



KINESIO

EQUILIBRIO EN MOVIMIENTO

FISIOTERAPIA ENTRENAMIENTO NUTRICIÓN

Entrenamiento

Nombre Apellido

Mes / Año

MESOCICLO NOMBRE APELLIDO - día/mes al día/mes (año)

día/semanas	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
LUNES	Sentadillas profundas + movilidad torácica Sent. Gamba y dragon 2 x 6 Full Body con cargas altas HiiT con KB	Movilidad hombros y cervical TGU 2x6 MMII/MMSS + circuito tiempo	Movilidad torácica Animal Flow Pino Ritmo lento + AMRAP	Sentadilla profunda 90/90 IGU Circuito Kettlebell flow
MIÉRCOLES	Sentadillas profundas + movilidad torácica Sent. Gamba y dragon 2 x 6 Full Body con cargas altas HiiT con KB	Movilidad hombros y cervical TGU 2x6 MMII/MMSS + circuito tiempo	Movilidad torácica Animal Flow Pino Ritmo lento + AMRAP	Sentadilla profunda 90/90 IGU Circuito Kettlebell flow
VIERNES	Sentadillas profundas + movilidad torácica Sent. Gamba y dragon 2 x 6 Full Body con cargas altas HiiT con KB	Movilidad hombros y cervical TGU 2x6 MMII/MMSS + circuito tiempo	Movilidad torácica Animal Flow Pino Ritmo lento + AMRAP	Sentadilla profunda 90/90 IGU Circuito Kettlebell flow
SÁBADO	2 x 6 Full Body con pesos altos + TRX (apuntar las cargas)	MMII: 3(2 x 6) MMSS: 3(2 x 6) (apuntar las cargas)	Full body con cargas apuntadas + TRX	Full body con cargas apuntadas + circuito de tiempo TRX

MOVILIDAD (LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES)

5-6 Repts

- Círculos con brazos (pequeño-mediano-grande)
- Coordinación (un brazo para cada sentido)

5-6 Repts

- De lado, lo más cerca de la pared posible hacer una circunducción de hombros (brazada de espaldas de natación).
- Recordar que a la altura de la cabeza hay una pronación del brazo: el pulgar pasa de ser el primero que inicia el recorrido a ser el último.

5-6 Repts

Movilidad cervical:

- "Sí", "no", "puede que sí-puede que no"
- "Tortuga"
- "Indio"

5-6 Repts para cada lado

TGU:

- Sin peso
- Agregar peso, probar KB

PARTE PRINCIPAL MARTES - 2x6 MMSS + Circuito de tiempo

2 x 6 Repts	<ul style="list-style-type: none"> ● Press banca con mancuernas
2 x 6 Repts	<ul style="list-style-type: none"> ● Press Arnold
2 x 6 Repts	<ul style="list-style-type: none"> ● Biceps mancuerna
2 x 6 Repts	<ul style="list-style-type: none"> ● Remo con mancuernas
2 x 6 Repts	<ul style="list-style-type: none"> ● Patada de tríceps con mancuernas
2 x 6 Repts	<ul style="list-style-type: none"> ● Press militar
<p>30" en cada estación (Todas las vueltas que puedas al circuito hasta la fatiga)</p>	<p>Circuito de tiempo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Flexiones ● Plancha ● Tríceps en banco ● Plancha ● <i>Push-press</i> con balón medicinal

PARTE PRINCIPAL MIÉRCOLES - 2x6 MMII + Circuito de tiempo

2 x 6 Repts	<ul style="list-style-type: none"> • Peso muerto pesado
3 x 6 Repts	<ul style="list-style-type: none"> • Zancadas pesadas
2 x 6 Repts	<ul style="list-style-type: none"> • Elevación de caderas
2 x 6 Repts	<ul style="list-style-type: none"> • Sentadillas
2 x 6 Repts	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Monster walk</i> agarrando mancuernas
2 x 6 Repts	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Thruster</i>
<p>30" en cada estación (Todas las vueltas que puedas al circuito hasta la fatiga)</p>	<p>Circuito de tiempo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentadillas • Plancha • Zancadas • Plancha • <i>Monster walk</i>

PARTE PRINCIPAL VIERNES

Elegir 3 ejercicios de MMSS
Elegir 3 ejercicios de MMII
+
2 Circuitos de tiempo (MMSS + MMII)

SÁBADO GYM

Elegir 3 ejercicios de MMSS
Elegir 3 ejercicios de MMII
con 2 x 6 repeticiones

Probar dominadas