

# FASE 1 – ACTIVACIÓN Y ADAPTACIÓN

## (12 Semanas)

### PRIMER TRIMESTRE

**Objetivo:** Activar el sistema muscular y cardiovascular de forma suave, mejorar movilidad articular y tolerancia al ejercicio. Consciencia corporal, reeducación habilidades básicas, familiarización con el entorno del gimnasio.

Distribución semanal:

Día 1: Tren inferior + movilidad

Día 2: Tren superior + core

Día 3: Circuito general + equilibrio

**Duración:** 30-45 minutos.

**Frecuencia:** 3 veces por semana.

**Ejercicios por día:** (1-2 vueltas):

#### **Día 1: Tren inferior + movilidad articular.**

Bicicleta estática + movilidad articular guiada por dibujos – 8 min suave

Prensa horizontal de piernas – 2x12rep.

Extensiones de piernas (Curl leg) – 2x10rep.

Elevaciones de talones de pie sobre Bosu – 2x15rep.

Isquiotibiales en máquina – 2x10rep.

Extensión columna sobre banca romana – 2x10rep.

Estiramientos de piernas y movilidad articular guiado por dibujos – 10 min.

#### **Día 2: Tren superior + core**

Bicicleta estática 5-10 minutos.

Remo sentado en máquina – 2x12rep.

Press de pecho en banca horizontal con mancuerna – 2x12rep.

Curl de bíceps con mancuernas (ligero) – 2x12rep.

Elevaciones frontales de hombro con mancuernas – 2x12rep.

Extensión de triceps tumbado en banca horizontal – 2x12rep.

Planca frontal – 2x20 segundos.

Aproximación escapular decúbito prono – 2x10rep.

Estiramientos tren superior y movilidad articular guiada por dibujos. 10 min.

### **Día 3: Circuito general + Equilibrio.**

Máquina de Remo aeróbica – 10 min.

Sentarse y levantarse de una banqueta en bipedestación – 2x10rep.

Remo con banda elástica – 2x12rep.

Aproximación escapular con banda elástica sobre fitball – 2x12rep.

Equilibrio monopedestación con/sin apoyo – 2x20 seg.

Zancadas estáticas con mancuernas – 2x20rep.

Estiramientos guiados por dibujos – 10 min.

## **FASE 2 – MOVILIDAD Y FUERZA SUAVE (12 Semanas)**

### **SEGUNDO TRIMESTRE**

**Objetivo:** Mejorar la fuerza básica y control postural.

Distribución semanal:

Día 1: Tren inferior + core

Día 2: Tren superior + equilibrio

Día 3: Circuito funcional

**Duración:** 30-45 minutos.

**Frecuencia:** 3 veces por semana.

**Ejercicios por día:** (1-2 vueltas):

### **Día 1: Tren inferior + core**

Bicicleta estática o cinta con inclinación – 10 min

Prensa inclinada de piernas – 3x12rep.

Peso muerto con mancuernas (ligero) – 2x10rep.

Sentadillas sobre fitball apoyado en pared – 2x12rep.

Zancadas laterales con mancuerna – 2x12 rep.

Plancha lateral (derecha e izquierda) – 2x20 seg

Estiramientos activos guiados con dibujos – 10 minutos.

### **Día 2: Tren superior + equilibrio.**

Bicicleta elíptica – 10 minutos.

Jalón polea alta – 3x12rep.

Contractora pectoral – 3x12rep.

Flexión de hombros sobre Bosu – 3x12rep.

Curl alterno de bíceps de pie – 3x12rep.

Extensión de triceps unilateral – 3x12rep.

Extensión lumbar con fitball entre los pies decúbito prono – 3x12rep.

Estiramientos y movilidad articular guiados por dibujos - 10 minutos.

### **Día 3: Circuito funcional.**

**CIRCUITO:** (1 o 2 vueltas por sesión).

**Descanso:** 1 minuto entre ejercicios y 3 minutos entre circuitos. (O a demanda).

Caminata con ligera inclinación – 10 min

Press de hombros con mancuerna sentado sobre fitball – 2x10rep.

Elevaciones laterales con mancuernas sobre Bosu – 2x12rep.

Aperturas pectorales con mancuerna tumbado sobre fitball – 2x12rep.

Curl de bíceps unilateral en polea baja – 2x12rep.

Zancada lateral con TRX – 2x12rep.

Step-ups sobre banco – 2x10rep. por pierna.

Estiramientos y movilidad articular guiados por dibujos - 10 minutos

## FASE 3 – FUERZA FUNCIONAL Y RESISTENCIA

### (12 Semanas)

### TERCER TRIMESTRE

**Objetivo:** Aumentar fuerza global, autonomía funcional y resistencia ligera.

**Duración:** 40-60 minutos.

**Frecuencia:** 3 veces por semana.

**Ejercicios por día:** (2-3 vueltas):

Distribución semanal: (Variando intensidad

Día 1: Tren inferior + core

Día 2: Tren superior + equilibrio

Día 3: Circuito funcional

#### **Día 1: Tren Inferior + core**

Máquina remo aeróbico o cinta – 10 min.

Prensa horizontal+ extensión de piernas – 3x12 cada uno.

Peso muerto con barra ligera – 3x10rep.

Adducción máquina – 3x12rep.

Sentadilla con barra – 3x12rep.

Zancada posterior con mancuerna – 3x12rep.

Extensiones en banca romana – 3x12rep.

Plancha frontal con pies en TRX 3x12rep.

Estiramientos y movilidad articular guiados por dibujos - 10 minutos

### **Día 2: Tren superior + equilibrio.**

Saltar a la comba – 5 minutos.

Press de pecho – 3x12rep.

Remo con TRX o máquina – 3x12rep.

Curl biceps + press de hombros (combo ligero) – 3x10rep.

Extensión unilateral de triceps con mancuerna de pie – 3x12rep.

Equilibrio monopodal con extensión de pierna y elevación de brazos. 3x12rep.

Estiramientos y movilidad articular guiados por dibujos - 10 minutos

### **Día 3: Circuito funcional.**

**CIRCUITO:** (2 o 3 vueltas por sesión).

**Descanso:** 1 minuto entre ejercicios y 2 minutos entre circuitos.

Sentadilla a banco – 10 rep.

Remo unilateral polea baja– 12 rep.

Peso muerto con kettlebell – 10 rep

Puente glúteo sobre fitball – 15 rep.

Burpees – 5 rep.

Saltar a la comba (real o imaginaria) – 3 minutos.

Crunch con torsión de trocho – 3x12rep.

Estiramientos y movilidad articular guiados por dibujos - 10 minutos

# FASE 4 – AUTONOMÍA Y MANTENIMIENTO ACTIVO

## (12 Semanas)

### CUARTO TRIMESTRE

**Objetivo:** Mantener movilidad, fuerza funcional y promover una vida activa.

**Duración:** 40-60 minutos.

**Frecuencia:** 3 veces por semana.

**Ejercicios por día:** (2-3 vueltas):

Distribución semanal: (Variando intensidad)

Día 1: Tren inferior + core

Día 2: Tren superior + equilibrio

Día 3: Circuito funcional.

#### **Día 1: Tren inferior + core.**

Caminata rápida – 15 min

Sentadilla libre con barra – 3x12rep.

Step lateral y frontal (unilateral)– 3x10rep. por pierna

Sentadillas con saltos en TRX – 3x12rep.

Abducción – 3x12rep.

Isquiotibiales unilateral – 3x12rep.

Glúteo máquina 3x12rep.

Core funcional con fitball – 3x12

Estiramientos y movilidad articular guiados por dibujos - 10 minutos

#### **Día 2: Tren superior + equilibrio.**

Remo máquina aeróbica – 10/15 minutos.

Remo con TRX o barra – 3x12rep.

Press de pecho en TRX – 3x12rep.

Aproximación escapular en TRX – 3x12rep.

Elevación frontal en polea baja con cuerda – 3x12rep.

Curl martillo bíceps + extensión de tríceps con mancuerna – 3x12rep.

Elevaciones frontales de brazos cruzadas – 3x12rep.

Flexión de hombros en TRX “Power Y” – 3x12rep.

Rotación interna y externa de hombro sobre Bosu con disco – 3x12rep.

Estiramientos y movilidad articular guiados por dibujos - 10 minutos

### **Día 3: Circuito general funcional.**

**CIRCUITO:** (3 vueltas por sesión).

**Descanso:** 1 minuto entre ejercicios y 2 minutos entre circuitos.

Step-ups banco mediano unilateral 4x12rep.

Flexiones de brazo 4x12rep.

Superman en TRX 4x12rep.

Remo en TRX 4x12rep.

Aperturas pectorales TRX 4x12 rep.

Elevaciones de cadera sobre TRX en decúbito supino 4x12 rep.

Estiramientos y movilidad articular guiados por dibujos - 10 minutos