



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA

PROPUESTA DE PROGRAMA DE INICIACIÓN AL EJERCICIO PARA PERSONAS FÍSICAMENTE INACTIVAS

SEMANA 1	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Calentamiento	Cuello Hombros Tronco Piernas	Cuello Hombros Tronco Piernas	Cuello Hombros Tronco Piernas	Cuello Hombros Tronco Piernas	Cuello Hombros Tronco Piernas	Cuello Tronco Combino piernas y hombros	Paseo sin pautas. Estiramientos suaves
Cardio	10 min. de marcha Ritmo progresivo cada 3 min.	15 min. de marcha Ritmo progresivo cada 5 min.	20 min. de marcha Ritmo progresivo cada 5 min.	25 min. de marcha Ritmo progresivo cada 5 min.	30 min. de marcha Ritmo progresivo cada 5 min.	30 min. de marcha Dos veces 15 min. ritmo progresivo cada 5 min.	
Tonificación	PROPUESTA "A" 3x10 repeticiones. Descanso 20 segundos entre series	PROPUESTA "B" 3x10 repeticiones. Descanso 20 segundos entre series	PROPUESTA "A" 3x10 repeticiones. Descanso 20 segundos entre series	PROPUESTA "B" 3x10 repeticiones. Descanso 20 segundos entre series	PROPUESTA "A" 3x10 repeticiones. Descanso 20 segundos entre series	PROPUESTA "B" 3x10 repeticiones. Descanso 20 segundos entre series	
Vuelta a la calma	Estiramientos suaves	Estiramientos suaves	Estiramientos suaves	Estiramientos suaves	Estiramientos suaves	Estiramientos suaves	

Antes de comenzar:

- **Equipamiento:** Es importante usar la ropa y calzado adecuados. Calzado que sujete el pie, bien atado y con calcetines. Gorra o pañuelo para el sol.
- **Hora de salida:** No salgas inmediatamente después de haber desayunado o comido y evita las horas de mucho calor.
- **Hidratación:** recuerda beber agua durante el día, para evitar deshidratarte en el momento de hacer ejercicio.

Durante el ejercicio: Tus **indicadores de fatiga** son la respiración (no debe ser jadeante o acusada los primeros días); y posibles pérdidas de fuerza o debilidad muscular "repentina", en cuyo caso debes parar

Después del ejercicio:

- **Ducha** con agua templada o fresca.
- **Hidratación:** Beber agua a lo largo de la hora posterior a finalizar.
- **Alimentación:** El ejercicio aumentará tu apetito, no ingieras mayores cantidades de las habituales



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA

PROPUESTA DE PROGRAMA DE INICIACIÓN AL EJERCICIO PARA PERSONAS FÍSICAMENTE INACTIVAS

SEMANA 2	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Calentamiento	Cuello Tronco Combino piernas y hombros	Cuello Hombros Tronco Piernas	Cuello Tronco Combino piernas y hombros	Cuello Hombros Tronco Piernas	Cuello Tronco Combino piernas y hombros	Cuello Hombros Tronco Piernas	
Cardio	30 min. de marcha Ritmo progresivo cada 5 min.	35 min. de marcha Dos veces 15 min. ritmo progresivo cada 5 min. Últimos 5 min a ritmo alto	40 min. de marcha Dos veces 20 min. ritmo progresivo cada 5 min.	45 min. de marcha Dos veces 15 min. ritmo progresivo cada 5 min. Últimos 5 min a ritmo alto	50 min. de marcha Dos veces 25 min. ritmo progresivo cada 5 min.	50 min. de marcha Dos veces 5 min. ritmo medio, 20 min ritmo alto	Paseo sin pautas. Estiramientos suaves
Tonificación	PROPUESTA "A" 4x10 repeticiones. Descanso 20 segundos entre series	PROPUESTA "B" 4x10 repeticiones. Descanso 20 segundos entre series	PROPUESTA "A" 4x10 repeticiones. Descanso 20 segundos entre series	PROPUESTA "B" 4x10 repeticiones. Descanso 20 segundos entre series	PROPUESTA "A" 4x10 repeticiones. Descanso 20 segundos entre series	PROPUESTA "B" 4x10 repeticiones. Descanso 20 segundos entre series	
Vuelta a la calma	Estiramientos suaves	Estiramientos suaves	Estiramientos suaves	Estiramientos suaves	Estiramientos suaves	Estiramientos suaves	

Antes de comenzar:

- **Equipamiento:** Es importante usar la ropa y calzado adecuados. Calzado que sujete el pie, bien atado y con calcetines. Gorra o pañuelo para el sol.
- **Hora de salida:** No salgas inmediatamente después de haber desayunado o comido y evita las horas de mucho calor.
- **Hidratación:** recuerda beber agua durante el día, para evitar deshidratarte en el momento de hacer ejercicio.

Durante el ejercicio: Tus **indicadores de fatiga** son la respiración (no debe ser jadeante o acusada los primeros días); y posibles pérdidas de fuerza o debilidad muscular "repentina", en cuyo caso debes parar

Después del ejercicio:

- **Ducha** con agua templada o fresca.
- **Hidratación:** Beber agua a lo largo de la hora posterior a finalizar.
- **Alimentación:** El ejercicio aumentará tu apetito, no ingieras mayores cantidades de las habituales



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA

PROPUESTA DE PROGRAMA DE INICIACIÓN AL EJERCICIO PARA PERSONAS FÍSICAMENTE INACTIVAS

SEMANA 3	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Calentamiento	Cuello Tronco Combino piernas y hombros	Cuello Hombros Tronco Piernas	Cuello Tronco Combino piernas y hombros	Cuello Hombros Tronco Piernas	Cuello Tronco Combino piernas y hombros	Cuello Hombros Tronco Piernas	
Cardio	50 min. de marcha Dos veces 25 min. ritmo progresivo cada 5 min.	55 min. de marcha Dos veces 25 min. ritmo progresivo cada 5 min. Últimos 5 min a ritmo alto	60 min. de marcha 5 min ritmo lento. Dos veces (5min ritmo medio+20min ritmo alto). 5 min ritmo lento	60 min. de marcha Ritmo progresivo cada 10 min.	60 min. de marcha 5 min ritmo lento. Dos veces (5min ritmo medio+20min ritmo alto). 5 min ritmo lento	60 min. de marcha Ritmo progresivo cada 10 min.	Paseo sin pautas. Estiramientos suaves
Tonificación	PROPUESTA "A" 4x15 repeticiones. Descanso 20 segundos entre series	PROPUESTA "B" 4x15 repeticiones. Descanso 20 segundos entre series	PROPUESTA "A" 4x15 repeticiones. Descanso 20 segundos entre series	PROPUESTA "B" 4x15 repeticiones. Descanso 20 segundos entre series	PROPUESTA "A" 4x15 repeticiones. Descanso 20 segundos entre series	PROPUESTA "B" 4x15 repeticiones. Descanso 20 segundos entre series	
Vuelta a la calma	Estiramientos suaves	Estiramientos suaves	Estiramientos suaves	Estiramientos suaves	Estiramientos suaves	Estiramientos suaves	

Antes de comenzar:

- **Equipamiento:** Es importante usar la ropa y calzado adecuados. Calzado que sujete el pie, bien atado y con calcetines. Gorra o pañuelo para el sol.
- **Hora de salida:** No salgas inmediatamente después de haber desayunado o comido y evita las horas de mucho calor.
- **Hidratación:** recuerda beber agua durante el día, para evitar deshidratarte en el momento de hacer ejercicio.

Durante el ejercicio: Tus **indicadores de fatiga** son la respiración (no debe ser jadeante o acusada los primeros días); y posibles pérdidas de fuerza o debilidad muscular "repentina", en cuyo caso debes parar

Después del ejercicio:

- - **Ducha** con agua templada o fresca.
- - **Hidratación:** Beber agua a lo largo de la hora posterior a finalizar.
- - **Alimentación:** El ejercicio aumentará tu apetito, no ingieras mayores cantidades de las habituales



PROPUESTA DE PROGRAMA DE INICIACIÓN AL EJERCICIO PARA PERSONAS FÍSICAMENTE INACTIVAS

PROPUESTA DE CALENTAMIENTO PARA COMENZAR LA ACTIVIDAD

- El calentamiento de 5 o 10 minutos:
 - Movilidad articular general:
 - Cuello: movimientos amplios pero suaves. 8-10 repeticiones:
 - Flexo-extensión (adelante-atrás)
 - Inclinaciones laterales
 - Rotaciones
 - Circunducciones
 - Hombros: de menor a mayor amplitud. 8-10 repeticiones:
 - Elevaciones frontales hasta la altura de los hombros
 - Elevaciones laterales hasta la altura de los hombros
 - Elevaciones frontales hasta arriba
 - Elevaciones laterales hasta arriba
 - Aperturas a la altura de los hombros
 - Tronco. 8-10 repeticiones:
 - Flexión adelante-atrás
 - Flexión lateral
 - Rotación
 - Circunducciones de cadera
 - Piernas. 12-15 repeticiones:
 - Caminar en el sitio elevando rodillas
 - Pequeños rebotes en el sitio
 - Pequeños rebotes abriendo y cerrando piernas
 - Pequeños rebotes alternando derecha-izquierda
 - Recuerda que es importante que el calentamiento aumente ligeramente la temperatura corporal y las pulsaciones.



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA

PROPUESTA DE PROGRAMA DE INICIACIÓN AL EJERCICIO PARA PERSONAS FÍSICAMENTE INACTIVAS

PROPUESTAS DE TRABAJO DE TONIFICACIÓN PARA COMPLEMENTAR EL TRABAJO CARDIOVASCULAR

Además de los beneficios psicológicos y físicos generales que conlleva la actividad física en sí, la tonificación es importante para fortalecer la musculatura y las estructuras del esqueleto, lo que ayuda a prevenir lesiones articulares.

Te dejamos unas propuestas por si optas por añadir trabajo de tonificación a tu entrenamiento.

Trabajo de tonificación:

Propuesta de tonificación A:

1. Media sentadilla
2. Paso frontal
3. Paso lateral
4. Pectoral: Fondos contra la pared
5. Dorsal con un brazo con garrafa de suavizante
6. Abdomen: Superior corto
7. Abdomen: Inferior corto
8. Abdomen: Lateral pingüinos

Propuesta de tonificación B:

1. Cadera: Elevación de pierna lateral
2. Cadera: Elevación de pierna frontal
3. Cadera: Elevación de pierna atrás
4. Hombro: Elevaciones frontales con paquete de 500gr-1kg de alimentos
5. Hombro: Elevaciones laterales con paquete de 500gr-1kg de alimentos
6. Abdomen: Superior corto
7. Abdomen: Inferior corto
8. Abdomen: Lateral "pingüinos".