

FASE 1 – FUERZA BASE Y MOVILIDAD (12 Semanas)

PRIMER TRIMESTRE

Objetivo: Consolidar técnica, fortalecer músculos posturales, activar movilidad general.

Duración: 35-60 minutos.

Frecuencia: 3 veces por semana.

Día 1 – Tren inferior + core

Calentamiento: elíptica o bicicleta – 10 min.

Sentadilla goblet o multipower – 3x12rep

Prensa horizontal de piernas – 3x12rep

Peso muerto rumano con mancuernas – 3x12rep.

Elevaciones de talones máquina– 3x15rep.

Isquiotibiales en máquina – 3x15rep.

ABD+ADD máquina -3x15rep.

Plancha frontal – 3x30 seg

Extensión lumbar banca romana -3x15rep.

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

Día 2 – Tren superior

Calentamiento máquina de remo – 10 min

Press de pecho en máquina – 3x10rep.

Contractora pectoral – 3x15rep.

Remo en polea baja – 3x12rep.

Press militar con mancuernas – 3x10rep.

Curl bíceps + extensión tríceps en polea – 3x12rep.

Aproximación escapular tumbado en decúbito prono 3x15rep.

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

Día 3 – Circuito full-body básico

Circuito (2 vueltas):

Bicicleta elíptica – 10 min.

Sentadilla en arco Smith guiada – 15 rep

Elevación lateral hombro con rotación interna con mancuernas – 15 rep.

Remo en TRX – 10 rep

Zancadas laterales en TRX – 15 por lado.

Flexiones declinadas con pies sobre banco – 15rep.

Plancha con apoyo de pies sobre Bosu – 30 seg

Estiramientos y movilidad articular guiado por dibujos – 10 min.

FASE 2 – FUERZA FUNCIONAL Y RESISTENCIA (12 Semanas)

SEGUNDO TRIMESTRE

Objetivo: Mejorar fuerza global, control postural y capacidad cardiovascular suave.

Duración: 35-60 minutos.

Frecuencia: 3 veces por semana.

Día 1 – Tren inferior + core dinámico

Calentamiento con movilidad articular + 10 min cinta de correr.

Sentadilla libre con barra – 3x12rep.

Zancadas dinámicas con mancuernas – 3x20 por pierna.

Peso muerto con barra – 3x12rep.

Isquiotibiales unilaterales en máquina – 3x12rep.

Puente glúteo sobre fitball – 3x12rep.

ABD+ADD unilateral en máquina – 3x12 rep.

Elevaciones de gemelo en máquina – 3x12rep.

Crunch tumbado en suelo con lastre + plancha lateral – 3x15 + 3x40 seg

Estiramientos y movilidad articular guiado por dibujos – 10 min.

Día 2 – Tren superior + estabilidad

Calentamiento movilidad hombros + remo en máquina – 10 min.

Remo TRX o remo en punta – 4x10

Press pectoral en banca declinada – 4x10

Elevaciones posteriores de deltoides sentado en banca – 4x12rep.

Curl invertido bíceps + extensión tríceps alterno – 4x12rep

Flexiones de pecho sobre Bosu invertido – 4x15rep.

Pull Face – 4x15rep.

Estiramientos y movilidad articular guiado por dibujos – 10 min.

Día 3 – Circuito funcional

Calentamiento con cuerda o máquina de remo aeroóbica – 10 min

Circuito 3 vueltas:

Step-ups mediano – 15 rep. por pierna.

Press pectoral invertido en TRX – 20 rep.

Remo unilateral polea baja – 15rep. por lado.

Sentadilla goblet con lastre.

Sentadilla unilateral en TRX – 15rep. ambas piernas.

Extensión lumbar sobre fitball – 15 rep.

Crunch abdominal en banca declinada + plancha frontal sobre TRX

Estiramientos y movilidad articular guiado por dibujos – 10 min.

FASE 3 – FUERZA COMPLETA Y CONTROL MOTOR (12 Semanas)

TERCER TRIMESTRE

Objetivo: Aumentar fuerza-resistencia, trabajar el control neuromuscular y la postura.

Duración: 35-60 minutos.

Frecuencia: 3 veces por semana.

Día 1 – Tren inferior + HIIT corto

Máquina de remo aeróbico – 10 minutos.

Sentadilla libre – 4X15rep.

Peso muerto rumano – 4x15rep.

Zancada trasera con mancuernas – 4x15 por pierna.

Elevaciones de gemelos unilaterales sobre banco – 4x20rep.

Isquiotibiales sobre TRX en decúbito supino – 4X15rep.

Saltos pliométricos sobre 3 alturas de banco – 4x8rep.

HIIT 5-10 min (elíptica o bici: 60" fuerte / 120" suave)

Estiramientos y movilidad articular guiado por dibujos – 10 min.

Día 2 – Tren superior + core

Bicicleta elíptica – 10 minutos.

Remo con barra T – 5x10rep

Press banca inclinado con barra – 4x15rep.

Dominadas asistidas en máquina – 4x15rep.

Face pull + press militar con barra – 4x15rep. cada uno.

Abdominales con fitball – 4x15rep.

Plancha lateral en TRX – 60” por lado x 4 veces.

Oblicuos en banca romana – 15rep. por lado.

Estiramientos y movilidad articular guiado por dibujos – 10 min.

Día 3 – Circuito atlético

Circuito: 3 vueltas:

Correr en cinta FARTLEK – 10minutos.

Saltos laterales medios o paso lateral rápido – 15 rep.

Kettlebell swing (medio) – 15 rep.

Remo TRX – 15 rep.

Sentadilla goblet (medio) – 10 rep.

Elevación 180º hombro con disco – 10 rep.

Puente pélvico monopodal sobre fitball – 15rep. por pierna.

Elevaciones de piernas en suspensión – 10 rep.

Estiramientos y movilidad articular guiado por dibujos – 10 min.

FASE 4 – RENDIMIENTO SALUDABLE Y AUTONOMÍA

(12 Semanas)

CUARTO TRIMESTRE

Objetivo: Mantener y consolidar fuerza, movilidad y resistencia con enfoque funcional.

Duración: 35-60 minutos.

Frecuencia: 3 veces por semana.

Día 1 – Full body A (fuerza clásica)

Sentadilla + press banca horizontal con mancuerna – 4x10rep.

Peso muerto – 4x10rep.

Remo unilateral con mancuerna – 4x15rep.

Sentadilla profunda con salto y amortiguación en TRX – 4x15rep.

Press pectoral sentado en máquina – 4x15rep.

Bíceps concentrado sentado sobre fitball – 4x15rep. por brazo.

Fondos de tríceps entre bancos – 4x15rep.

Core con fitball – 4x15

Caminar 10 min.

Estiramientos y movilidad articular guiado por dibujos – 10 min.

Día 2 – Full body B (funcional + cardio)

Santos en comba – 10 minutos.

Zancadas estáticas sobre Bosu + remo con Gironde – 4x10rep.

Press de hombro con mancuernas + face pull – 4x12rep.

Swing con kettlebell – 4x15rep. por brazo.

Plancha dinámica (con apoyo en fitball) – 4x60 seg.

10 min HIIT (bicicleta elíptica o cinta)

Estiramientos y movilidad articular guiado por dibujos – 10 min.

Día 3 – Circuito libre de mantenimiento

Calentamiento libre – 10 min.

Circuito 3 vueltas (15 rep por posta):

Sentadilla libre

Press inclinado

Dominadas con goma elástica.

Remo en punta

Reverencias con barra.

Isquiotibiales en máquina

Fondos de bíceps en suspensión.

Flexiones de tríceps sobre balón medicinal.

Russian Twist (con lastre)

Cardio 3 min entre vueltas

Estiramientos y movilidad articular guiado por dibujos – 10 min.