

9/01/2025

Información sobre pago de mensualidad

En ocasiones, durante la rehabilitación de una lesión, pueden surgir momentos en los que la pauta de ejercicio o entrenamiento deba pausar o modificarse según la situación. En estos casos, se continuará proporcionando **feedback** y se indicarán pautas para mejorar el proceso y volver a la planificación lo antes posible.

Por ello, se recuerda que la **mensualidad fijada deberá ser abonada** en la fecha correspondiente. Este pago me permite continuar brindando el seguimiento y ajuste personalizado necesario para la recuperación y progresión en la rehabilitación.

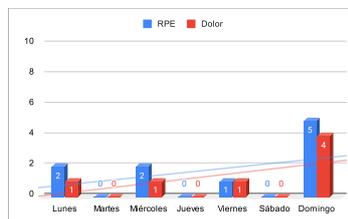
Se agradece la comprensión y confianza en los servicios ofrecidos. Mi compromiso es con tu salud, trabajando para que puedas alcanzar tus objetivos.

| | | | | | | |
|-------|------|------|------|---------|--------------|----------|
| 5k | 10k | 21k | 42k | Hi Aero | Easy Aerobic | Recovery |
| 5:48 | 6:03 | 6:19 | 6:36 | 6:47 | 7:25 | 8:14 |
| 5:50 | 200 | 300 | 400 | 500 | 800 | 1200 |
| RITMO | 1:10 | 1:45 | 2:20 | 2:55 | 4:40 | 7:00 |
| | | | | | | 1500 |
| | | | | | | 1600 |
| | | | | | | 2000 |
| | | | | | | 3000 |
| | | | | | | 8:45 |
| | | | | | | 9:20 |
| | | | | | | 11:40 |
| | | | | | | 17:30 |

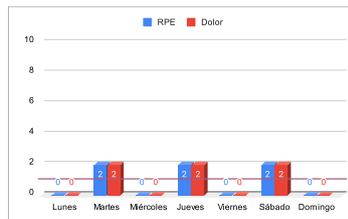
| NOVIEMBRE | | | | | | |
|-----------|-------------------|----------------|-----|--------------|---|-------------------|
| 04/11 | Entrenamiento | Recuperación | RPE | DOLOR (0/10) | Comentario | Kilometros sesión |
| Lunes | 15' + 5x5' (6:10) | 1'30 caminando | 4 | 4 | He vuelto de cero dolor a una pequeña molestia al correr y a estar un poco resentida por la noche, al dar los primeros pasos y a sentir el pie un poco inflamado. | 7,27 |
| Martes | | | 0 | 0 | | |
| Miércoles | | | 0 | 0 | | |
| Jueves | | | | | | |
| Viernes | 3x10' (6:00-6:30) | 2' caminando | 2 | 2 | Casi sin dolor, solo un poco molesta después. | 4,94 |
| Sábado | | | 0 | 0 | | |
| Domingo | 10' + 5x5' (6:00) | 1' caminando | 3 | 3 | Sin dolor al correr pero poco dolorida al día siguiente. Molestias al estar de pie. | 6,26 |



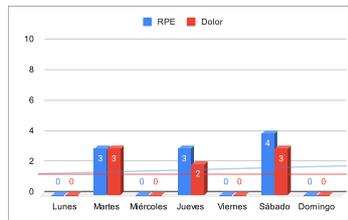
| 11/11 | | | | | | |
|-----------|------------------------|--------------|-----|--------------|---|-------------------|
| 11/11 | Entrenamiento | Recuperación | RPE | DOLOR (0/10) | Comentario | Kilometros sesión |
| Lunes | 10' + 8x3' (6:00) + 5' | 1' caminando | 2 | 1 | Muy cómoda corriendo. Sin dolor al día siguiente | 6,5 |
| Martes | | | 0 | 0 | | |
| Miércoles | 20' + 10' (6:30) | 2' caminando | 2 | 1 | Igual. Sin dolor durante y después | 5 |
| Jueves | | | 0 | 0 | | |
| Viernes | 3x10' (6:00-6:30) | 2' caminando | 1 | 1 | Igual. Sin dolor durante y después | 5,2 |
| Sábado | | | 0 | 0 | | |
| Domingo | 15' + 10x2' (5:50) | 1' caminando | 5 | 4 | (Carrera por la calle) Al día siguiente con un poco de dolor. Un poco coja los primeros pasos | 6,9 |



| 18/11 | | | | | | |
|-----------|-------------------|--------------|-----|--------------|---|-------------------|
| 18/11 | Entrenamiento | Recuperación | RPE | DOLOR (0/10) | Comentario | Kilometros sesión |
| Lunes | | | 0 | 0 | | |
| Martes | 8x4' (6:00) | 1' caminando | 2 | 2 | Bien. Como los días anteriores, casi sin dolor después. Solo al tacto | 6,15 |
| Miércoles | | | 0 | 0 | | |
| Jueves | 3x12' (6:00-6:30) | 2' caminando | 2 | 2 | | 6,2 |
| Viernes | | | 0 | 0 | | |
| Sábado | 30' (6:30) | | 2 | 2 | Bien. Como los días anteriores. | 6 |
| Domingo | | | 0 | 0 | | |



| 25/11 | | | | | | |
|-----------|-------------------|----------------|-----|--------------|--|-------------------|
| 25/11 | Entrenamiento | Recuperación | RPE | DOLOR (0/10) | Comentario | Kilometros sesión |
| Lunes | | | 0 | 0 | | |
| Martes | 15' + 6x5' (6:10) | 1'30 caminando | 3 | 3 | Un poco más resentida al día siguiente que en los otros entrenos. Me dolían un poco con los primeros pasos, pero no mucho. | 8 |
| Miércoles | | | 0 | 0 | | |
| Jueves | 3x12' (6:00-6:30) | 2' caminando | 3 | 2 | Los últimos 7 minutos los he hecho entre 5:30 y 5:00. | 6,3 |
| Viernes | | | 0 | 0 | | |
| Sábado | 35' (6:30) | | 4 | 3 | Por la calle. Un poco más dolorida al día siguiente pero bien. | 6,3 |
| Domingo | | | 0 | 0 | | |



20,6

| Semana | Volumen |
|----------|---------|
| Semana 1 | 18,47 |
| Semana 2 | 23,6 |
| Semana 3 | 18,35 |
| Semana 4 | 20,6 |

