

Plan de entrenamiento: nivel 2

SE RECOMIENDA EMPEZAR DESPACIO Y AUMENTAR EL RITMO E INTENSIDAD DE FORMA PROGRESIVA
EN LAS SESIONES DE FUERZA PUEDES AUMENTAR LAS PESAS HASTA 6 KG, SEGÚN TU CAPACIDAD

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 25 min Ejercicios de estiramiento
MIÉRCOLES	Caminar 25 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 25 min Ejercicios de estiramiento
SÁBADO	Caminar 45 min Ejercicios de estiramiento
DOMINGO	Descanso Ejercicios de estiramiento

EJERCICIOS DE 30 A 40 SEG. DESCANSAR 1 A 2 MIN ENTRE EJERCICIOS

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



SEMANA 2

ACTIVIDAD

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

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

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



Plan de entrenamiento: nivel 2

SE RECOMIENDA EMPEZAR DESPACIO Y AUMENTAR EL RITMO E INTENSIDAD DE FORMA PROGRESIVA EN LAS SESIONES DE FUERZA PUEDES AUMENTAR LAS PESAS HASTA 6 KG, SEGÚN TU CAPACIDAD

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 25 min Ejercicios de estiramiento
MIÉRCOLES	Caminar 25 min Ejercicios posturales Ejercicios de estiramiento
JUEVES	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de cardiovascular 1 x2 rondas Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
VIERNES	Caminar 25 min Ejercicios de estiramiento
SÁBADO	Caminar 50 min Ejercicios de estiramiento
DOMINGO	Descanso Ejercicios de estiramiento

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

EJERCICIOS DE 60 SEG A INTENSIDAD BAJA Y 30 SEG A INTENSIDAD ALTA. DESCANSAR 1 A 2 MIN ENTRE EJERCICIOS (3 MIN EN LA 2ª RONDA)



SEMANA 4

ACTIVIDAD	
LUNES	Ejercicios de calentamiento suave Caminar 30 min Ejercicios de estiramiento
MARTES	Caminar 25 min Ejercicios de estiramiento
MIÉRCOLES	Caminar 25 min Sesión de pies Ejercicios de estiramiento
JUEVES	Ejercicios de calentamiento suave Caminar 40 min Ejercicios de estiramiento
VIERNES	Caminar 25 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 2

SE RECOMIENDA EMPEZAR DESPACIO Y AUMENTAR EL RITMO E INTENSIDAD DE FORMA PROGRESIVA EN LAS SESIONES DE FUERZA PUEDES AUMENTAR LAS PESAS HASTA 6 KG, SEGÚN TU CAPACIDAD

nutriactivos

Ejercicio físico para personas con cáncer renal



¡ESCANÉAME!

www.nutriactivos-renal.com

SEMANA 5

ACTIVIDAD

LUNES	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de fuerza 2 Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
MARTES	Caminar 25 min Ejercicios de estiramiento
MIÉRCOLES	Caminar 25 min Sesión de pies Ejercicios de estiramiento
JUEVES	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de autocargas 2 Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
VIERNES	Caminar 25 min Ejercicios de estiramiento
SÁBADO	Ejercicios de calentamiento suave Caminar 40 min Ejercicios de estiramiento
DOMINGO	Descanso 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

CADA 3 MIN AUMENTAR LA INTENSIDAD DURANTE 30 SEG

SEMANA 6

ACTIVIDAD

LUNES	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de fuerza 2 Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
MARTES	Caminar 25 min Ejercicios de estiramiento
MIÉRCOLES	Caminar 25 min Ejercicios posturales Ejercicios de estiramiento
JUEVES	Ejercicios de calentamiento suave Sesión cardiovascular 2 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 60 SEG CON PESAS DE 1 A 3 KG. DESCANSAR 1 A 2 MIN ENTRE EJERCICIOS

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

CADA 3 MIN AUMENTAR LA INTENSIDAD DURANTE 30 SEG

Plan de entrenamiento: nivel 2

SE RECOMIENDA EMPEZAR DESPACIO Y AUMENTAR EL RITMO E INTENSIDAD DE FORMA PROGRESIVA
EN LAS SESIONES DE FUERZA PUEDES AUMENTAR LAS PESAS HASTA 6 KG, SEGÚN TU CAPACIDAD

nutriactivos

Ejercicio físico para personas con cáncer renal



¡ESCANÉAME!

www.nutriactivos-renal.com

SEMANA 7

ACTIVIDAD

LUNES	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de fuerza 2 Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
MARTES	Caminar 25 min Ejercicios de estiramiento
MIÉRCOLES	Caminar 25 min Sesión de pies Ejercicios de estiramiento
JUEVES	Ejercicios de calentamiento suave Sesión de autocarga 1 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 60 SEG
CON PESAS DE 1 A 3 KG.
DESCANSAR 1 A 2 MIN
ENTRE EJERCICIOS

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

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 25 min Ejercicios de estiramiento
MIÉRCOLES	Caminar 25 min Sesión de pies Ejercicios de estiramiento
JUEVES	Ejercicios de calentamiento suave Caminar 20 min Ejercicios de estiramiento
VIERNES	Caminar 25 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 2

SE RECOMIENDA EMPEZAR DESPACIO Y AUMENTAR EL RITMO E INTENSIDAD DE FORMA PROGRESIVA EN LAS SESIONES DE FUERZA PUEDES AUMENTAR LAS PESAS HASTA 6 KG, SEGÚN TU CAPACIDAD

nutriactivos

Ejercicio físico para personas con cáncer renal



¡ESCANÉAME!

www.nutriactivos-renal.com

SEMANA 9

ACTIVIDAD

LUNES	Ejercicios de calentamiento rápido Sesión de gomas 2 x2 rondas (6 ejercicios x2) Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
MARTES	Caminar 25 min Ejercicios de estiramiento
MIÉRCOLES	Caminar 25 min Ejercicios posturales Ejercicios de estiramientos
JUEVES	Ejercicios de calentamiento rápido Sesión cardiovascular 1 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 rápido Sesión cardiovascular 2 Ejercicios de estiramientos
DOMINGO	Descanso Ejercicios de estiramiento

EJERCICIOS DE 40 SEG. DESCANSAR 1 MIN ENTRE EJERCICIOS

EJERCICIOS DE 60 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 30 SEG DE INTENSIDAD BAJA Y 30 SEG DE INTENSIDAD ALTA. DESCANSAR 1 A 2 MIN ENTRE EJERCICIOS

SEMANA 10

ACTIVIDAD

LUNES	Ejercicios de calentamiento rápido Sesión combinada 1 x2 rondas (8 ejercicios x2) Cardio 10 min (bici, remo, caminar) Ejercicios de estiramiento
MARTES	Caminar 25 min Ejercicios de estiramiento
MIÉRCOLES	Caminar 25 min Sesión de pies Ejercicios de estiramiento
JUEVES	Ejercicios de calentamiento rápido 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 rápido Sesión cardiovascular 2 Ejercicios de estiramiento
DOMINGO	Descanso Ejercicios de estiramiento

EJERCICIOS DE 40 SEG A INTENSIDAD BAJA Y 40 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 A 2 MIN ENTRE EJERCICIOS (3 MIN EN LA 2ª RONDA)

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

Plan de entrenamiento: nivel 2

SE RECOMIENDA EMPEZAR DESPACIO Y AUMENTAR EL RITMO E INTENSIDAD DE FORMA PROGRESIVA
EN LAS SESIONES DE FUERZA PUEDES AUMENTAR LAS PESAS HASTA 6 KG, SEGÚN TU CAPACIDAD

nutriactivos

Ejercicio físico para personas con cáncer renal



¡ESCANÉAME!

www.nutriactivos-renal.com

SEMANA 11

ACTIVIDAD

LUNES

- Ejercicios de calentamiento rápido
- Sesión combinada 1 (8 ejercicios)
- Cardio 10 min (bici, remo, caminar)
- Ejercicios de estiramiento

MARTES

- Caminar 25 min
- Ejercicios de estiramiento

MIÉRCOLES

- Caminar 25 min
- Ejercicios de pies
- Ejercicios de estiramiento

JUEVES

- Ejercicios de calentamiento rápido
- Sesión de fuerza 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 rápido
- Sesión cardiovascular 2 x2 rondas
- Ejercicios de estiramiento

DOMINGO

- Descanso
- Ejercicios de estiramiento

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

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

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

SEMANA 12

ACTIVIDAD

LUNES

- Ejercicios de calentamiento suave
- Caminar 30 min
- Ejercicios de estiramiento

MARTES

- Caminar 25 min
- Ejercicios de estiramiento

MIÉRCOLES

- Caminar 25 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 65 min
- Ejercicios de estiramiento

DOMINGO

- Descanso
- Ejercicios de estiramiento

CADA 3 MIN AUMENTAR LA INTENSIDAD DURANTE 30 SEG