

9/01/2025

Información sobre pago de mensualidad

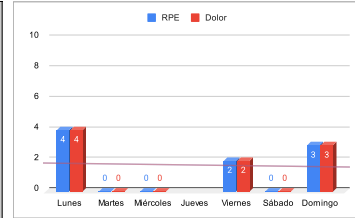
En ocasiones, durante la rehabilitación de una lesión, pueden surgir momentos en los que la pauta de ejercicio o entrenamiento deba **pausar o modificar según la situación**. En estos casos, se continuará proporcionando **feedback** y se indicarán pautas para mejorar el proceso y volver a la planificación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

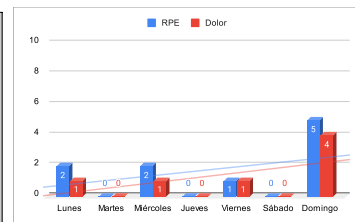
Se agradece la comprensión y confianza en los servicios ofrecidos. Mi compromiso es con tu salud, trabajando para que puedas alcanzar sus objetivos.

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	1500	1600	2000	3000
RITMO	1:10	1:45	2:20	2:55	4:40	7:00	8:45	9:20	11:40	17:30

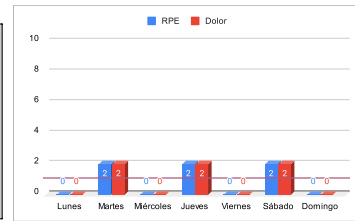
NOVIEMBRE							
04/11	Entrenamiento	Recuperación	RPE	DOLOR (0/10)	Comentario	Kilometros sesión	VERIFICACIÓN
Lunes	15' + 5x5' (6:10)	1'30 caminando	4	4	He vuelto de cero dolor a una pequeña molestia al correr y a estar un poco resentida por la noche, al dar los primeros pasos y a sentir el pie un poco 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	



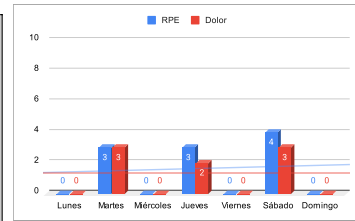
11/11							
11/11	Entrenamiento	Recuperación	RPE	DOLOR (0/10)	Comentario	Kilometros sesión	VERIFICACIÓN
Lunes	10' + 8x3' (6:00) + 5'	1' caminando	2	1	Muy cómoda corriendo. Sin dolor al día siguiente	6,5	
Martes			0	0			
Miércoles	20' + 10' (6:30)	2' caminando	2	1	Igual. Sin dolor durante y después	5	
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	VERIFICACIÓN
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	VERIFICACIÓN
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			



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

