

FASE 1 – ADAPTACIÓN INICIAL. (12 Semanas).

PRIMER TRIMESTRE.

Objetivo: Activación general, movilidad básica, consciencia corporal, reeducación habilidades básicas, familiarización con el entorno del gimnasio.

Duración: 30-45 minutos.

Frecuencia: 2 veces por semana.

CIRCUITO: (1 o 2 vueltas por sesión).

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

1. Bicicleta estática o cinta a baja velocidad – 5-10 minutos. + Movilidad articular (en dibujos).
2. Prensa de piernas horizontal (poca carga) – 3x10-12 rep.
3. Remo en máquina sentado – 3x10 rep.
4. Elevación de talones de pie (con apoyo) – 3x12-15 rep.
5. Press de pecho con mancuerna (carga ligera) – 3x10 rep.
6. Curl de bíceps de pie (sentado en fitball) – 3x12-15rep.
7. Extensión de triceps con mancuerna tumbado – 3x12-15 rep.
8. Elevaciones frontales de hombros con mancuerna – 3x12-15rep.
9. Estiramientos guiados en dibujos (sentado o de pie) – 5-8 minutos.

FASE 2 – MOVILIDAD Y FUERZA SUAVE.

(12 Semanas).

SEGUNDO TRIMESTRE.

Objetivo: Ganar fuerza básica, mejorar la postura y control motor, mantener seguridad articular.

Duración: 30-45 minutos.

Frecuencia: 2 veces por semana.

CIRCUITO: (2 vueltas por sesión).

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

1. Bicicleta estática/cinta (progresar en ritmo) – 10 min.
2. Prensa de piernas (ligera progresión de carga) – 4x12 rep.
3. Remo sentado (peso moderado) – 4x12 rep
4. Peso muerto con mancuernas ligeras o barra – 4x10 rep
5. Press de hombros con mancuernas sentado sobre fitball – 4x10 rep
6. Ejercicio de equilibrio en Bosu – 3x20 seg.
7. Core básico: encogimientos “Crunch” en suelo con apoyo – 3x10 rep.
8. Extensiones de columna en banca romana -3x10rep.
9. Estiramientos activos guiados por dibujos – 10 min.

FASE 3 – FUERZA FUNCIONAL Y CONTROL. (12 Semanas) **TERCER TRIMESTRE.**

Objetivo: Mejorar fuerza global, equilibrio y movimiento funcional.

Duración: 45-60 minutos.

Frecuencia: 2 veces por semana.

CIRCUITO: (2 o 3 vueltas por sesión).

Descanso: 1 minuto entre ejercicios y 2 minutos entre circuitos. (O a demanda).

1. Caminata en cinta con ligera inclinación o Bicicleta Elíptica – 10-15 min.
2. Prensa inclinada de piernas (aumento de carga si tolerado) – 4x12 rep.
3. Remo con polea baja unilateral (control de técnica) – 4x12 rep
4. Aperturas pectorales en máquina o mancuerna – 4x12 rep
5. Elevaciones laterales hombros con mancuernas (bajo peso) – 4x10 rep
6. Step-ups bajo (subir y bajar con asistencia si es necesario) – 2x10 por pierna

7. Biceps en polea baja con agarre en supinación -4x10 rep.
8. Extensión de triceps con cuerda en polea alta – 4x10 rep.
9. Core: plancha isométrica sobre banco o fitball – 2x20 seg
10. Estiramientos guiados por dibujos – 5-10 min.

FASE 4 – SALUD ACTIVA Y AUTONOMÍA. (12 Semanas)

CUARTO TRIMESTRE

Objetivo: Mantener y mejorar fuerza, movilidad, resistencia y confianza en el movimiento.

Duración: 45-60 minutos.

Frecuencia: 2 veces por semana.

CIRCUITO: (2 o 3 vueltas por sesión).

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

1. Cinta con ritmo moderado (trote) o elíptica (según tolerancia) – 10-15 min.
2. Prensa + step ups combinados (trabajo de piernas funcional) – 4x12 rep cada uno.
3. Remo en máquina o con TRX asistido (según nivel) – 4x12 rep
4. Peso muerto SUMO con barra (técnica cuidada) – 3x12 rep
5. Extensión de hombros a 180º con mancuerna (según capacidad) – 4x12 rep
6. Ejercicios de equilibrio dinámico (caminar sobre línea, desplazamientos laterales) – 3 min.
7. Fondos de triceps entre bancos.
- 8.- Curl de bíceps con giro en banca Scott con mancuerna – 4x12rep.
9. Lateralizaciones de tronco con mancuerna + elevaciones de rodillas en banco – 4x15 rep.
10. Estiramientos + movilidad general guiados por dibujos – 5-10 min.