

# FASE 1 – ACTIVACIÓN Y FUERZA BÁSICA

## (12 Semanas)

### PRIMER TRIMESTRE

**Objetivo:** Consolidar técnica, fortalecer cadenas musculares principales, mantener movilidad.

**Duración:** 30-45 minutos.

**Frecuencia:** 2 veces por semana.

#### Día 1: Tren inferior + core

Calentamiento en bicicleta o máquina de remo – 8-10 min.

Sentadilla en multipower o goblet squat – 3x10rep.

Prensa de piernas – 3x12rep.

Peso muerto rumano con mancuernas – 3x10rep.

Glúteos máquina – 3x12rep.

Elevaciones de talones – 3x15rep.

Plancha frontal – 3x30 seg

Estiramientos + movilidad general guiados por dibujos – 10 min.

#### Día 2: Tren superior + movilidad

Caminar o trotar en cinta – 10 min

Press de pecho con mancuernas – 3x10rep.

Movimiento de circunducción de hombro tumbado banca – 3x12rep.

Remo en máquina – 3x12rep.

Press militar sentado – 3x10rep.

Curl bíceps + extensión de tríceps – 3x12rep. cada uno.

Aproximación escapular TRX “Power T” – 3x12rep.

Estiramientos + movilidad general guiados por dibujos – 10 min.

## FASE 2 – FUERZA FUNCIONAL Y ESTABILIDAD

(12 Semanas)

### SEGUNDO TRIMESTRE

**Objetivo:** Aumentar fuerza global, control postural y movilidad activa.

**Duración:** 30-45 minutos.

**Frecuencia:** 2 veces por semana.

#### Día 1: Tren inferior + core dinámico

Trotar con inclinación o bicicleta elíptica – 10 min.

Sentadilla con barra (si técnica es segura) – 4x10.

Zancadas dinámicas con mancuernas – 4x10 por pierna.

Peso muerto rumano – 4x10rep.

Isquiotibiales con pies sobre TRX en decúbito supino – 4x10rep.

ABD+ADD – 4x10rep. por ejercicio.

Core: Crunch en banca inclinada + plancha lateral isométrica – 4x15 + 2x40seg

Estiramientos + movilidad general guiados por dibujos – 10 min.

#### Día 2: Tren superior + estabilidad

Máquina de remo aeróbica – 10 minutos.

Remo TRX o barra T – 4x10rep.

Press en polea o mancuernas – 4x10rep.

Elevaciones laterales + face pull – 4x12rep cada uno.

Curl martillo + extensión tríceps en polea alta – 4x12rep.

Elevación posterior de hombro sobre Bosu – 4x12rep.

Flexiones de pecho declinado con pies sobre cajón – 4x12rep.

Estiramientos + movilidad general guiados por dibujos – 10 min.

## FASE 3 – FUERZA COMPLETA Y CONDICIÓN GENERAL (12 Semanas)

### TERCER TRIMESTRE

**Objetivo:** Mejorar fuerza-resistencia, estabilidad dinámica y capacidad funcional.

**Duración:** 30-45 minutos.

**Frecuencia:** 2 veces por semana.

#### Día 1: Tren inferior + cardio corto

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

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

Carrera en cinta FARTLEK: 15 minutos.

Sentadilla SUMO con barra – 4x12rep.

Peso muerto kettlebell – 4x10rep.

Step-ups con carga – 4x10 por pierna.

Elevaciones de talones en máquina – 4x15rep.

Plancha dinámica – 4x60seg.

Estiramientos y movilidad articular guiados por dibujos - 10 minutos

## **Día 2: Tren superior + circuito funcional**

Bicicleta elíptica o bicicleta estática -10 minutos.

Press banca inclinado con barra – 4x15rep.

Remo polea baja – 4x15rep.

Press hombros con mancuernas – 3x15rep.

Fondos en banco – 4x15rep.

Circuito funcional corto (remo TRX + zancadas + cuerda o bici) – 3 vueltas.

Estiramientos y movilidad articular guiados por dibujos - 10 minutos

## **FASE 4 – MANTENIMIENTO SALUD ACTIVA**

**(12 Semana)**

### **CUARTO TRIMESTRE**

**Objetivo:** Consolidar fuerza, mejorar resistencia, movilidad y control corporal.

**Duración:** 30-45 minutos.

**Frecuencia:** 2 veces por semana.

## **Día 1: Full body A (fuerza + core)**

Sentadilla + press (barra) – 4x15rep.

Peso muerto rumano – 4x15rep.

Remo monopedal TRX – 4x15rep.

Press militar máquina – 4x15rep.

Plancha frontla sobre Bosu (brazos) y fitball (pies) – 4x30seg.

Estiramientos y movilidad articular guiados por dibujos - 10 minutos

## **Día 2: Full body B (circuito dinámico)**

Carrera rápida o bicicleta elíptica – 10 min

**Circuito** (3 vueltas):

Zancadas dinámicas (frontales con sentadilla, laterales y hacia atrás) 3x25 por pierna.

Flexiones sobre Bosu invertido 3x15rep.

Lanzamiento kettlebell unilateral 3x15rep. por lado.

Remo en punta. 3x15rep.

Extensión lumbar banca romana + elevación pies en suspensión – 3x15rep.

Extensión de tríceps en TRX – 3x15rep.

Estiramientos y movilidad articular guiados por dibujos - 10 minutos.