

RECOMENDACIONES:

1. Glicemia Pre - ejercicio debe ser mayor a 100 mg/dl (de lo contrario debe ingerir una carga de 15 gr de carbohidrato) y menor de 240 mg/dl, (de lo contrario debe vigilarse estricta hidratación con agua pura) y en los dos casos estar asintomático.
- 2.- No realice ejercicio en caso de presentar glicemia inferior a 80 o superior a 300 mg/dl.
3. Ejercicio ideal en la mañana y 4 horas antes de dormir.
4. NO valsava.
5. Traer bebida hidratante para beber durante la sesión en caso de fatiga y refrigerio para tomar siempre al terminar la sesión.

CARDIOVÁSULAR

SALA/piso	MÁQUINA	MÉTODO	TIEMPO		INTENSIDAD BORG
			INICIO	FINAL	
CARDIOVÁSULAR - 4TO PISO	BANDA	CONTINUO	15 min		70% MODERADA
CARDIO ESTIRAMIENTO - 5TO PISO	BICICLETA RECUMBER				
	ELIPTICA SIN INCLIANCION ELIPTICA SIN BRAZOS				

Recomendación cardiovascular : aumentar cada semana 5 minutos hasta máximo 30 minutos continuos.

DOSIFICACION

SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
3	10	01:00

OSTEOMUSCULAR

SESION # 1 # 5 # 9		SESION # 2 # 6 # 10	
SALA/ piso	EJERCICIO	SALA/ piso	EJERCICIO
FUERZA- 5to piso	CUÁDRICEPS : PRENSA HORIZONTAL PECTORAL: PULL OVER MANCUERNA DORSAL : REMO POLEA	CIRCUITO - 6to piso	TRICEPS: FONDOS MÁQUINA BICEPS: BICEPS MÁQUINA BAJA HOMBRO: ELEVACIÓN LATERAL
ABDOMEN - CORE - PROTOCOLO	EJERCICIO	ABDOMEN - CORE - PROTOCOLO	EJERCICIO
5TO PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	ABDOMEN: B.P.C. LUMBAR: B.P.C. CORE: 2	5TO PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	PROTOCOLO DE CADERA: PASO # 1 LUMBAR: B.P.L. CORE: 11 - APOYO DE RODILLA
ESTIRAMIENTOS	EJERCICIO	ESTIRAMIENTOS	EJERCICIO
5TO PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	12-15-16-17-18-19-20	5TO PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	4-5-7-31-20-28- 42

SESION # 3 # 7 # 11		SESION # 4 # 8 # 12	
SALA/ piso	EJERCICIO	SALA/ piso	EJERCICIO
CARDIO ESTIRAMIENTO - 5to piso	CUÁDRICEPS : TJERA LIBRE PECTORAL: PUSH UP APOYO RODILLA DORSAL : REMO CON THERATUBING	FUERZA -5to piso	TRICEPS: EXTENSION VERTICAL MANCUERNA BICEPS: FLEXION CODO MANCUERNA HOMBRO: ELEVACION LATERAL MANCUERNA
ABDOMEN - CORE - PROTOCOLO	EJERCICIO	ABDOMEN - CORE - PROTOCOLO	EJERCICIO
5TO PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	ABDOMEN: OBLICUOS CRUZADOS LUMBAR: ELEVACION PIERNAS EN PRONO CORE: 5	5TO PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	PROTOCOLO ALEMAN: PASO # 4 ABDOMEN: ELEVACIÓN DE PIERNAS CORE: 17
ESTIRAMIENTOS	EJERCICIO	ESTIRAMIENTOS	EJERCICIO
5TO PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	12-15-16-17-18-19-20	5TO PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	4-5-7-31-20-28- 42