

## **PLAN DE ENTRENAMIENTO: MOVILIDAD Y RELAJACIÓN TOTAL**

**Entrenador:** Javier Delgado

**Email:** javierdel@ucm.es

**Duración:** 4 semanas

**Nivel:** Todos los niveles

**Dificultad:** Baja

**Precio:** 14,99€

---

### **OBJETIVO DEL PLAN**

Mejorar la movilidad articular, liberar tensiones musculares, prevenir lesiones, reducir el estrés y favorecer una correcta postura corporal.

---

### **EQUIPAMIENTO NECESARIO**

- Esterilla
  - Ropa cómoda
  - (Opcional) Banda elástica ligera y cojín
- 

### **FORMATO DEL ENTRENAMIENTO**

- 5 días a la semana (Lunes a Viernes)
  - 25-30 minutos por sesión
  - Estructura fija: Activación suave + movilidad articular + estiramientos + respiración consciente
- 

### **SEMANA TIPO**

#### **Lunes – Movilidad general + columna vertebral**

1. Respiración profunda diafragmática (3 min)
2. Movilidad cervical y de hombros
3. Torsiones suaves de columna en el suelo
4. Gato-vaca (movilidad espinal)
5. Estiramiento de cadena posterior
6. Relajación guiada 3 minutos

#### **Martes – Caderas, piernas y zona lumbar**

1. Círculos con caderas y tobillos
2. Estocadas estáticas con apertura

3. Postura del lagarto (con rodilla apoyada)
4. Estiramiento de cuádriceps tumbado de lado
5. Postura del niño
6. Respiración cuadrada para relajar

#### **Miércoles – Tórax, hombros y diafragma**

1. Aperturas torácicas (brazos en cruz, giros)
2. Rotaciones suaves de hombros y escápulas
3. Estiramiento de pecho en pared
4. Postura del camello (modificada)
5. Postura de Savasana con respiración profunda
6. Visualización guiada (2 min)

#### **Jueves – Espalda, cuello y postura**

1. Movilidad de cuello (laterales y semicírculos)
2. Ejercicio de extensión torácica sobre cojín
3. Estiramiento en "Y" contra la pared
4. Postura del perro mirando hacia abajo
5. Torsión espinal tumbado
6. Respiración 4-7-8 para liberar tensiones

#### **Viernes – Flujo completo de movilidad y estiramiento**

1. Saludo al sol lento (estilo yoga)
2. Caderas al suelo + apertura torácica
3. Postura del ángel reclinado
4. Sujeción de pies con balanceo (mov. dinámica)
5. Respiración de coherencia cardíaca (5 min)

#### **Sábado y Domingo – Opcional:**

Sesión de estiramientos suaves o caminata consciente de 20 min.

---

#### **BENEFICIOS ESPERADOS**

- Aumento de la flexibilidad y amplitud de movimiento
- Mejora de la postura corporal y prevención de molestias
- Reducción del estrés físico y mental

- Facilita el sueño y la recuperación
- Mejora la conexión cuerpo-respiración

---

## **RECOMENDACIONES**

- Realiza las sesiones en un espacio tranquilo
- Enfócate en la respiración durante los estiramientos
- No fuerces posiciones: busca comodidad progresiva
- Combina este plan con entrenamientos de fuerza o cardio si tu objetivo es más completo