

# Plan de entrenamiento: nivel 3

SE RECOMIENDA EMPEZAR DESPACIO Y AUMENTAR EL RITMO E INTENSIDAD DE FORMA PROGRESIVA SI NO HACES LA SESIÓN OPCIONAL, INTENTA DEJAR 48H ENTRE SESIONES MÁS INTENSAS. EN LAS SESIONES DE FUERZA PUEDES AUMENTAR LAS PESAS HASTA 8 KG, SEGÚN TU CAPACIDAD

# nutriactivos

Ejercicio físico para personas con cáncer renal



¡ESCANÉAME!

www.nutriactivos-renal.com

## SEMANA 1

### ACTIVIDAD

<b>LUNES</b>	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de isometría 1 (6 ejercicios) Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
<b>MARTES</b>	Caminar entre 40 y 60 min Ejercicios de estiramiento
<b>MIÉRCOLES</b>	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de autocargas 1 Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
<b>JUEVES</b>	Caminar 35 minutos Sesión de pies Ejercicios de estiramiento
<b>VIERNES</b>	Caminar 45 min Ejercicios de estiramiento
<b>SÁBADO</b>	Caminar entre 40 y 60 min Ejercicios de estiramiento
<b>DOMINGO</b> (sesión opcional)	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de gomas 1 (6 ejercicios) Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento

EJERCICIOS DE 40 SEG. DESCANSAR 1 MIN ENTRE EJERCICIOS

DESCANSOS DE 1 MIN ENTRE EJERCICIOS

EJERCICIOS DE 40 SEG. DESCANSAR 1 MIN ENTRE EJERCICIOS



## SEMANA 2

### ACTIVIDAD

<b>LUNES</b>	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de isometría 2 (8 ejercicios) Ejercicios de estiramiento
<b>MARTES</b>	Caminar entre 40 y 60 min Ejercicios de estiramiento
<b>MIÉRCOLES</b>	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de autocargas 1 (6 ejercicios) Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
<b>JUEVES</b>	Caminar 35 minutos Sesión de pies Ejercicios de estiramiento
<b>VIERNES</b>	Caminar / trotar 45 min Ejercicios de estiramiento
<b>SÁBADO</b>	Caminar entre 40 y 60 min Ejercicios de estiramiento
<b>DOMINGO</b>	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de gomas (6 ejercicios) Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento

EJERCICIOS DE 40 SEG. DESCANSAR 1 MIN ENTRE EJERCICIOS

EJERCICIOS DE 40 SEG. DESCANSAR 1 MIN ENTRE EJERCICIOS

EJERCICIOS DE 40 SEG. DESCANSAR 1 MIN ENTRE EJERCICIOS



# Plan de entrenamiento: nivel 3

SE RECOMIENDA EMPEZAR DESPACIO Y AUMENTAR EL RITMO E INTENSIDAD DE FORMA PROGRESIVA SI NO HACES LA SESIÓN OPCIONAL, INTENTA DEJAR 48H ENTRE SESIONES MÁS INTENSAS. EN LAS SESIONES DE FUERZA PUEDES AUMENTAR LAS PESAS HASTA 8 KG, SEGÚN TU CAPACIDAD

# nutriactivos

Ejercicio físico para personas con cáncer renal



¡ESCANÉAME!

www.nutriactivos-renal.com

## SEMANA 3

### ACTIVIDAD

<b>LUNES</b>	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de gomas 1 (6 ejercicios) Ejercicios de estiramiento
<b>MARTES</b>	Caminar entre 40 y 60 min Ejercicios de estiramiento
<b>MIÉRCOLES</b>	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de autocargas 1 x2 rondas Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
<b>JUEVES</b>	Caminar 35 minutos Ejercicios posturales Ejercicios de estiramiento
<b>VIERNES</b>	Caminar / trotar 50 min Ejercicios de estiramiento
<b>SÁBADO</b>	Caminar entre 40 y 60 min Ejercicios de estiramiento
<b>DOMINGO</b> (sesión opcional)	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de autocargas 1 (6 ejercicios) Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento

EJERCICIOS DE 40 A 60 SEG. DESCANSAR 1 MIN ENTRE EJERCICIOS

EJERCICIOS DE 40 SEG. DESCANSAR 1 MIN ENTRE EJERCICIOS (3 MIN EN LA 2ª RONDA)

EJERCICIOS DE 40 SEG. DESCANSAR 1 A 2 MIN ENTRE EJERCICIOS



## SEMANA 4

### ACTIVIDAD

<b>LUNES</b>	Ejercicios de calentamiento suave Caminar / trotar 60 min Ejercicios de estiramiento
<b>MARTES</b>	Caminar entre 40 y 60 min Ejercicios de estiramiento
<b>MIÉRCOLES</b>	Ejercicios de calentamiento suave Caminar / trotar 40 min Ejercicios de estiramiento
<b>JUEVES</b>	Caminar 35 minutos Sesión de pies Ejercicios de estiramiento
<b>VIERNES</b>	Caminar / trotar 50 min Ejercicios de estiramiento
<b>SÁBADO</b>	Caminar entre 40 y 60 min Ejercicios de estiramiento
<b>DOMINGO</b>	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de isometría (8 ejercicios) Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento

CADA 3 MIN AUMENTAR LA INTENSIDAD DURANTE 30 SEG



EJERCICIOS DE 40 SEG. DESCANSAR 1 MIN ENTRE EJERCICIOS



# Plan de entrenamiento: nivel 3

SE RECOMIENDA EMPEZAR DESPACIO Y AUMENTAR EL RITMO E INTENSIDAD DE FORMA PROGRESIVA SI NO HACES LA SESIÓN OPCIONAL, INTENTA DEJAR 48H ENTRE SESIONES MÁS INTENSAS. EN LAS SESIONES DE FUERZA PUEDES AUMENTAR LAS PESAS HASTA 8 KG, SEGÚN TU CAPACIDAD

# nutriactivos

Ejercicio físico para personas con cáncer renal



¡ESCANÉAME!

www.nutriactivos-renal.com

## SEMANA 5

### ACTIVIDAD

<b>LUNES</b>	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de fuerza 2 Ejercicios de estiramiento
<b>MARTES</b>	Caminar entre 40 y 60 min Ejercicios de estiramiento
<b>MIÉRCOLES</b>	Ejercicios de calentamiento suave Sesión cardiovascular 2 x2 rondas Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
<b>JUEVES</b>	Caminar 35 minutos Sesión de pies Ejercicios de estiramiento
<b>VIERNES</b>	Ejercicios de calentamiento suave Caminar / trotar 40 min Ejercicios de estiramiento
<b>SÁBADO</b>	Caminar entre 40 y 60 min Ejercicios de estiramiento
<b>DOMINGO</b> (sesión opcional)	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de autocargas 2 (de 6 a 8 ejercicios) Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento

EJERCICIOS DE 60 SEG CON PESAS DE 1 A 3 KG. DESCANSAR 1 A 2 MIN ENTRE EJERCICIOS

EJERCICIOS DE 60 SEG. DESCANSAR 1 A 2 MIN ENTRE EJERCICIOS (3 MIN EN LA 2ª RONDA)

CADA 3 MIN AUMENTAR LA INTENSIDAD DURANTE 30 SEG



EJERCICIOS DE 40 A 60 SEG. DESCANSAR 1 A 2 MIN ENTRE EJERCICIOS

## SEMANA 6

### ACTIVIDAD

<b>LUNES</b>	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de fuerza 2 x2 rondas Ejercicios de estiramiento
<b>MARTES</b>	Caminar entre 40 y 60 min Ejercicios de estiramiento
<b>MIÉRCOLES</b>	Ejercicios de calentamiento suave Sesión cardiovascular 2 x2 rondas Ejercicios de estiramiento
<b>JUEVES</b>	Caminar 35 minutos Ejercicios posturales Ejercicios de estiramiento
<b>VIERNES</b>	Ejercicios de calentamiento suave Caminar / trotar 45 min Ejercicios de estiramiento
<b>SÁBADO</b>	Caminar entre 40 y 60 min Ejercicios de estiramiento
<b>DOMINGO</b>	Descanso

EJERCICIOS DE 60 SEG CON PESAS DE 1 A 3 KG. DESCANSAR 1 A 2 MIN ENTRE EJERCICIOS (3 MIN EN LA 2ª RONDA)

EJERCICIOS DE 60 SEG. DESCANSAR 1 A 2 MIN ENTRE EJERCICIOS (3 MIN EN LA 2ª RONDA)

CADA 3 MIN AUMENTAR LA INTENSIDAD DURANTE 30 SEG



# Plan de entrenamiento: nivel 3

SE RECOMIENDA EMPEZAR DESPACIO Y AUMENTAR EL RITMO E INTENSIDAD DE FORMA PROGRESIVA SI NO HACES LA SESIÓN OPCIONAL, INTENTA DEJAR 48H ENTRE SESIONES MÁS INTENSAS. EN LAS SESIONES DE FUERZA PUEDES AUMENTAR LAS PESAS HASTA 8 KG, SEGÚN TU CAPACIDAD

# nutriactivos

Ejercicio físico para personas con cáncer renal



¡ESCANÉAME!

www.nutriactivos-renal.com

## SEMANA 7

### ACTIVIDAD

<b>LUNES</b>	Ejercicios de calentamiento rápido Sesión de fuerza 2 Cardio 15 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
<b>MARTES</b>	Caminar entre 40 y 60 min Ejercicios de estiramiento
<b>MIÉRCOLES</b>	Ejercicios de calentamiento rápido Sesión de autocargas 2 x2 rondas (6 ejercicios x2) Cardio 15 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
<b>JUEVES</b>	Caminar 35 minutos Sesión de pies Ejercicios de estiramiento
<b>VIERNES</b>	Ejercicios de calentamiento suave Caminar / trotar 45 min Ejercicios de estiramiento
<b>SÁBADO</b>	Caminar entre 40 y 60 min Ejercicios de estiramiento
<b>DOMINGO</b> (sesión opcional)	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de gomas (6 ejercicios) Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento

EJERCICIOS DE 60 SEG CON PESAS DE 1 A 3 KG. DESCANSAR 1 A 2 MIN ENTRE EJERCICIOS

EJERCICIOS DE 40 A 60 SEG. DESCANSAR 1 A 2 MIN ENTRE EJERCICIOS (3 MIN EN 2ª RONDA)

CADA 3 MIN AUMENTAR LA INTENSIDAD DURANTE 30 SEG

EJERCICIOS DE 40 A 60 SEG. DESCANSAR 1 MIN ENTRE EJERCICIOS



## SEMANA 8

### ACTIVIDAD

<b>LUNES</b>	Ejercicios de calentamiento rápido Sesión cardiovascular 2 Cardio 15 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
<b>MARTES</b>	Caminar entre 40 y 60 min Ejercicios de estiramiento
<b>MIÉRCOLES</b>	Ejercicios de calentamiento rápido Caminar 40 min Ejercicios de estiramiento
<b>JUEVES</b>	Caminar 35 minutos Sesión de pies Ejercicios de estiramiento
<b>VIERNES</b>	Caminar / trotar 50 min Ejercicios de estiramiento
<b>SÁBADO</b>	Caminar entre 40 y 60 min Ejercicios de estiramiento
<b>DOMINGO</b>	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de isometría 2 (8 ejercicios) Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento

EJERCICIOS DE 30 SEG DE INTENSIDAD BAJA Y 30 SEG DE INTENSIDAD ALTA. DESCANSAR 1 A 2 MIN ENTRE EJERCICIOS

CADA 3 MIN AUMENTAR LA INTENSIDAD DURANTE 30 SEG

EJERCICIOS DE 60 SEG. DESCANSAR 1 MIN ENTRE EJERCICIOS



# Plan de entrenamiento: nivel 3

SE RECOMIENDA EMPEZAR DESPACIO Y AUMENTAR EL RITMO E INTENSIDAD DE FORMA PROGRESIVA SI NO HACES LA SESIÓN OPCIONAL, INTENTA DEJAR 48H ENTRE SESIONES MÁS INTENSAS. EN LAS SESIONES DE FUERZA PUEDES AUMENTAR LAS PESAS HASTA 8 KG, SEGÚN TU CAPACIDAD

# nutriactivos

Ejercicio físico para personas con cáncer renal



¡ESCANÉAME!

www.nutriactivos-renal.com

## SEMANA 9

### ACTIVIDAD

<b>LUNES</b>	Ejercicios de calentamiento rápido Sesión de fuerza 3 x2 rondas (6 ejercicios x2) Ejercicios de estiramiento
<b>MARTES</b>	Caminar entre 40 y 60 min Ejercicios de estiramiento
<b>MIÉRCOLES</b>	Ejercicios de calentamiento rápido Sesión cardiovascular 2 x2 rondas (6 ejercicios x2) Cardio 15 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
<b>JUEVES</b>	Caminar 35 minutos Ejercicios posturales Ejercicios de estiramiento
<b>VIERNES</b>	Ejercicios de calentamiento rápido Sesión cardiovascular 2 Trotar 15 min Ejercicios de estiramiento
<b>SÁBADO</b>	Caminar entre 40 y 60 min Ejercicios de estiramiento
<b>DOMINGO</b>	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de autocargas 1 (6 ejercicios) Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento

EJERCICIOS DE 60 SEG CON PESAS DE 2 A 4 KG. DESCANSAR 1 A 2 MIN ENTRE EJERCICIOS (3 MIN EN LA 2ª RONDA)

EJERCICIOS DE 30 SEG A INTENSIDAD BAJA Y 30 SEG A INTENSIDAD ALTA. DESCANSAR 1 A 2 MIN ENTRE EJERCICIOS (3 MIN EN LA 2ª RONDA)



EJERCICIOS DE 40 SEG. DESCANSAR 1 A 2 MIN ENTRE EJERCICIOS

## SEMANA 10

### ACTIVIDAD

<b>LUNES</b>	Ejercicios de calentamiento rápido Sesión combinada 2 (8 ejercicios) Cardio 15 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
<b>MARTES</b>	Caminar entre 40 y 60 min Ejercicios de estiramiento
<b>MIÉRCOLES</b>	Ejercicios de calentamiento rápido Sesión de fuerza 2 x2 rondas (6 ejercicios x2) Cardio 15 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
<b>JUEVES</b>	Caminar 35 minutos Sesión de pies Ejercicios de estiramiento
<b>VIERNES</b>	Ejercicios de calentamiento rápido Sesión cardiovascular 2 x2 rondas Trotar 15 min Ejercicios de estiramiento
<b>SÁBADO</b>	Caminar entre 40 y 60 min Ejercicios de estiramiento
<b>DOMINGO</b>	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de isometría 2 (8 ejercicios) Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento

EJERCICIOS DE 60 SEG DE INTENSIDAD BAJA Y 60 SEG DE INTENSIDAD ALTA. DESCANSAR 1 A 2 MIN ENTRE EJERCICIOS

EJERCICIOS DE 60 SEG CON PESAS DE 1 A 3 KG. DESCANSAR 1 A 2 MIN ENTRE EJERCICIOS (3 MIN EN LA 2ª RONDA)

EJERCICIOS DE 30 SEG A INTENSIDAD BAJA Y 30 SEG A INTENSIDAD ALTA. DESCANSAR 1 A 2 MIN ENTRE EJERCICIOS (3 MIN EN LA 2ª RONDA)

EJERCICIOS DE 60 SEG. DESCANSAR 1 MIN ENTRE EJERCICIOS





# Plan de entrenamiento: nivel 3

SE RECOMIENDA EMPEZAR DESPACIO Y AUMENTAR EL RITMO E INTENSIDAD DE FORMA PROGRESIVA SI NO HACES LA SESIÓN OPCIONAL, INTENTA DEJAR 48H ENTRE SESIONES MÁS INTENSAS. EN LAS SESIONES DE FUERZA PUEDES AUMENTAR LAS PESAS HASTA 8 KG, SEGÚN TU CAPACIDAD

# nutriactivos

Ejercicio físico para personas con cáncer renal



¡ESCANÉAME!

www.nutriactivos-renal.com

## SEMANA 11

### ACTIVIDAD

<b>LUNES</b>	Ejercicios de calentamiento rápido Sesión combinada 2 (8 ejercicios) Cardio 15 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
<b>MARTES</b>	Caminar entre 40 y 60 min Ejercicios de estiramiento
<b>MIÉRCOLES</b>	Ejercicios de calentamiento rápido Sesión de fuerza 3 x2 rondas (6 ejercicios x2) Cardio 15 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
<b>JUEVES</b>	Caminar 35 minutos Sesión de pies Ejercicios de estiramiento
<b>VIERNES</b>	Ejercicios de calentamiento rápido Sesión cardiovascular 2 x2 rondas Trotar 10 min Ejercicios de estiramiento
<b>SÁBADO</b>	Caminar entre 40 y 60 min Ejercicios de estiramiento
<b>DOMINGO</b>	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de gomas (6 ejercicios) Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento

EJERCICIOS DE 60 SEG A INTENSIDAD BAJA Y 60 SEG A INTENSIDAD ALTA. DESCANSOS DE 1 A 2 MIN ENTRE EJERCICIOS

EJERCICIOS DE 60 SEG CON PESAS DE 2 A 4 KG. DESCANSAR 1 A 2 MIN ENTRE EJERCICIOS (3 MIN EN LA 2ª RONDA)

EJERCICIOS DE 30 SEG A INTENSIDAD BAJA Y 30 SEG A INTENSIDAD ALTA. DESCANSAR 1 A 2 MIN ENTRE EJERCICIOS (3 MIN EN LA 2ª RONDA)

EJERCICIOS DE 40 A 60 SEG. DESCANSAR 1 MIN ENTRE EJERCICIOS



## SEMANA 12

### ACTIVIDAD

<b>LUNES</b>	Ejercicios de calentamiento rápido Caminar 30 min Ejercicios de estiramiento
<b>MARTES</b>	Caminar entre 40 y 60 min Ejercicios de estiramiento
<b>MIÉRCOLES</b>	Ejercicios de calentamiento rápido Caminar 20 min Ejercicios de estiramiento
<b>JUEVES</b>	Caminar 35 minutos Ejercicios posturales Ejercicios de estiramiento
<b>VIERNES</b>	Caminar / trotar 65 min Ejercicios de estiramiento
<b>SÁBADO</b>	Caminar entre 40 y 60 min Ejercicios de estiramiento
<b>DOMINGO</b>	Descanso Ejercicios de estiramiento

CADA 3 MIN INCREMENTAR LA INTENSIDAD DURANTE 30 SEG

