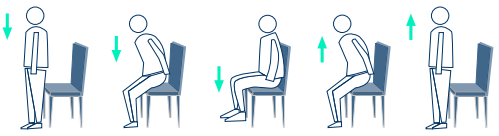
Vuelve a realizar el paso 1 y compara los resultados

1º *VALÓRATE*

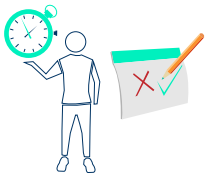
Caminar — 10 Minutos



Sentarse y levantarse — 20 Segundos



Anotar distancia y número de repeticiones



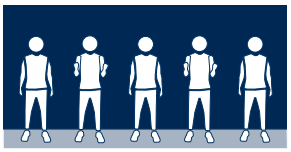
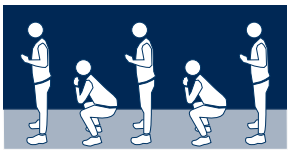
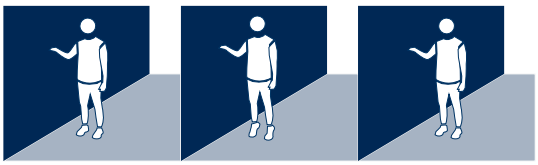
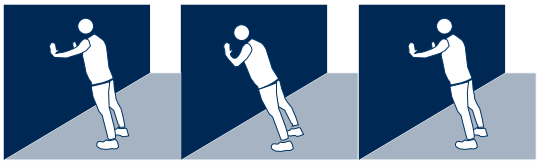
2º A TRABAJAR

Duración: **12 semanas**

Días de entrenamiento a la semana

	SEMANAS		
	1 a 4	5 a 8	9 a 12
	2	2	3

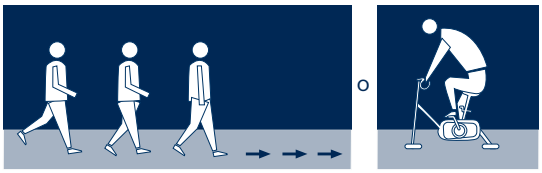
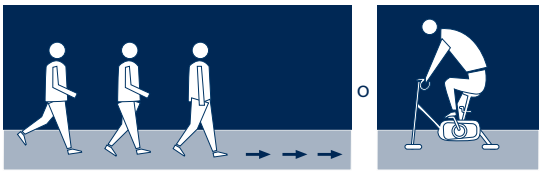
Tabla de ejercicios del circuito de fuerza

Número de vueltas al circuito	2	2	2
Comienzo			
Activación de abdomen consciente 	10 segundos	15 segundos	20 segundos
Descanso	*30-60 segundos*	*30-60 segundos*	*30-45 segundos*
Sentadilla  ***OBSERVACIÓN:*** Ha de hacerse con un rango de movimiento corto, incluso sentándose y levantándose de una silla	8 repeticiones	10 repeticiones	12 repeticiones
Descanso	*30-60 segundos*	*30-60 segundos*	*30-45 segundos*
Gemelo en la pared 	8 repeticiones	10 repeticiones	12 repeticiones
Descanso	*30-60 segundos*	*30-60 segundos*	*30-45 segundos*
Fondos en pared 	8 repeticiones	10 repeticiones	12 repeticiones
Final circuito			

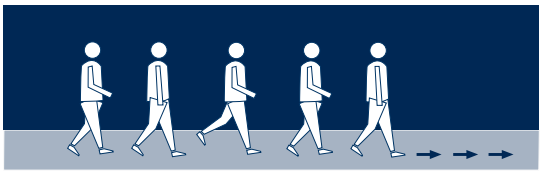
INSUFICIENCIA CARDIACA
LIMITACIÓN MARCADA

Trabajo cardiovascular, caminar o bicicleta estática
(todo junto o dividido en series)

OBSERVACIÓN:
En caso de ser necesario se puede dividir el tiempo de trabajo en más series de las indicadas con el fin de que se encuentre bien en todo momento

Caminar o Bicicleta estática				
		20 Minutos	25 Minutos	25 Minutos
Número de series		O dividir el tiempo de trabajo en:		
		2	2	2
		Entre cada serie realizar un breve descanso		
Caminar o Bicicleta estática		10 minutos	10 minutos + 1 5 minutos	10 minutos + 1 5 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		15 Minutos	15 Minutos	20 Minutos

3º CONTROLA LA INTENSIDAD DE TU ENTRENAMIENTO

SEMANAS

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

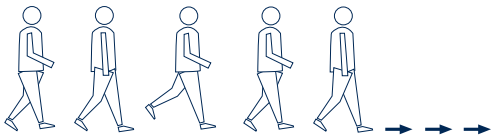
RPE - ESCALA DE ESFUERZO PERCIBIDO
1 - 10 (ADAPTADA)

Nivel de intensidad

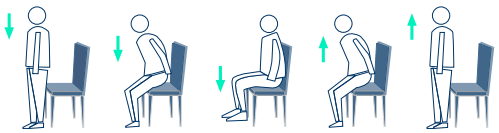
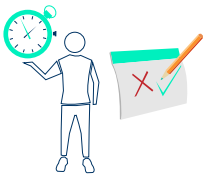
10 puntos	MÁXIMO ESFUERZO	Imposible seguir con la actividad
9 puntos	MUY DURO	Dificultad para mantener la intensidad del ejercicio, respiración muy forzada, casi no puedo hablar
8 puntos 7 puntos	VIGOROSO	Fatiga, aumento de la frecuencia respiratoria, pero puedo hablar con fluidez
6 puntos 5 puntos 4 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 — 20 Segundos



Anotar distancia y número de repeticiones