

## NIVEL INTERMEDIO

12 SEMANAS



### Paso 1 - VALÓRATE

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

**Camina 20 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



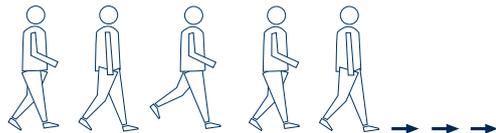
### Paso 4 - COMPARA RESULTADOS

Vuelve a realizar el paso 1 y compara los resultados

## 1º VALÓRATE

Caminar

20  
Minutos



Sentarse y levantarse

35  
Segundos



Anotar distancia y número de repeticiones



2º A TRABAJAR

SEMANAS

Duración: 12 semanas

Días de entrenamiento a la semana

1 a 4

5 a 8

9 a 12

3

3

3-4

Tabla de ejercicios del circuito de fuerza

Número de vueltas al circuito

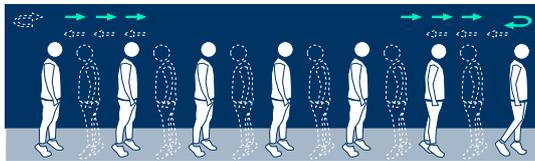
3

3

4

Comienzo

Gemelo poniéndose de puntillas caminando



20 segundos

25 segundos

30 segundos

Descanso

30 segundos

30 segundos

30 segundos

Thruster con objeto



**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.

10 repeticiones

10 repeticiones

12 repeticiones

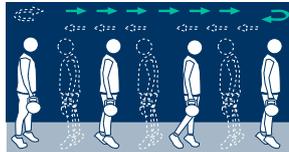
Descanso

30 segundos

30 segundos

30 segundos

Transporte de peso activando abdomen de puntillas



**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.

20 segundos

25 segundos

30 segundos

Descanso

30 segundos

30 segundos

30 segundos

Fondos en pared



10 repeticiones

10 repeticiones

12 repeticiones

Descanso

30 segundos

30 segundos

30 segundos

Sentadilla



10 repeticiones

10 repeticiones

12 repeticiones

Descanso

30 segundos

30 segundos

30 segundos

Plancha frontal en altura



20 segundos

25 segundos

30 segundos

Descanso

30 segundos

30 segundos

30 segundos

Monster walk



10 repeticiones

10 repeticiones

12 repeticiones

Final circuito

### Trabajo cardiovascular, caminar o bicicleta estática

Número de series

1

1

1

Caminar  
o  
Bicicleta  
estática



40 minutos

45 minutos

45 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



35  
Minutos

40  
Minutos

45  
Minutos

Subir  
escalones



40  
Escalones

45  
Escalones

50  
Escalones

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

**SEMANAS**

**RPE - ESCALA DE ESFUERZO PERCIBIDO**  
1 - 10 (ADAPTADA)

<b>1 a 4</b> NO SOBREPASAR NIVEL 6/10	<b>5 a 8</b> NO SOBREPASAR NIVEL 7/10	<b>9 a 12</b> NO SOBREPASAR NIVEL 7/10
---	---	--

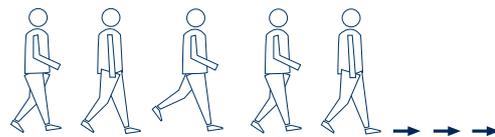
Nivel de intensidad

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

**20**  
Minutos



Sentarse y levantarse

**35**  
Segundos



Anotar distancia y número de repeticiones

