

## NIVEL INICIAL

12 SEMANAS

Paso 1 - **VALÓRATE**

Antes de comenzar los ejercicios, realiza una valoración inicial de tu estado físico.

**Camina 10 minutos**

y anota la distancia recorrida o los pasos

**Sentarse y levantarse durante 30 segundos**

y anotar repeticiones

Anota el resultado del primer día para poder compararlo al final del entrenamiento.

Paso 3 - **CONTROLA LA INTENSIDAD DE TU ENTRENAMIENTO**

Revisa como te afecta la intensidad de los ejercicios utilizando la escala de esfuerzo percibido

Paso 2 - **¡A TRABAJAR!**

Durante 12 semanas sigue el programa de entrenamiento apuntando su cumplimiento.

**Circuito de fuerza**

Para mejorar tu masa muscular

**Trabajo cardiovascular**

Haz latir tu corazón

Paso 4 - **COMPARA RESULTADOS**

Vuelve a realizar el paso 1 y compara los resultados

## 1º VALÓRATE

Caminar

10  
Minutos

Sentarse y levantarse

30  
Segundos

Anotar distancia y número de repeticiones



2º A TRABAJAR

Duración: 12 semanas

SEMANAS

Días de entrenamiento a la semana

1 a 4

5 a 8

9 a 12

2

3

3

Tabla de ejercicios del circuito de fuerza

Número de vueltas al circuito

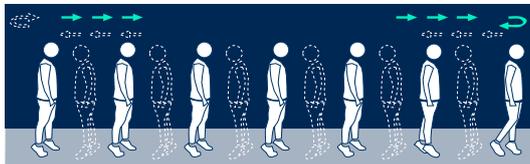
2

2

2

Comienzo

Gemelo  
poniéndose  
de puntillas  
caminando



15 segundos

20 segundos

25 segundos

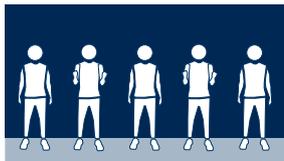
Descanso

40 segundos

30 segundos

30 segundos

Activación  
de  
abdomen  
consciente



15 segundos

20 segundos

25 segundos

Descanso

40 segundos

30 segundos

30 segundos

Fondos en  
pared



8 repeticiones

10 repeticiones

10 repeticiones

Descanso

40 segundos

30 segundos

30 segundos

Sentadilla



8 repeticiones

10 repeticiones

10 repeticiones

Descanso

40 segundos

30 segundos

30 segundos

Empuje  
de objeto  
de pie



**OBSERVACIÓN:**  
Ha de realizarse con un peso  
ligero, que permita hacer  
el ejercicio cómodamente.  
Si no se puede trabajar  
con peso, hacer ejercicio  
simulando movimiento

8 repeticiones

10 repeticiones

10 repeticiones

Descanso

40 segundos

30 segundos

30 segundos

Monster  
walk



8 repeticiones

10 repeticiones

10 repeticiones

Final circuito

### Trabajo cardiovascular, caminar o bicicleta estática

Número de series

1

1

1

Caminar  
o  
Bicicleta  
estática



25 minutos

30 minutos

40 minutos

### Tareas extra, caminar y subir escalones

Días de tareas extra a la semana

Los días de no entrenamiento

Se puede dividir el tiempo de trabajo

Caminar



20  
Minutos

25  
Minutos

30  
Minutos

Subir  
escalones



20  
Escalones

30  
Escalones

35  
Escalones

**3º CONTROLA LA INTENSIDAD DE TU ENTRENAMIENTO**

**SEMANAS**

**RPE - ESCALA DE ESFUERZO PERCIBIDO**

1 - 10 (ADAPTADA)

Nivel de intensidad

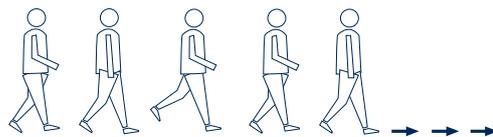
<b>1 a 4</b> NO SOBREPASAR NIVEL 4/10	<b>5 a 8</b> NO SOBREPASAR NIVEL 5/10	<b>9 a 12</b> NO SOBREPASAR NIVEL 6/10
---	---	--

10 puntos	<b>MÁXIMO ESFUERZO</b>	Imposible seguir con la actividad
9 puntos	<b>MUY DURO</b>	Dificultad para mantener la intensidad del ejercicio, respiración muy forzada, casi no puedo hablar
8 puntos 7 puntos	<b>VIGOROSO</b>	Fatiga, aumento de la frecuencia respiratoria, pero puedo hablar con fluidez
6 puntos 5 puntos 4 puntos	<b>MODERADO</b>	La respiración se va acelerando. Puedo mantener una conversación, pero me voy fatigando
3 puntos 2 puntos	<b>LIGERO</b>	Puedo mantener la actividad durante horas, hablo con fluidez y respiro fluido
1 punto	<b>MUY LIGERO</b>	Ninguna sensación de esfuerzo, equiparable a ver la televisión

**4º COMPARA RESULTADOS**

Caminar

**10**  
Minutos



Sentarse y levantarse

**30**  
Segundos



Anotar distancia y número de repeticiones

