

Plan de entrenamiento: nivel 1

nutriactivos

Ejercicio físico para personas con cáncer renal



¡ESCANÉAME!

www.nutriactivos-renal.com

SEMANA 1

ACTIVIDAD

LUNES	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de isometría 1 (6 ejercicios) Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
MARTES	Caminar 15 min Ejercicios de estiramiento
MIÉRCOLES	Caminar 15 min Sesión de pies Ejercicios de estiramiento
JUEVES	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de autocargas 1 (6 ejercicios) Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
VIERNES	Caminar 15 min Ejercicios de estiramiento
SÁBADO	Caminar 35 min Ejercicios de estiramiento
DOMINGO	Descanso Ejercicios de estiramiento

EJERCICIOS DE 30 SEG CON DESCANSOS DE 1-2 MIN ENTRE EJERCICIOS

EJERCICIOS DE 40 SEG CON DESCANSOS DE 1-2 MIN ENTRE EJERCICIOS



SEMANA 2

ACTIVIDAD

LUNES	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de isometría 1 (6 ejercicios) Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
MARTES	Caminar 15 min Ejercicios de estiramiento
MIÉRCOLES	Caminar 20 min Sesión de pies Ejercicios de estiramiento
JUEVES	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de autocargas 1 (6 ejercicios) Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
VIERNES	Caminar 15 min Ejercicios de estiramiento
SÁBADO	Caminar 40 min Ejercicios de estiramiento
DOMINGO	Descanso Ejercicios de estiramiento

EJERCICIOS DE 40 SEG CON DESCANSOS DE 1-2 MIN ENTRE EJERCICIOS

EJERCICIOS DE 40 SEG CON DESCANSOS DE 1-2 MIN ENTRE EJERCICIOS



Plan de entrenamiento: nivel 1

nutriactivos

Ejercicio físico para personas con cáncer renal



¡ESCANÉAME!

www.nutriactivos-renal.com

SEMANA 3

ACTIVIDAD

LUNES	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de gomas 1 (6 ejercicios) Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
MARTES	Caminar 15 min Ejercicios de estiramiento
MIÉRCOLES	Caminar 15 min Ejercicios posturales Ejercicios de estiramiento
JUEVES	Ejercicios de calentamiento suave Sesión cardiovascular 1 (8 ejercicios) Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
VIERNES	Caminar 15 min Ejercicios de estiramiento
SÁBADO	Caminar 40 min Ejercicios de estiramiento
DOMINGO	Descanso Ejercicios de estiramiento

EJERCICIOS DE 40 SEG CON DESCANSOS DE 1-2 MIN ENTRE EJERCICIOS

EJERCICIOS DE 40 SEG CON DESCANSOS DE 1-2 MIN ENTRE EJERCICIOS



SEMANA 4

ACTIVIDAD

LUNES	Ejercicios de calentamiento suave Caminar 30 min Ejercicios de estiramiento
MARTES	Caminar 15 min Ejercicios de estiramiento
MIÉRCOLES	Caminar 15 min Sesión de pies Ejercicios de estiramiento
JUEVES	Ejercicios de calentamiento suave Caminar 20 min Ejercicios de estiramiento
VIERNES	Caminar 15 min Ejercicios de estiramiento
SÁBADO	Caminar 45 min Ejercicios de estiramiento
DOMINGO	Descanso Ejercicios de estiramiento

CADA 3 MIN AUMENTAR LA INTENSIDAD DURANTE 30 SEG



Plan de entrenamiento: nivel 1

nutriactivos

Ejercicio físico para personas con cáncer renal



¡ESCANÉAME!

www.nutriactivos-renal.com

SEMANA 5

ACTIVIDAD

LUNES	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de isometría 2 (8 ejercicios) Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
MARTES	Caminar 15 min Ejercicios de estiramiento
MIÉRCOLES	Caminar 15 min Sesión de pies Ejercicios de estiramiento
JUEVES	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de autocargas 2 (8 ejercicios) Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
VIERNES	Caminar 15 min Ejercicios de estiramiento
SÁBADO	Caminar 45 min Ejercicios de estiramiento
DOMINGO	Descanso Ejercicios de estiramiento

EJERCICIOS DE 40 SEG CON DESCANSOS DE 1-2 MIN ENTRE EJERCICIOS

EJERCICIOS DE 40 SEG CON DESCANSOS DE 1-2 MIN ENTRE EJERCICIOS



SEMANA 6

ACTIVIDAD

LUNES	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de fuerza 1 (6 ejercicios) Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
MARTES	Caminar 15 min Ejercicios de estiramiento
MIÉRCOLES	Caminar 15 min Ejercicios posturales Ejercicios de estiramiento
JUEVES	Ejercicios de calentamiento suave Sesión cardiovascular 1 (8 ejercicios) Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
VIERNES	Caminar 15 min Ejercicios de estiramiento
SÁBADO	Ejercicios de calentamiento suave Caminar 30 min Ejercicios de estiramiento
DOMINGO	Descanso Ejercicios de estiramiento

EJERCICIOS DE 40 SEG CON PESAS DE 1 A 3 KG. DESCANSOS DE 1MIN ENTRE EJERCICIOS

EJERCICIOS DE 40 SEG CON DESCANSOS DE 1-2 MIN ENTRE EJERCICIOS

CADA 3 MIN AUMENTAR LA INTENSIDAD DURANTE 30 SEG



Plan de entrenamiento: nivel 1

nutriactivos

Ejercicio físico para personas con cáncer renal



¡ESCANÉAME!

www.nutriactivos-renal.com

SEMANA 7

ACTIVIDAD

LUNES	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de fuerza 1 (8 ejercicios) Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
MARTES	Caminar 20 min Ejercicios de estiramiento
MIÉRCOLES	Caminar 15 min Sesión de pies Ejercicios de estiramiento
JUEVES	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de autocarga 1 (8 ejercicios) Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
VIERNES	Caminar 20 min Ejercicios de estiramiento
SÁBADO	Ejercicios de calentamiento suave Caminar 35 min Ejercicios de estiramiento
DOMINGO	Descanso Ejercicios de estiramiento

EJERCICIOS DE 40 SEG CON PESAS DE 1 A 3 KG. DESCANSOS DE 1-2 MIN ENTRE EJERCICIOS

EJERCICIOS DE 40 SEG CON DESCANSOS DE 1-2 MIN ENTRE EJERCICIOS

CADA 3 MIN AUMENTAR LA INTENSIDAD DURANTE 30 SEG



SEMANA 8

ACTIVIDAD

LUNES	Ejercicios de calentamiento suave Caminar 30 min Ejercicios de estiramiento
MARTES	Caminar 20 min Ejercicios de estiramiento
MIÉRCOLES	Caminar 15 min Sesión de pies Ejercicios de estiramiento
JUEVES	Ejercicios de calentamiento suave Caminar 20 min Ejercicios de estiramiento
VIERNES	Caminar 20 min Ejercicios de estiramiento
SÁBADO	Caminar 50 min Ejercicios de estiramiento
DOMINGO	Descanso Ejercicios de estiramiento

CADA 3 MIN AUMENTAR LA INTENSIDAD DURANTE 30 SEG



Plan de entrenamiento: nivel 1

nutriactivos

Ejercicio físico para personas con cáncer renal



¡ESCANÉAME!

www.nutriactivos-renal.com

SEMANA 9

ACTIVIDAD

LUNES	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de gomas x2 rondas Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
MARTES	Caminar 20 min Ejercicios de estiramiento
MIÉRCOLES	Caminar 15 min Ejercicios posturales Ejercicios de estiramientos
JUEVES	Ejercicios de calentamiento suave Sesión cardiovascular 1 x2 rondas Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
VIERNES	Caminar 20 min Ejercicios de estiramiento
SÁBADO	Ejercicios de calentamiento suave Caminar 35 min Ejercicios de estiramientos
DOMINGO	Descanso Ejercicios de estiramiento

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

EJERCICIOS DE 60 SEG A INTENSIDAD BAJA Y 30 SEG A INTENSIDAD ALTA. DESCANSAR DE 1 A 3 MIN

CADA 3 MIN AUMENTAR LA INTENSIDAD DURANTE 30 SEG

SEMANA 10

ACTIVIDAD

LUNES	Ejercicios de calentamiento suave Sesión combinada 1 x2 rondas Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
MARTES	Caminar 25 min Ejercicios de estiramiento
MIÉRCOLES	Caminar 15 min Sesión de pies Ejercicios de estiramiento
JUEVES	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de autocargas 2 x2 rondas (6 ejercicios x2) Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramientos
VIERNES	Caminar 25 min Ejercicios de estiramiento
SÁBADO	Ejercicios de calentamiento suave Caminar 40 min Ejercicios de estiramientos
DOMINGO	Descanso Ejercicios de estiramiento

EJERCICIOS DE 40 SEG A INTENSIDAD BAJA Y 40 SEG A INTENSIDAD ALTA. DESCANSAR DE 1 A 3 MIN

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

CADA 3 MIN AUMENTAR LA INTENSIDAD DURANTE 30 SEG

Plan de entrenamiento: nivel 1

nutriactivos

Ejercicio físico para personas con cáncer renal



¡ESCANÉAME!

www.nutriactivos-renal.com

SEMANA 11

ACTIVIDAD

LUNES	Ejercicios de calentamiento suave Sesión combinada 1 (8 ejercicios) Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
MARTES	Caminar 25 min Ejercicios de estiramiento
MIÉRCOLES	Caminar 15 min Ejercicios de pies Ejercicios de estiramiento
JUEVES	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de autocargas 2 x2 rondas (6 ejercicios x2) Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
VIERNES	Caminar 25 min Ejercicios de estiramiento
SÁBADO	Ejercicios de calentamiento suave Caminar 45 min Ejercicios de estiramiento
DOMINGO	Descanso Ejercicios de estiramiento

EJERCICIOS DE 40 SEG A INTENSIDAD BAJA Y 40 SEG A INTENSIDAD MÁS ALTA. DESCANSAR 1 A 2 MIN ENTRE EJERCICIOS

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

CADA 3 MIN AUMENTAR LA INTENSIDAD DURANTE 30 SEG



SEMANA 12

ACTIVIDAD

LUNES	Ejercicios de calentamiento suave Caminar 30 min Ejercicios de estiramiento
MARTES	Caminar 25 min Ejercicios de estiramiento
MIÉRCOLES	Caminar 15 min Ejercicios posturales Ejercicios de estiramiento
JUEVES	Ejercicios de calentamiento suave Caminar 20 min Ejercicios de estiramiento
VIERNES	Caminar 25 min Ejercicios de estiramiento
SÁBADO	Caminar 55 min Ejercicios de estiramiento
DOMINGO	Descanso Ejercicios de estiramiento

CADA 3 MIN AUMENTAR LA INTENSIDAD DURANTE 30 SEG

