



www.javiergarciaeijofisioterapia.com

PROGRAMA DE EJERCICIO

Javier García Eijo
Fisioterapia

Javier García Eijo

Javige_fisio

18/02/2024

PAUTAS PARA TRABAJAR

No dolor en los ejercicios. Si sensación de fatiga-tension-carga.

Buscamos generar una **sensación de esfuerzo de 7-8/10** al terminar cada entrenamiento

Cualquier duda dejar comentario o enviar correo electrónico para su resolución (Javiergarciaeijo@gmail.com)

Frecuencia Semanal

Fuerza	3
Aeróbico	

Objetivos Programa

<input type="checkbox"/>	No tener molestias/dolor en CADERA, especialmente la CADERA IZQUIERDA.
<input type="checkbox"/>	Mejorar fuerza en miembros inferiores.

MACROCICLO (12 semanas)	1º MESOCICLO (6 semanas)	18/01/2024							
		Ejercicios específicos	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	PESO	DOLOR (0/10)	PERCEPCIÓN DE ESFUERZO	
	1º MICROCICLO (2 semanas)	Puente glúteo CON UNA PIERNA	3	15	En función a percepción de esfuerzo		1	5	
		Marcha lateral con goma		12-12			0	6	
		Apretar pelota entre rodillas		8 veces 20"			2	4	
		Sentadilla (70 cm)		8			10	0	6
		Puntillas		20			8	0	5
		Subida a Step (30cm)		10-10			3-3	4	7
		Peso muerto		12			20	3	7
		1/02/2024							
		29/02/2024							
	2º MESOCICLO (6 semanas)	28/03/2024							

	Fechas	
Primera consulta	18/01/2024	
	25/01/2024	1ª semana
2º Microciclo	01/02/2024	2ª semana
	08/02/2024	3ª semana
	15/02/2024	4ª semana
	22/02/2024	5ª semana
3º Microciclo	29/02/2024	6ª semana
	07/03/2024	7ª semana
	14/03/2024	8ª semana
	21/03/2024	9ª semana
4º Microciclo	28/03/2024	10ª semana
	04/04/2024	11ª semana
	11/04/2024	12ª semana