

CÓMO HACER

UN PROGRAMA DE EJERCICIO TERAPÉUTICO

HISTORIA CLÍNICA INDIVIDUALIZACIÓN PERSONALIZACIÓN

PROGRAMA DE
8 SEMANAS

2 SESIONES / SEMANA

PRESENCIAL EN CLÍNICA



Fase 2

6 SEMANAS
Re-evaluación
a las 3 semanas



Movilidad general + gesto específico

ESFUERZOS CORTOS

5 PATRONES PRIMARIOS

TEST 12 RM - CÁLCULO DE CARGAS

3/4 series · 8/12 repeticiones

90" descanso entre series · 3' descanso entre movimientos

Criterios de interrupción

36/48h entre sesiones

4 sesiones para
adaptaciones NM

6 sesiones para
adaptaciones CV



ESFUERZOS LARGOS

Calentamiento 10'

Test de esfuerzo

< 60% FcMáxT = Fase regenerativa
60% - 75% FcMáxT = Aeróbico extensivo
75% - 85% FcMáxT = Aeróbico intensivo
80% - 90% FcMáxT = Potencia aeróbica

Interválicos (p.e. 3series · 8' · 3' descanso)