

**Dolor anterior de rodilla (bursitis, Hoffitis, tendiitis incipiente) por malalineamiento patelofemoral o imbalance muscular por retracciones y/o debilidad muscular**

- NO actividades de impacto (trocar, correr, saltar) durante las primeras 3 semanas. Luego puede incluirse en tandas cortas de menos de 10 minutos continuos en superficie blanda, no todos los días de la semana.

- NO summi, ni escaladora

- NO flexo extensión completa de rodillas.

- NO flexo extensión repetitiva de rodillas durante las primeras 3 semanas.

- No ejercicios con giros rápidos.

- Énfasis en flexibilidad isquiotibiales, cuádriceps y rotadores de cadera x 30" CADA UNO

**CARDIOVÁSULAR**

|        |                          | SESIÓN 1 |        |       |            | SESIÓN 7 |        |       |             |
|--------|--------------------------|----------|--------|-------|------------|----------|--------|-------|-------------|
| SALA   | EJERCICIO                | MÉTODO   | TIEMPO |       | INT. BORG  | MÉTODO   | TIEMPO |       | INT. BORG   |
|        |                          |          | INICIO | FINAL |            |          | INICIO | FINAL |             |
| CARDIO | ELÍPTICA SIN INCLINACIÓN | CONTINUO | 15     |       | 60 % SUAVE | CONTINUO | 20     |       | 70% ALGO F. |

**OSTEOMUSCULAR**

| SALA                                | EJERCICIO                                 | MÉTODO       |                         |       | MÉTODO   |              |       |
|-------------------------------------|---|--------------|-------------------------|-------|----------|--------------|-------|
|                                     |   | CIRCUITO     |                         |       | CIRCUITO |              |       |
| 5 PISO<br>CARDIO<br>ESTIRAMIENTO    | <b>CUÁDRICEPS : ISOMETRICO THERABAND</b>  | DOSIFICACIÓN |                         |       |          |              |       |
|                                     | PECTORAL : PUSH UP ABIERTO                | SER.         | REPETICIONES/<br>TIEMPO | DES   | SER.     | REPETICIONES | DES   |
|                                     | DORSAL : REMO CON THERA TUBO              | 3            | 15<br>10"               | 01:00 | 4        | 12           | 01:00 |
|                                     | HOMBRO : ELEVACIÓN FRONTAL CON THERA TUBO |              |                         |       |          |              |       |
| <b>GLÚTEO : EXTENSION CADERA TB</b> |   |              |                         |       |          |              |       |

**CORE Y PROTOCOLO**

|                                  |          |          |   |    |       |
|----------------------------------|----------|----------|---|----|-------|
| 5 PISO<br>CARDIO<br>ESTIRAMIENTO | CORE # 5 | CIRCUITO | 3 | 10 | 01:00 |
|                                  | CORE # 2 |          | 4 | 10 | 01:00 |

**ESTIRAMIENTOS**

|                                  |  |        |   |        |
|----------------------------------|--|--------|---|--------|
| 5 PISO<br>CARDIO<br>ESTIRAMIENTO | 4 - HOMBRO / 7 - BÍCEPS /<br>11 - 12 PECTORALES<br>15 - DORSALES / 17 - GLÚTEO /<br>18 - CUÁDRICEPS<br>30 - ISQUIOTIBIALES | ACTIVO | 2 | 10-20" |
|----------------------------------|--|--------|---|--------|

**CARDIOVÁSULAR**

|        |                          | SESIÓN 2 |        |       |            | SESIÓN 8 |        |       |             |
|--------|--------------------------|----------|--------|-------|------------|----------|--------|-------|-------------|
| SALA   | EJERCICIO                | MÉTODO   | TIEMPO |       | INT. BORG  | MÉTODO   | TIEMPO |       | INT. BORG   |
|        |                          |          | INICIO | FINAL |            |          | INICIO | FINAL |             |
| CARDIO | ELÍPTICA SIN INCLINACIÓN | CONTINUO | 15     |       | 60 % SUAVE | CONTINUO | 20     |       | 70% ALGO F. |

**OSTEOMUSCULAR**

| SALA               | EJERCICIO                       | MÉTODO       |              |       | MÉTODO |              |       |
|--------------------|---------------------------------|--------------|--------------|-------|--------|--------------|-------|
|                    |                                 | CIRCUITO     |              |       | BLOQUE |              |       |
| 6 PISO<br>CIRCUITO | TRÍCEPS : PUSH DOWN LAZO        | DOSIFICACIÓN |              |       |        |              |       |
|                    | PECTORAL: CHEST PRESS ABIERTO   | SER.         | REPETICIONES | DES   | SER.   | REPETICIONES | DES   |
|                    | GEMELOS : PLANTIFLEXIÓN MÁQUINA | 3            | 15           | 01:00 | 4      | 12           | 01:00 |
|                    | LUMBAR: EXT LUMBAR MÁQUINA      |              |              |       |        |              |       |
|                    | ABDOMINAL: MAQUINA COMBINADA    |              |              |       |        |              |       |

**ABDOMEN Y PROTOCOLO**

|                                  |  |          |   |     |       |
|----------------------------------|--|----------|---|-----|-------|
| 5 PISO<br>CARDIO<br>ESTIRAMIENTO | <b>CUÁDRICEPS : ISOMETRICO THERABAND</b> | CIRCUITO | 3 | 15" | 01:00 |
|                                  | <b>GLÚTEO : ABDUCCIÓN - ADDUCCION TB</b> |          | 4 | 20" | 01:00 |

**ESTIRAMIENTOS**

|                                  |   |        |   |        |
|----------------------------------|---|--------|---|--------|
| 5 PISO<br>CARDIO<br>ESTIRAMIENTO | 5 - TRÍCEPS / 12 - PECTORALES<br>16 - LUMBAR Y DORSALES /<br>21 - ABDOMINALES<br>34 - GEMELOS / 32 - CUÁDRICEPS<br>41 - GLÚTEO Y OBLICUOS | ACTIVO | 2 | 10-20" |
|----------------------------------|---|--------|---|--------|

Recuerda que: Al iniciar tu actividad física es importante que realices ejercicios de movilidad articular y finalices con estiramientos, así como mantenerte bien hidratado antes, durante y después del ejercicio; si tienes alguna duda de tu entrenamiento, puedes acercarte a los entrenadores de cada sala.

|        |                                  | SESIÓN 3 |        |       |           | SESIÓN 9 |        |       |             |
|--------|----------------------------------|----------|--------|-------|-----------|----------|--------|-------|-------------|
| SALA   | EJERCICIO                        | MÉTODO   | TIEMPO |       | INT. BORG | MÉTODO   | TIEMPO |       | INT. BORG   |
|        |                                  |          | INICIO | FINAL |           |          | INICIO | FINAL |             |
| CARDIO | ELÍPTICA SIN INCLINACIÓN         | CONTINUO | 15     |       | 60% SUAVE | CONTINUO | 20     |       | 70% ALGO F. |
|        | BANDA (CAMINATA SIN INCLINACION) |          |        |       |           |          |        |       |             |

### OSTEOMUSCULAR

| SALA          | EJERCICIO                            | MÉTODO       |              |       | MÉTODO |              |       |
|---------------|--------------------------------------|--------------|--------------|-------|--------|--------------|-------|
|               |                                      | CIRCUITO     |              |       | BLOQUE |              |       |
| 5 PISO FUERZA | BÍCEPS: FLEXIÓN CODO MANCUERNA       | DOSIFICACIÓN |              |       |        |              |       |
|               | TRAPECIO : REMO ERGUIDO MANCUERNA    | SER.         | REPETICIONES | DES   | SER.   | REPETICIONES | DES   |
|               | PECTORAL : PRESS INCLINADO MANCUERNA | 3            | 15           | 01:00 | 4      | 12           | 01:00 |
|               | DORSAL : HALÓN ABIERTO               |              |              |       |        |              |       |
|               | ABDOMINAL BANCO DECLINADO            |              |              |       |        |              |       |
|               |                                      |              |              |       |        |              |       |

### CORE

|                            |   |          |   |     |       |
|----------------------------|---|----------|---|-----|-------|
| 5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO | TREN INFERIOR: ISOMETRICO THERABAND (FLEXIÓN, EXTENSION. ADD-ABD) | CIRCUITO | 3 | 10" | 01:00 |
|                            | CORE # 3  |          | 3 | 15  |       |
|                            | CORE # 5 BASE INESTABLE   |          | 4 | 10  | 01:00 |

### ESTIRAMIENTOS

|                            |  |        |   |        |
|----------------------------|--|--------|---|--------|
| 5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO | 3 - TRAPECIO / 11 - PECTORALES<br>13 - 15 DORSALES / 32 - CUÁDRICEPS<br>21 - ABDOMINALES | ACTIVO | 2 | 10-20" |
|----------------------------|--|--------|---|--------|

### CARDIOVÁSCULAR

|        |                                  | SESIÓN 4 |        |       |           | SESIÓN 10 |        |       |             |
|--------|----------------------------------|----------|--------|-------|-----------|-----------|--------|-------|-------------|
| SALA   | EJERCICIO                        | MÉTODO   | TIEMPO |       | INT. BORG | MÉTODO    | TIEMPO |       | INT. BORG   |
|        |                                  |          | INICIO | FINAL |           |           | INICIO | FINAL |             |
| CARDIO | ELÍPTICA SIN INCLINACIÓN         | CONTINUO | 15     |       | 60% SUAVE | CONTINUO  | 20     |       | 70% ALGO F. |
|        | BANDA (CAMINATA SIN INCLINACION) |          |        |       |           |           |        |       |             |

### OSTEOMUSCULAR

| SALA                     | EJERCICIO                              | MÉTODO       |              |       | MÉTODO |              |       |
|--------------------------|--|--------------|--------------|-------|--------|--------------|-------|
|                          |  | CIRCUITO     |              |       | BLOQUE |              |       |
| 6 PISO CIRCUITO          | PECTORAL : PECK FLY                    | DOSIFICACIÓN |              |       |        |              |       |
|                          | GLÚTEO : EXT. CADERA MÁQUINA           | SER.         | REPETICIONES | DES   | SER.   | REPETICIONES | DES   |
|                          | ISQUIOTIBIAL: FLEXIÓN RODILLA DECÚBITO | 3            | 15           | 01:00 | 4      | 12           | 01:00 |
|                          | HOMBRO: ELEVACIÓN LATERAL MÁQUINA      |              |              |       |        |              |       |
|                          | DORSAL : MID ROW                       |              |              |       |        |              |       |
| OBLIQUOS: TORSO ROTACIÓN |  |              |              |       |        |              |       |

### CORE

|                            |   |          |   |     |          |
|----------------------------|---|----------|---|-----|----------|
| 5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO | SUPERMAN PISO ALTERNO   | CIRCUITO | 3 | 15  | 01:00    |
|                            | TREN INFERIOR: ISOMETRICO THERABAND (FLEXIÓN, EXTENSION. ADD-ABD) |          | 3 | 10" | 01:00    |
|                            | CORE # 21 (SEGÚN TOLERANCIA)                                      |          | 4 | 10  | DESCANSO |

### ESTIRAMIENTOS

|                                  |   |        |   |     |
|----------------------------------|---|--------|---|-----|
| 5 PISO<br>CARDIO<br>ESTIRAMIENTO | 4 - HOMBRO / 12 - PECTORALES /<br>17 - GLÚTEO / 15 - DORSALES<br>26 - OBLICUOS /<br>30 - ISQUIOTIBIALES | ACTIVO | 2 | 20" |
|----------------------------------|---|--------|---|-----|

Recuerda que: Al iniciar tu actividad física es importante que realices ejercicios de movilidad articular y finalices con estiramientos, así como mantenerte bien hidratado antes, durante y después del ejercicio; si tienes alguna duda de tu entrenamiento, puedes acercarte a los entrenadores de cada sala.

|        |                                  | SESIÓN 5 |        |       |           | SESIÓN 11 |        |       |             |
|--------|----------------------------------|----------|--------|-------|-----------|-----------|--------|-------|-------------|
| SALA   | EJERCICIO                        | MÉTODO   | TIEMPO |       | INT. BORG | MÉTODO    | TIEMPO |       | INT. BORG   |
|        |                                  |          | INICIO | FINAL |           |           | INICIO | FINAL |             |
| CARDIO | ELÍPTICA SIN INCLINACIÓN         | CONTINUO | 15     |       | 60% SUAVE | CONTINUO  | 20     |       | 70% ALGO F. |
|        | BANDA (CAMINATA SIN INCLINACION) |          |        |       |           |           |        |       |             |

### OSTEOMUSCULAR

| SALA                             | EJERCICIO                         | MÉTODO       |              |     | MÉTODO |              |     |
|----------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-----|--------|--------------|-----|
|                                  |                                   | CIRCUITO     |              |     | BLOQUE |              |     |
| 5 PISO<br>CARDIO<br>ESTIRAMIENTO | PECHO: PUSH UP RELEASE            | DOSIFICACIÓN |              |     |        |              |     |
|                                  | MUSLO: SENTADILLA SUMO T.T. X 15" | SER.         | REPETICIONES | DES | SER.   | REPETICIONES | DES |
|                                  | ESPALDA: ADUCCION ESCAPULAR T.T.  |              |              |     |        |              |     |
|                                  | ABDOMEN: HOLLOW ROCK              |              |              |     |        |              |     |

### CORE Y PROTOCOLO

|                                  |   |          |   |     |       |
|----------------------------------|---|----------|---|-----|-------|
| 5 PISO<br>CARDIO<br>ESTIRAMIENTO | CORE # 13   | CIRCUITO | 3 | 15  | 01:00 |
|                                  | TREN INFERIOR: ISOMETRICO POLAINAS (5)<br>(FLEXIÓN, EXTENSION. ADD-ABD) |          | 3 | 15" | 01:00 |
|                                  | PROTOCOLO DE NADADOR  |          | 4 | 12  | 01:00 |

### ESTIRAMIENTOS

|                                  |  |        |   |     |
|----------------------------------|--|--------|---|-----|
| 5 PISO<br>CARDIO<br>ESTIRAMIENTO | 7 - BÍCEPS / 8 - 9 - ANTEBRAZO / 11 - PECTORALES / 34 - GEMELOS(apoyo pared) / 18 - CUÁDRICEPS / 37 - ADUCTORES / 40 - ISQUIOTIBIALES Y DORSALES | ACTIVO | 2 | 20" |
|----------------------------------|--|--------|---|-----|

### CARDIOVÁSCULAR

|        |                          | SESIÓN 6 |        |       |           | SESIÓN 12 |        |       |             |
|--------|--------------------------|----------|--------|-------|-----------|-----------|--------|-------|-------------|
| SALA   | EJERCICIO                | MÉTODO   | TIEMPO |       | INT. BORG | MÉTODO    | TIEMPO |       | INT. BORG   |
|        |                          |          | INICIO | FINAL |           |           | INICIO | FINAL |             |
| CARDIO | ELÍPTICA SIN INCLINACIÓN | CONTINUO | 15     |       | 60% SUAVE | CONTINUO  | 20     |       | 70% ALGO F. |
|        | BANDA (TROTE SUAVE)      |          |        |       |           |           |        |       |             |

### OSTEOMUSCULAR

| SALA               | EJERCICIO                               | MÉTODO       |              |       | MÉTODO |              |       |
|--------------------|---|--------------|--------------|-------|--------|--------------|-------|
|                    |   | CIRCUITO     |              |       | BLOQUE |              |       |
| 6 PISO<br>CIRCUITO | DORSAL: HALÓN LAT PRONO                 | DOSIFICACIÓN |              |       |        |              |       |
|                    | TRÍCEPS : FONDOS MÁQUINA                | SER.         | REPETICIONES | DES   | SER.   | REPETICIONES | DES   |
|                    | BÍCEPS : FLEXIÓN CODO MÁQUINA           |              |              |       |        |              |       |
| 5 PISO<br>FUERZA   | PECTORAL : VUELOS MANCUERNA BANCO PLANO | 3            | 15           | 01:00 | 4      | 12           | 01:00 |
|                    | TRAPECIO : REMO ERGUIDO CON KETTLEBELL  |              |              |       |        |              |       |
|                    | GLÚTEO : ABDUCCIÓN CADERA MÁQUINA       |              |              |       |        |              |       |

### CORE Y PROTOCOLO

|                                  |   |          |   |     |       |
|----------------------------------|---|----------|---|-----|-------|
| 5 PISO<br>CARDIO<br>ESTIRAMIENTO | PROTOCOLO TRIPLE AMENAZA  | CIRCUITO | 3 | 15  | 01:00 |
|                                  | TREN INFERIOR: ISOMETRICO POLAINAS<br>(FLEXIÓN, EXTENSION. ADD-ABD) |          | 3 | 15" | 01:00 |
|                                  | ELEVACIÓN M.I ALTERNO   |          | 4 | 10  | 01:00 |

### ESTIRAMIENTOS

|                                  |   |        |   |     |
|----------------------------------|---|--------|---|-----|
| 5 PISO<br>CARDIO<br>ESTIRAMIENTO | 2 - TRAPECIO / 5 - TRÍCEPS / 7 - BÍCEPS<br>12 - PECTORALES / 15 - DORSALES<br>21 - ABDOMINALES / 27 - GLÚTEO<br>29 - ISQUIOTIBIALES | ACTIVO | 2 | 20" |
|----------------------------------|---|--------|---|-----|