

Entrenamiento de 8 Semanas y Anexos

Semana 1

Día 1

→*Entrada en Calor*: En un terreno plano, combinar trote suave con distintas coordinaciones: taloneo, skipping, repiqueteo, movilidad articular de hombros, movilidad articular de cadera, movilidad de cintura, trote lateral y en retroceso. Elongación.

Tiempo Estimado: 5 minutos.

→*Trabajo Principal*: ► **Fuerza Abdominal**: Se debe tener en cuenta la realización de la técnica correcta.

Femenino: 2 repeticiones por 10 series. Total 20 rep.

Masculino: 3 repeticiones por 08 series. Total 24 rep.

Siempre se deberán elongar los músculos abdominales, luego de cada serie.

► **Extensiones en suelo**: Se debe tener en cuenta la realización de la técnica correcta.

Femenino: 1 repetición por 05 series. Total 05 rep.

Masculino: 1 repetición por 10 series. Total 10 rep.

Luego de cada serie se deberán elongar los músculos involucrados en la actividad: pectorales, dorsales, de los hombros(deltoides), de los brazos(bíceps, tríceps), antebrazos.

► **Resistencia Aeróbica**: Se deberán alternar 05 minutos de trote suave con 05 minutos de caminata hasta completar 30 minutos de trabajo continuo.

Luego de terminada la actividad anterior, se deberán elongar los músculos involucrados, principalmente los del tren inferior: cuádriceps, gemelos, isquio-tibiales, aductores.

→*Elongación Final*: Se deberán elongar todos los grupos musculares involucrados en el trabajo.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 2

→*Entrada en Calor*: Idem al primer día.

→*Trabajo Principal*: ► **Fuerza Abdominal**:

Femenino: 3 repeticiones por 07 series. Total 21 rep.

Masculino: 3 repeticiones por 09 series. Total 27 rep.

Siempre se deberán elongar los músculos abdominales, luego de cada serie.

► **Extensiones en suelo**:

Femenino: 1 repetición por 06 series. Total 06 rep.

Masculino: 1 repetición por 12 series. Total 12 rep.

Luego de cada serie se deberán elongar los músculos involucrados en la actividad: pectorales, dorsales, de los hombros(deltoides), de los brazos(bíceps, tríceps), antebrazos.

► **Resistencia Aeróbica**: Se deberán alternar 06 minutos de trote suave con 04 minutos de caminata hasta completar 30 minutos de trabajo continuo.

Luego de terminada la actividad anterior, se deberán elongar los músculos involucrados, principalmente los del tren inferior: cuádriceps, gemelos, isquio-tibiales, aductores.

→*Elongación Final*: Se deberán elongar todos los grupos musculares involucrados en el trabajo.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 3

→*Entrada en Calor*: Idem al primer día.

→*Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 3 repeticiones por 08 series. Total 24 rep.

Masculino: 4 repeticiones por 08 series. Total 32 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 1 repetición por 07 series. Total 07 rep.

Masculino: 2 repeticiones por 06 series. Total 12 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 06 minutos de trote suave con 03 minutos de caminata hasta completar 30 minutos de trabajo continuo.

Elongación.

→*Elongación Final*: Se deberán elongar todos los grupos musculares involucrados en el trabajo.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 4

→*Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→*Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 4 repeticiones por 06 series. Total 24 rep.

Masculino: 4 repeticiones por 09 series. Total 36 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 1 repetición por 08 series. Total 08 rep.

Masculino: 2 repeticiones por 07 series. Total 14 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 07 minutos de trote suave con 03 minutos de caminata hasta completar 30 minutos de trabajo continuo.

Elongación.

→*Elongación Final*: Se deberán elongar todos los grupos musculares involucrados en el trabajo.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 5

→*Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→*Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 4 repeticiones por 07 series. Total 28 rep.

Masculino: 5 repeticiones por 07 series. Total 35 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 1 repetición por 09 series. Total 09 rep.
Masculino: 2 repeticiones por 08 series. Total 16 rep.
Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 08 minutos de trote suave con 03 minutos de caminata hasta completar 33 minutos de trabajo continuo.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Se deberán elongar todos los grupos musculares involucrados en el trabajo.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Semana 2

Día 1

→ *Entrada en Calor*: Idem al primer día.

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 4 repeticiones por 06 series. Total 24 rep.

Masculino: 4 repeticiones por 09 series. Total 36 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 1 repetición por 08 series. Total 08 rep.

Masculino: 2 repeticiones por 07 series. Total 14 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 08 minutos de trote suave con 03 minutos de caminata hasta completar 33 minutos de trabajo continuo.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Se deberán elongar todos los grupos musculares involucrados en el trabajo.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 2

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 4 repeticiones por 07 series. Total 28 rep.

Masculino: 4 repeticiones por 10 series. Total 40 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 1 repetición por 09 series. Total 09 rep.

Masculino: 2 repeticiones por 08 series. Total 16 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 08 minutos de trote suave con 02 minutos de caminata hasta completar 30 minutos de trabajo continuo.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Se deberán elongar todos los grupos musculares involucrados en el trabajo.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 3

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

- *Trabajo Principal:* ► **Fuerza Abdominal:**
Femenino: 5 repeticiones por 06 series. Total 30 rep.
Masculino: 5 repeticiones por 08 series. Total 40 rep.
Elongación entre series.
- **Extensiones en suelo:**
Femenino: 1 repetición por 10 series. Total 10 rep.
Masculino: 2 repeticiones por 09 series. Total 18 rep.
Elongación entre series.
- **Resistencia Aeróbica:** Se deberán alternar 09 minutos de trote suave con 03 minutos de caminata hasta completar 36 minutos de trabajo continuo.
Elongación.
- *Elongación Final:* Se deberán elongar todos los grupos musculares involucrados en el trabajo.
Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 4

- *Entrada en Calor:* Idem al día anterior.
- *Trabajo Principal:* ► **Fuerza Abdominal:**
Femenino: 5 repeticiones por 07 series. Total 35 rep.
Masculino: 6 repeticiones por 07 series. Total 42 rep.
Elongación entre series.
- **Extensiones en suelo:**
Femenino: 1 repetición por 11 series. Total 11 rep.
Masculino: 2 repeticiones por 10 series. Total 20 rep.
Elongación entre series.
- **Resistencia Aeróbica:** Se deberán alternar 10 minutos de trote suave con 03 minutos de caminata hasta completar 39 minutos de trabajo continuo.
Elongación.
- *Elongación Final:* Se deberán elongar todos los grupos musculares involucrados en el trabajo.
Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 5

- *Entrada en Calor:* Idem al día anterior.
- *Trabajo Principal:* ► **Fuerza Abdominal:**
Femenino: 6 repeticiones por 06 series. Total 36 rep.
Masculino: 7 repeticiones por 06 series. Total 42 rep.
Elongación entre series.
- **Extensiones en suelo:**
Femenino: 2 repetición por 05 series. Total 10 rep.
Masculino: 3 repeticiones por 06 series. Total 18 rep.
Elongación entre series.
- **Resistencia Aeróbica:** Se deberán alternar 10 minutos de trote suave con 02 minutos de descanso hasta completar 36 minutos de trabajo total.
Elongación.
- *Elongación Final:* Se deberán elongar todos los grupos musculares involucrados en el trabajo.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Semana 3

Día 1

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 6 repeticiones por 06 series. Total 36 rep.

Masculino: 7 repeticiones por 06 series. Total 42 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 2 repeticiones por 05 series. Total 10 rep.

Masculino: 3 repeticiones por 06 series. Total 18 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 10 minutos de trote suave con 02 minutos de descanso hasta completar 36 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Se deberán elongar todos los grupos musculares involucrados en el trabajo.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 2

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 5 repeticiones por 08 series. Total 40 rep.

Masculino: 6 repeticiones por 08 series. Total 48 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 2 repeticiones por 06 series. Total 12 rep.

Masculino: 3 repeticiones por 07 series. Total 21 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 11 minutos de trote suave con 02 minutos de descanso hasta completar 39 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Se deberán elongar todos los grupos musculares involucrados en el trabajo.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 3

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 6 repeticiones por 07 series. Total 42 rep.

Masculino: 7 repeticiones por 07 series. Total 49 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 2 repeticiones por 07 series. Total 14 rep.

Masculino: 3 repeticiones por 08 series. Total 24 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 12 minutos de trote suave con 03 minutos de descanso hasta completar 45 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Se deberán elongar todos los grupos musculares involucrados en el trabajo.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 4

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 7 repeticiones por 05 series. Total 35 rep.

Masculino: 6 repeticiones por 09 series. Total 54 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 2 repeticiones por 08 series. Total 16 rep.

Masculino: 4 repeticiones por 06 series. Total 24 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 13 minutos de trote suave con 03 minutos de descanso hasta completar 48 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Se deberán elongar todos los grupos musculares involucrados en el trabajo.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 5

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Evaluación Diagnóstico: Realizar en una sola serie la mayor cantidad de repeticiones posibles.

► Extensiones en suelo:

Evaluación Diagnóstico: Realizar en una sola serie la mayor cantidad de repeticiones posibles.

► Resistencia Aeróbica:

Evaluación Diagnóstico: Realizar 2400 mts. sin detenerse y registrar el tiempo obtenido

Elongación.

→ *Elongación Final*: Se deberán elongar todos los grupos musculares involucrados en el trabajo.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Semana 4

Día 1

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 7 repeticiones por 06 series. Total 42 rep.

Masculino: 7 repeticiones por 08 series. Total 56 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 2 repeticiones por 09 series. Total 18 rep.
Masculino: 4 repeticiones por 07 series. Total 28 rep.
Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 13 minutos de trote suave con 02 minutos de descanso hasta completar 45 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Se deberán elongar todos los grupos musculares involucrados en el trabajo.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 2

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 8 repeticiones por 05 series. Total 40 rep.
Masculino: 8 repeticiones por 07 series. Total 56 rep.
Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 2 repeticiones por 10 series. Total 20 rep.
Masculino: 4 repeticiones por 08 series. Total 32 rep.
Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 14 minutos de trote suave con 02 minutos de descanso hasta completar 48 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 3

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 9 repeticiones por 05 series. Total 45 rep.
Masculino: 8 repeticiones por 08 series. Total 64 rep.
Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 3 repeticiones por 05 series. Total 15 rep.
Masculino: 5 repeticiones por 06 series. Total 30 rep.
Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 05 minutos de trote con 01 minuto de descanso hasta completar 48 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 4

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 10 repeticiones por 05 series. Total 50 rep.
Masculino: 9 repeticiones por 07 series. Total 63 rep.
Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 3 repeticiones por 06 series. Total 18 rep.
Masculino: 5 repeticiones por 07 series. Total 35 rep.
Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 06 minutos de trote con 01 minuto de descanso hasta completar 49 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 5

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 9 repeticiones por 06 series. Total 54 rep.
Masculino: 8 repeticiones por 08 series. Total 64 rep.
Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 3 repeticiones por 07 series. Total 21 rep.
Masculino: 5 repeticiones por 08 series. Total 40 rep.
Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 07 minutos de trote con 01 minuto de descanso hasta completar 56 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Semana 5

Día 1

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 9 repeticiones por 06 series. Total 54 rep.
Masculino: 8 repeticiones por 08 series. Total 64 rep.
Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 3 repeticiones por 07 series. Total 21 rep.
Masculino: 5 repeticiones por 08 series. Total 40 rep.
Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 07 minutos de trote con 01 minuto de descanso hasta completar 56 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 2

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 10 repeticiones por 05 series. Total 50 rep.
Masculino: 10 repeticiones por 06 series. Total 60 rep.
Elongación entre series.

- ▶ Extensiones en suelo:
Femenino: 4 repeticiones por 06 series. Total 24 rep.
Masculino: 6 repeticiones por 07 series. Total 42 rep.
Elongación entre series.

▶ Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 08 minutos de trote con 01 minuto de descanso hasta completar 54 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 3

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→ *Trabajo Principal*: ▶ Fuerza Abdominal:

Femenino: 11 repeticiones por 05 series. Total 55 rep.
Masculino: 11 repeticiones por 06 series. Total 66 rep.
Elongación entre series.

- ▶ Extensiones en suelo:

Femenino: 4 repeticiones por 07 series. Total 28 rep.
Masculino: 7 repeticiones por 05 series. Total 35 rep.
Elongación entre series.

▶ Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 09 minutos de trote con 01 minuto de descanso hasta completar 60 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 4

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→ *Trabajo Principal*: ▶ Fuerza Abdominal:

Femenino: 12 repeticiones por 04 series. Total 48 rep.
Masculino: 12 repeticiones por 05 series. Total 60 rep.
Elongación entre series.

- ▶ Extensiones en suelo:

Femenino: 5 repeticiones por 04 series. Total 20 rep.
Masculino: 7 repeticiones por 06 series. Total 42 rep.
Elongación entre series.

▶ Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 10 minutos de trote con 01 minuto de descanso hasta completar 55 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 5

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→ *Trabajo Principal*: ▶ Fuerza Abdominal:

Femenino: 13 repeticiones por 04 series. Total 52 rep.
Masculino: 13 repeticiones por 05 series. Total 65 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 5 repeticiones por 05 series. Total 25 rep.

Masculino: 8 repeticiones por 05 series. Total 40 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 11 minutos de trote con 01 minuto de descanso hasta completar 60 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Semana 6

Día 1

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 13 repeticiones por 04 series. Total 52 rep.

Masculino: 13 repeticiones por 05 series. Total 65 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 5 repeticiones por 05 series. Total 25 rep.

Masculino: 8 repeticiones por 05 series. Total 40 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 11 minutos de trote con 01 minuto de descanso hasta completar 60 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 2

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 14 repeticiones por 04 series. Total 56 rep.

Masculino: 14 repeticiones por 05 series. Total 70 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 6 repeticiones por 04 series. Total 24 rep.

Masculino: 9 repeticiones por 04 series. Total 36 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 12 minutos de trote con 01 minuto de descanso hasta completar 65 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 3

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 15 repeticiones por 03 series. Total 45 rep.
Masculino: 15 repeticiones por 04 series. Total 60 rep.
Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 7 repeticiones por 03 series. Total 21 rep.
Masculino: 10 repeticiones por 04 series. Total 40 rep.
Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 13 minutos de trote con 01 minuto de descanso hasta completar 56 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 4

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 16 repeticiones por 03 series. Total 48 rep.
Masculino: 16 repeticiones por 04 series. Total 64 rep.
Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 7 repeticiones por 04 series. Total 28 rep.
Masculino: 11 repeticiones por 04 series. Total 44 rep.
Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 14 minutos de trote con 01 minuto de descanso hasta completar 60 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 5

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Evaluación Diagnóstico: Realizar en una sola serie la mayor cantidad de repeticiones posibles.

► Extensiones en suelo:

Evaluación Diagnóstico: Realizar en una sola serie la mayor cantidad de repeticiones posibles.

► Resistencia Aeróbica:

Evaluación Diagnóstico: Realizar 2400 mts. sin detenerse y registrar el tiempo obtenido.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Se deberán elongar todos los grupos musculares involucrados en el trabajo.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Semana 7

Día 1

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior

- *Trabajo Principal:* ► **Fuerza Abdominal:**
Femenino: 17 repeticiones por 03 series. Total 51 rep.
Masculino: 20 repeticiones por 03 series. Total 60 rep.
Elongación entre series.
- **Extensiones en suelo:**
Femenino: 8 repeticiones por 03 series. Total 24 rep.
Masculino: 12 repeticiones por 03 series. Total 36 rep.
Elongación entre series.
- **Resistencia Aeróbica:** Se deberán alternar 15 minutos de trote con 01 minuto de descanso hasta completar 64 minutos de trabajo total.
- Elongación.
- *Elongación Final:* Idem al día anterior.
Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 2

- *Entrada en Calor:* Idem al día anterior
- *Trabajo Principal:* ► **Fuerza Abdominal:**
Femenino: 18 repeticiones por 03 series. Total 54 rep.
Masculino: 23 repeticiones por 03 series. Total 69 rep.
Elongación entre series.
- **Extensiones en suelo:**
Femenino: 8 repeticiones por 04 series. Total 24 rep.
Masculino: 14 repeticiones por 03 series. Total 42 rep.
Elongación entre series.
- **Resistencia Aeróbica:** Se deberán alternar 17 minutos de trote con 01 minuto de descanso hasta completar 54 minutos de trabajo total.
- Elongación.
- *Elongación Final:* Idem al día anterior.
Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 3

- *Entrada en Calor:* Idem al día anterior
- *Trabajo Principal:* ► **Fuerza Abdominal:**
Femenino: 19 repeticiones por 03 series. Total 57 rep.
Masculino: 26 repeticiones por 02 series. Total 52 rep.
Elongación entre series.
- **Extensiones en suelo:**
Femenino: 9 repeticiones por 02 series. Total 18 rep.
Masculino: 16 repeticiones por 03 series. Total 48 rep.
Elongación entre series.
- **Resistencia Aeróbica:** Se deberán alternar 20 minutos de trote con 05 minutos de descanso hasta completar 50 minutos de trabajo total.
- Elongación.
- *Elongación Final:* Idem al día anterior.
Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 4

- *Entrada en Calor*: Idem al día anterior
- *Trabajo Principal*: ► **Fuerza Abdominal**:
Femenino: 20 repeticiones por 03 series. Total 60 rep.
Masculino: 29 repeticiones por 02 series. Total 58 rep.
Elongación entre series.
- **Extensiones en suelo**:
Femenino: 10 repeticiones por 02 series. Total 20 rep.
Masculino: 18 repeticiones por 02 series. Total 36 rep.
Elongación entre series.
- **Resistencia Aeróbica**: Se deberán alternar 20 minutos de trote con 04 minutos de descanso hasta completar 48 minutos de trabajo total.
- Elongación.
- *Elongación Final*: Idem al día anterior.
Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 5

- *Entrada en Calor*: Idem al día anterior
- *Trabajo Principal*: ► **Fuerza Abdominal**:
Femenino: 22 repeticiones por 02 series. Total 44 rep.
Masculino: 32 repeticiones por 02 series. Total 64 rep.
Elongación entre series.
- **Extensiones en suelo**:
Femenino: 11 repeticiones por 02 series. Total 22 rep.
Masculino: 20 repeticiones por 02 series. Total 40 rep.
Elongación entre series.
- **Resistencia Aeróbica**: Se deberán alternar 22 minutos de trote con 04 minutos de descanso hasta completar 52 minutos de trabajo total.
- Elongación.
- *Elongación Final*: Idem al día anterior.
Tiempo Estimado: 10 minutos.

Semana 8

Día 1

- *Entrada en Calor*: Idem al día anterior
- *Trabajo Principal*: ► **Fuerza Abdominal**:
Femenino: 24 repeticiones por 02 series. Total 48 rep.
Masculino: 35 repeticiones por 02 series. Total 70 rep.
Elongación entre series.
- **Extensiones en suelo**:
Femenino: 12 repeticiones por 02 series. Total 24 rep.
Masculino: 22 repeticiones por 02 series. Total 44 rep.
Elongación entre series.
- **Resistencia Aeróbica**: Se deberán alternar 24 minutos de trote con 04 minutos de descanso hasta completar 56 minutos de trabajo total.
- Elongación.
- *Elongación Final*: Idem al día anterior.
Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 2

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior

→ *Trabajo Principal*: ► **Fuerza Abdominal**:

Femenino: 26 repeticiones por 02 series. Total 52 rep.

Masculino: 40 repeticiones por 02 series. Total 80 rep.

Elongación entre series.

► **Extensiones en suelo**:

Femenino: 13 repeticiones por 02 series. Total 26 rep.

Masculino: 24 repeticiones por 02 series. Total 48 rep.

Elongación entre series.

► **Resistencia Aeróbica**: Se deberán alternar 26 minutos de trote con 03 minutos de descanso hasta completar 58 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 3

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior

→ *Trabajo Principal*: ► **Fuerza Abdominal**:

Femenino: 29 repeticiones por 02 series. Total 58 rep.

Masculino: 45 repeticiones por 01 serie. Total 45 rep.

Elongación entre series.

► **Extensiones en suelo**:

Femenino: 14 repeticiones por 02 series. Total 28 rep.

Masculino: 26 repeticiones por 02 series. Total 52 rep.

Elongación entre series.

► **Resistencia Aeróbica**: Se deberán alternar 28 minutos de trote con 03 minutos de descanso hasta completar 62 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 4

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior

→ *Trabajo Principal*: ► **Fuerza Abdominal**:

Femenino: 32 repeticiones por 02 series. Total 64 rep.

Masculino: 50 repeticiones por 01 serie. Total 50 rep.

Elongación entre series.

► **Extensiones en suelo**:

Femenino: 15 repeticiones por 02 series. Total 30 rep.

Masculino: 28 repeticiones por 02 series. Total 56 rep.

Elongación entre series.

► **Resistencia Aeróbica**: Se deberán alternar 30 minutos de trote con 02 minutos de descanso hasta completar 64 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 5

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 35 repeticiones por 01 serie. Total 35 rep.

Masculino: 55 repeticiones por 01 serie. Total 55 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 16 repeticiones por 01 serie. Total 16 rep.

Masculino: 30 repeticiones por 01 serie. Total 30 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 30 minutos de trote con 01 minutos de descanso hasta completar 62 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Semana 9

Presentación del postulante en la E.S.S.A. de Puerto Belgrano.

Entrenamiento de 8 Semanas

Semana 1

Día 1

→ *Entrada en Calor*: En un terreno plano, combinar trote suave con distintas coordinaciones: taloneo, skipping, repiqueteo, movilidad articular de hombros, movilidad articular de cadera, movilidad de cintura, trote lateral y en retroceso. Elongación.

Tiempo Estimado: 5 minutos.

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal: Se debe tener en cuenta la realización de la técnica correcta.

Femenino: 2 repeticiones por 10 series. Total 20 rep.

Masculino: 3 repeticiones por 08 series. Total 24 rep.

Siempre se deberán elongar los músculos abdominales, luego de cada serie.

► Extensiones en suelo: Se debe tener en cuenta la realización de la técnica correcta.

Femenino: 1 repetición por 05 series. Total 05 rep.

Masculino: 1 repetición por 10 series. Total 10 rep.

Luego de cada serie se deberán elongar los músculos involucrados en la actividad: pectorales, dorsales, de los hombros(deltoides), de los brazos(bíceps, tríceps), antebrazos.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 05 minutos de trote suave con 05 minutos de caminata hasta completar 30 minutos de trabajo continuo.

Luego de terminada la actividad anterior, se deberán elongar los músculos involucrados, principalmente los del tren inferior: cuádriceps, gemelos, isquio-tibiales, aductores.

→*Elongación Final*: Se deberán elongar todos los grupos musculares involucrados en el trabajo.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 2

→*Entrada en Calor*: Idem al primer día.

→*Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 3 repeticiones por 07 series. Total 21 rep.

Masculino: 3 repeticiones por 09 series. Total 27 rep.

Siempre se deberán elongar los músculos abdominales, luego de cada serie.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 1 repetición por 06 series. Total 06 rep.

Masculino: 1 repetición por 12 series. Total 12 rep.

Luego de cada serie se deberán elongar los músculos involucrados en la actividad: pectorales, dorsales, de los hombros(deltoides), de los brazos(bíceps, tríceps), antebrazos.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 06 minutos de trote suave con 04 minutos de caminata hasta completar 30 minutos de trabajo continuo.

Luego de terminada la actividad anterior, se deberán elongar los músculos involucrados, principalmente los del tren inferior: cuádriceps, gemelos, isquio-tibiales, aductores.

→*Elongación Final*: Se deberán elongar todos los grupos musculares involucrados en el trabajo.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 3

→*Entrada en Calor*: Idem al primer día.

→*Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 3 repeticiones por 08 series. Total 24 rep.

Masculino: 4 repeticiones por 08 series. Total 32 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 1 repetición por 07 series. Total 07 rep.

Masculino: 2 repeticiones por 06 series. Total 12 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 06 minutos de trote suave con 03 minutos de caminata hasta completar 30 minutos de trabajo continuo.

Elongación.

→*Elongación Final*: Se deberán elongar todos los grupos musculares involucrados en el trabajo.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 4

→*Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→*Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 4 repeticiones por 06 series. Total 24 rep.

Masculino: 4 repeticiones por 09 series. Total 36 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 1 repetición por 08 series. Total 08 rep.

Masculino: 2 repeticiones por 07 series. Total 14 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 07 minutos de trote suave con 03 minutos de caminata hasta completar 30 minutos de trabajo continuo.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Se deberán elongar todos los grupos musculares involucrados en el trabajo.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 5

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 4 repeticiones por 07 series. Total 28 rep.

Masculino: 5 repeticiones por 07 series. Total 35 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 1 repetición por 09 series. Total 09 rep.

Masculino: 2 repeticiones por 08 series. Total 16 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 08 minutos de trote suave con 03 minutos de caminata hasta completar 33 minutos de trabajo continuo.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Se deberán elongar todos los grupos musculares involucrados en el trabajo.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Semana 2

Día 1

→ *Entrada en Calor*: Idem al primer día.

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 4 repeticiones por 06 series. Total 24 rep.

Masculino: 4 repeticiones por 09 series. Total 36 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 1 repetición por 08 series. Total 08 rep.

Masculino: 2 repeticiones por 07 series. Total 14 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 08 minutos de trote suave con 03 minutos de caminata hasta completar 33 minutos de trabajo continuo.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Se deberán elongar todos los grupos musculares involucrados en el trabajo.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 2

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→ *Trabajo Principal*: ► **Fuerza Abdominal**:

Femenino: 4 repeticiones por 07 series. Total 28 rep.

Masculino: 4 repeticiones por 10 series. Total 40 rep.

Elongación entre series.

► **Extensiones en suelo**:

Femenino: 1 repetición por 09 series. Total 09 rep.

Masculino: 2 repeticiones por 08 series. Total 16 rep.

Elongación entre series.

► **Resistencia Aeróbica**: Se deberán alternar 08 minutos de trote suave con 02 minutos de caminata hasta completar 30 minutos de trabajo continuo.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Se deberán elongar todos los grupos musculares involucrados en el trabajo.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 3

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→ *Trabajo Principal*: ► **Fuerza Abdominal**:

Femenino: 5 repeticiones por 06 series. Total 30 rep.

Masculino: 5 repeticiones por 08 series. Total 40 rep.

Elongación entre series.

► **Extensiones en suelo**:

Femenino: 1 repetición por 10 series. Total 10 rep.

Masculino: 2 repeticiones por 09 series. Total 18 rep.

Elongación entre series.

► **Resistencia Aeróbica**: Se deberán alternar 09 minutos de trote suave con 03 minutos de caminata hasta completar 36 minutos de trabajo continuo.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Se deberán elongar todos los grupos musculares involucrados en el trabajo.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 4

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→ *Trabajo Principal*: ► **Fuerza Abdominal**:

Femenino: 5 repeticiones por 07 series. Total 35 rep.

Masculino: 6 repeticiones por 07 series. Total 42 rep.

Elongación entre series.

► **Extensiones en suelo**:

Femenino: 1 repetición por 11 series. Total 11 rep.

Masculino: 2 repeticiones por 10 series. Total 20 rep.

Elongación entre series.

► **Resistencia Aeróbica**: Se deberán alternar 10 minutos de trote suave con 03 minutos de caminata hasta completar 39 minutos de trabajo continuo.

Elongación.

→*Elongación Final*: Se deberán elongar todos los grupos musculares involucrados en el trabajo.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 5

→*Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→*Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 6 repeticiones por 06 series. Total 36 rep.

Masculino: 7 repeticiones por 06 series. Total 42 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 2 repeticiones por 05 series. Total 10 rep.

Masculino: 3 repeticiones por 06 series. Total 18 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 10 minutos

de trote suave con 02 minutos de descanso hasta completar 36 minutos de trabajo total.

Elongación.

→*Elongación Final*: Se deberán elongar todos los grupos musculares involucrados en el trabajo.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Semana 3

Día 1

→*Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→*Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 6 repeticiones por 06 series. Total 36 rep.

Masculino: 7 repeticiones por 06 series. Total 42 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 2 repeticiones por 05 series. Total 10 rep.

Masculino: 3 repeticiones por 06 series. Total 18 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 10 minutos

de trote suave con 02 minutos de descanso hasta completar 36 minutos de trabajo total.

Elongación.

→*Elongación Final*: Se deberán elongar todos los grupos musculares involucrados en el trabajo.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 2

→*Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→*Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 5 repeticiones por 08 series. Total 40 rep.

Masculino: 6 repeticiones por 08 series. Total 48 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 2 repeticiones por 06 series. Total 12 rep.

Masculino: 3 repeticiones por 07 series. Total 21 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 11 minutos de trote suave con 02 minutos de descanso hasta completar 39 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Se deberán elongar todos los grupos musculares involucrados en el trabajo.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 3

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 6 repeticiones por 07 series. Total 42 rep.

Masculino: 7 repeticiones por 07 series. Total 49 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 2 repeticiones por 07 series. Total 14 rep.

Masculino: 3 repeticiones por 08 series. Total 24 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 12 minutos de trote suave con 03 minutos de descanso hasta completar 45 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Se deberán elongar todos los grupos musculares involucrados en el trabajo.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 4

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 7 repeticiones por 05 series. Total 35 rep.

Masculino: 6 repeticiones por 09 series. Total 54 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 2 repeticiones por 08 series. Total 16 rep.

Masculino: 4 repeticiones por 06 series. Total 24 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 13 minutos de trote suave con 03 minutos de descanso hasta completar 48 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Se deberán elongar todos los grupos musculares involucrados en el trabajo.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 5

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Evaluación Diagnóstico: Realizar en una sola serie la mayor cantidad de repeticiones posibles.

► Extensiones en suelo:

Evaluación Diagnóstico: Realizar en una sola serie la mayor cantidad de repeticiones posibles.

► Resistencia Aeróbica:

Evaluación Diagnóstico: Realizar 2400 mts. sin detenerse y registrar el tiempo obtenido
Elongación.

→ *Elongación Final:* Se deberán elongar todos los grupos musculares involucrados en el trabajo.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Semana 4

Día 1

→ *Entrada en Calor:* Idem al día anterior.

→ *Trabajo Principal:* ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 7 repeticiones por 06 series. Total 42 rep.

Masculino: 7 repeticiones por 08 series. Total 56 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 2 repeticiones por 09 series. Total 18 rep.

Masculino: 4 repeticiones por 07 series. Total 28 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 13 minutos de trote suave con 02 minutos de descanso hasta completar 45 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final:* Se deberán elongar todos los grupos musculares involucrados en el trabajo.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 2

→ *Entrada en Calor:* Idem al día anterior.

→ *Trabajo Principal:* ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 8 repeticiones por 05 series. Total 40 rep.

Masculino: 8 repeticiones por 07 series. Total 56 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 2 repeticiones por 10 series. Total 20 rep.

Masculino: 4 repeticiones por 08 series. Total 32 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 14 minutos de trote suave con 02 minutos de descanso hasta completar 48 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final:* Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 3

→ *Entrada en Calor:* Idem al día anterior.

→ *Trabajo Principal:* ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 9 repeticiones por 05 series. Total 45 rep.

Masculino: 8 repeticiones por 08 series. Total 64 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 3 repeticiones por 05 series. Total 15 rep.

Masculino: 5 repeticiones por 06 series. Total 30 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 05 minutos de trote con 01 minuto de descanso hasta completar 48 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 4

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 10 repeticiones por 05 series. Total 50 rep.

Masculino: 9 repeticiones por 07 series. Total 63 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 3 repeticiones por 06 series. Total 18 rep.

Masculino: 5 repeticiones por 07 series. Total 35 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 06 minutos de trote con 01 minuto de descanso hasta completar 49 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 5

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 9 repeticiones por 06 series. Total 54 rep.

Masculino: 8 repeticiones por 08 series. Total 64 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 3 repeticiones por 07 series. Total 21 rep.

Masculino: 5 repeticiones por 08 series. Total 40 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 07 minutos de trote con 01 minuto de descanso hasta completar 56 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Semana 5

Día 1

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 9 repeticiones por 06 series. Total 54 rep.

Masculino: 8 repeticiones por 08 series. Total 64 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 3 repeticiones por 07 series. Total 21 rep.

Masculino: 5 repeticiones por 08 series. Total 40 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 07 minutos de trote con 01 minuto de descanso hasta completar 56 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 2

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 10 repeticiones por 05 series. Total 50 rep.

Masculino: 10 repeticiones por 06 series. Total 60 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 4 repeticiones por 06 series. Total 24 rep.

Masculino: 6 repeticiones por 07 series. Total 42 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 08 minutos de trote con 01 minuto de descanso hasta completar 54 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 3

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 11 repeticiones por 05 series. Total 55 rep.

Masculino: 11 repeticiones por 06 series. Total 66 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 4 repeticiones por 07 series. Total 28 rep.

Masculino: 7 repeticiones por 05 series. Total 35 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 09 minutos de trote con 01 minuto de descanso hasta completar 60 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 4

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 12 repeticiones por 04 series. Total 48 rep.

Masculino: 12 repeticiones por 05 series. Total 60 rep.
Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 5 repeticiones por 04 series. Total 20 rep.
Masculino: 7 repeticiones por 06 series. Total 42 rep.
Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 10 minutos de trote con 01 minuto de descanso hasta completar 55 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 5

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 13 repeticiones por 04 series. Total 52 rep.
Masculino: 13 repeticiones por 05 series. Total 65 rep.
Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 5 repeticiones por 05 series. Total 25 rep.
Masculino: 8 repeticiones por 05 series. Total 40 rep.
Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 11 minutos de trote con 01 minuto de descanso hasta completar 60 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Semana 6

Día 1

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 13 repeticiones por 04 series. Total 52 rep.
Masculino: 13 repeticiones por 05 series. Total 65 rep.
Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 5 repeticiones por 05 series. Total 25 rep.
Masculino: 8 repeticiones por 05 series. Total 40 rep.
Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 11 minutos de trote con 01 minuto de descanso hasta completar 60 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 2

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior

- *Trabajo Principal:* ► **Fuerza Abdominal:**
Femenino: 14 repeticiones por 04 series. Total 56 rep.
Masculino: 14 repeticiones por 05 series. Total 70 rep.
Elongación entre series.
- **Extensiones en suelo:**
Femenino: 6 repeticiones por 04 series. Total 24 rep.
Masculino: 9 repeticiones por 04 series. Total 36 rep.
Elongación entre series.
- **Resistencia Aeróbica:** Se deberán alternar 12 minutos de trote con 01 minuto de descanso hasta completar 65 minutos de trabajo total.
- Elongación.
- *Elongación Final:* Idem al día anterior.
Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 3

- *Entrada en Calor:* Idem al día anterior
- *Trabajo Principal:* ► **Fuerza Abdominal:**
Femenino: 15 repeticiones por 03 series. Total 45 rep.
Masculino: 15 repeticiones por 04 series. Total 60 rep.
Elongación entre series.
- **Extensiones en suelo:**
Femenino: 7 repeticiones por 03 series. Total 21 rep.
Masculino: 10 repeticiones por 04 series. Total 40 rep.
Elongación entre series.
- **Resistencia Aeróbica:** Se deberán alternar 13 minutos de trote con 01 minuto de descanso hasta completar 56 minutos de trabajo total.
- Elongación.
- *Elongación Final:* Idem al día anterior.
Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 4

- *Entrada en Calor:* Idem al día anterior
- *Trabajo Principal:* ► **Fuerza Abdominal:**
Femenino: 16 repeticiones por 03 series. Total 48 rep.
Masculino: 16 repeticiones por 04 series. Total 64 rep.
Elongación entre series.
- **Extensiones en suelo:**
Femenino: 7 repeticiones por 04 series. Total 28 rep.
Masculino: 11 repeticiones por 04 series. Total 44 rep.
Elongación entre series.
- **Resistencia Aeróbica:** Se deberán alternar 14 minutos de trote con 01 minuto de descanso hasta completar 60 minutos de trabajo total.
- Elongación.
- *Elongación Final:* Idem al día anterior.
Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 5

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior.

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Evaluación Diagnóstico: Realizar en una sola serie la mayor cantidad de repeticiones posibles.

► Extensiones en suelo:

Evaluación Diagnóstico: Realizar en una sola serie la mayor cantidad de repeticiones posibles.

► Resistencia Aeróbica:

Evaluación Diagnóstico: Realizar 2400 mts. sin detenerse y registrar el tiempo obtenido.
Elongación.

→ *Elongación Final*: Se deberán elongar todos los grupos musculares involucrados en el trabajo.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Semana 7

Día 1

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 17 repeticiones por 03 series. Total 51 rep.

Masculino: 20 repeticiones por 03 series. Total 60 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 8 repeticiones por 03 series. Total 24 rep.

Masculino: 12 repeticiones por 03 series. Total 36 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 15 minutos de trote con 01 minuto de descanso hasta completar 64 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 2

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 18 repeticiones por 03 series. Total 54 rep.

Masculino: 23 repeticiones por 03 series. Total 69 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 8 repeticiones por 04 series. Total 24 rep.

Masculino: 14 repeticiones por 03 series. Total 42 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 17 minutos de trote con 01 minuto de descanso hasta completar 54 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 3

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 19 repeticiones por 03 series. Total 57 rep.

Masculino: 26 repeticiones por 02 series. Total 52 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 9 repeticiones por 02 series. Total 18 rep.

Masculino: 16 repeticiones por 03 series. Total 48 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 20 minutos de trote con 05 minutos de descanso hasta completar 50 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 4

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 20 repeticiones por 03 series. Total 60 rep.

Masculino: 29 repeticiones por 02 series. Total 58 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 10 repeticiones por 02 series. Total 20 rep.

Masculino: 18 repeticiones por 02 series. Total 36 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 20 minutos de trote con 04 minutos de descanso hasta completar 48 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 5

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 22 repeticiones por 02 series. Total 44 rep.

Masculino: 32 repeticiones por 02 series. Total 64 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 11 repeticiones por 02 series. Total 22 rep.

Masculino: 20 repeticiones por 02 series. Total 40 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 22 minutos de trote con 04 minutos de descanso hasta completar 52 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Semana 8

Día 1

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior

→ *Trabajo Principal*: ► **Fuerza Abdominal**:

Femenino: 24 repeticiones por 02 series. Total 48 rep.

Masculino: 35 repeticiones por 02 series. Total 70 rep.

Elongación entre series.

► **Extensiones en suelo**:

Femenino: 12 repeticiones por 02 series. Total 24 rep.

Masculino: 22 repeticiones por 02 series. Total 44 rep.

Elongación entre series.

► **Resistencia Aeróbica**: Se deberán alternar 24 minutos de trote con 04 minutos de descanso hasta completar 56 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 2

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior

→ *Trabajo Principal*: ► **Fuerza Abdominal**:

Femenino: 26 repeticiones por 02 series. Total 52 rep.

Masculino: 40 repeticiones por 02 series. Total 80 rep.

Elongación entre series.

► **Extensiones en suelo**:

Femenino: 13 repeticiones por 02 series. Total 26 rep.

Masculino: 24 repeticiones por 02 series. Total 48 rep.

Elongación entre series.

► **Resistencia Aeróbica**: Se deberán alternar 26 minutos de trote con 03 minutos de descanso hasta completar 58 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 3

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior

→ *Trabajo Principal*: ► **Fuerza Abdominal**:

Femenino: 29 repeticiones por 02 series. Total 58 rep.

Masculino: 45 repeticiones por 01 serie. Total 45 rep.

Elongación entre series.

► **Extensiones en suelo**:

Femenino: 14 repeticiones por 02 series. Total 28 rep.

Masculino: 26 repeticiones por 02 series. Total 52 rep.

Elongación entre series.

► **Resistencia Aeróbica**: Se deberán alternar 28 minutos de trote con 03 minutos de descanso hasta completar 62 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 4

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 32 repeticiones por 02 series. Total 64 rep.

Masculino: 50 repeticiones por 01 serie. Total 50 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 15 repeticiones por 02 series. Total 30 rep.

Masculino: 28 repeticiones por 02 series. Total 56 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 30 minutos de trote con 02 minutos de descanso hasta completar 64 minutos de trabajo total.

Elongación.

→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

Día 5

→ *Entrada en Calor*: Idem al día anterior

→ *Trabajo Principal*: ► Fuerza Abdominal:

Femenino: 35 repeticiones por 01 serie. Total 35 rep.

Masculino: 55 repeticiones por 01 serie. Total 55 rep.

Elongación entre series.

► Extensiones en suelo:

Femenino: 16 repeticiones por 01 serie. Total 16 rep.

Masculino: 30 repeticiones por 01 serie. Total 30 rep.

Elongación entre series.

► Resistencia Aeróbica: Se deberán alternar 30 minutos de trote con 01 minutos de descanso hasta completar 62 minutos de trabajo total.

Elongación.

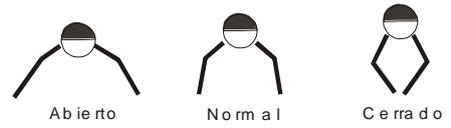
→ *Elongación Final*: Idem al día anterior.

Tiempo Estimado: 10 minutos.

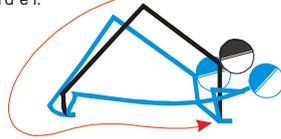
ANEXOS: 1,2 Y 3 (Variantes de Ejercicios para desarrollar el plan)

Anexo 1

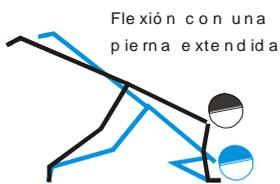
Extensiones de brazos con variante en los apoyos



Posición inicial de Ext. BB, retroceder la cadera y luego pasar con el mentón lo más cerca del piso antes de extender.



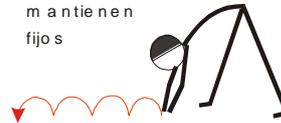
Ext. Y Fle. Simultáneo



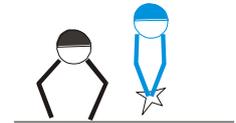
Desplazar el peso del cuerpo hacia uno y otro lado



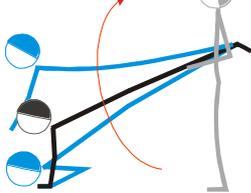
Simultáneamente con ambas manos de avanza. Los pies se mantienen fijos



Extensión con despegue del piso, golpe de manos y absorción de caída



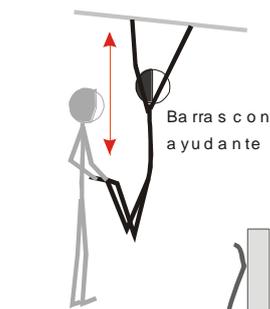
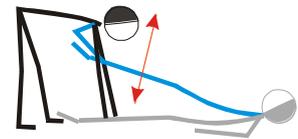
Rebote de brazos, con ayudante



Simultáneo



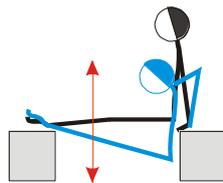
Elevarles las piernas al compañero, manteniendo este, el cuerpo rígido.



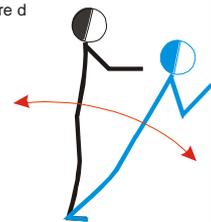
VERTICAL
Opción, tratar de realizar 1/2 flexión de brazos



TRIC EPS



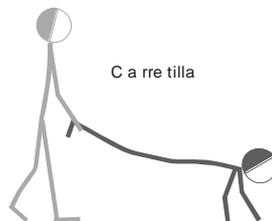
Rebote de brazos contra una pared



Desplazarse de cúbito dorsal



Carrilla



Pasar la pared, sin carrilla previa

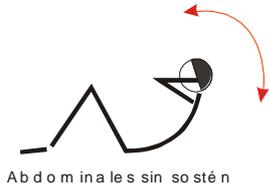
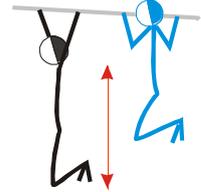


Anexo 2

Rebote de un lado al otro



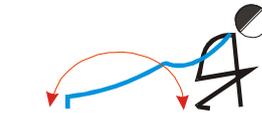
Barra a la nuca



Abdominales sin sostén



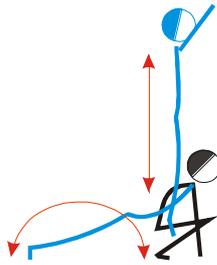
Extensiones de BB con apoyo abierto o cerrado



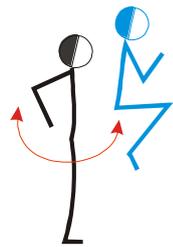
Cambio simultáneo o alternativo de pies



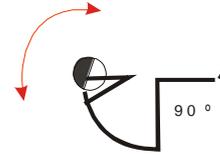
Se avanza con las manos pero no con los pies



BURPEE



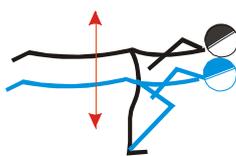
Salto con impulso de BB



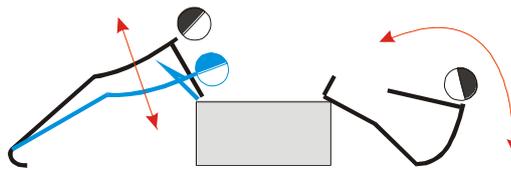
Abdominales, intentar subir



Espinales con elevación del tronco



Flexión alternada de PP en balanza.



Flexión y extensión de BB en plano de 45°

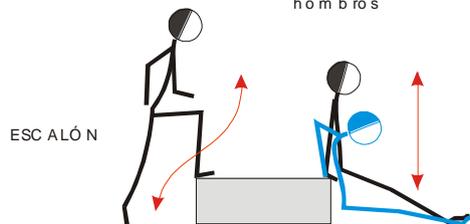
Abdominales con apoyo de PP por encima de los hombros



Saltos en extensión con PP alternadas

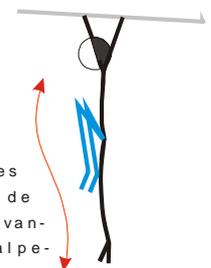


Espinales con elevación de PP

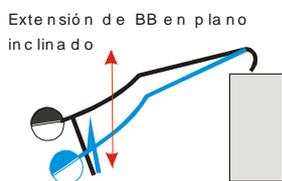


ESCALÓN

TRÍEPS



Abdominales suspendido de la Barra, elevando rodillas al pecho



Extensión de BB en plano inclinado



Flexión de BB con apoyo de talones

Contracción isométrica de cuádriceps



Fuerza de BB, intentar levantarse solamente con la ayuda de los BB



Anexo 3

TALONEO

De cuclillas a salto en extensión

ESTOCADA

Sobre carga de un compañero

Saltos en distancias con piernas juntas

Incorporarse traccionando de un punto fijo

Trepadas

Descenso del tronco con pies fijos

BURPEE con piernas alternadas

Gemelos

1/2 flexión con sobrecarga

Escaleira y caída en cuclillas

Salto paracaidista

Tirando, incorporarse sin modificar los pies

De espalda tratar de incorporarse apoyándose en el compañero, sin usar los brazos

Sentadilla a una pierna

De rodillas, incorporarse si apoyar manos

SKIPPING

Elevar rodillas alternadamente