



1

**Entrenamiento Funcional**

- Un principio importante de la ciencia del ejercicio que pone de manifiesto las limitaciones del enfoque basado en el trabajo de articulaciones o músculos aislados es el ***principio de la adaptación específica a las exigencias impuestas (AEEI)***.
- El principio de la AEEI demuestra que las mejoras del entrenamiento son específicas del movimiento entrenado. En consecuencia, todo movimiento aislado que se entrene de forma repetitiva no conllevará necesariamente una transferencia de beneficios a las tareas funcionales, mientras que si se entrena la capacidad de movimiento o las posibilidades de movimiento fundamentales, habrá una mayor transferencia de beneficios, como la mejora del rendimiento deportivo y la prevención de lesiones

Emery CA y Meeuwisse WH. The effectiveness of a neuromuscular prevention strategy to reduce injuries in youthsoccer: a cluster-randomised controlled trial. *Br J Sports Med* 2010;44:555-562.

2

tad

## Entrenamiento Funcional

- La rehabilitación clínica de trastornos musculoesqueléticos también se ha centrado tradicionalmente en la prescripción de ejercicios repetitivos aislados.
- Este enfoque ha evolucionado en las dos últimas décadas para dar más énfasis al control motor y a las actividades funcionales
- Existen paralelismos tanto en el campo de la rehabilitación como en el del entrenamiento, donde se ha producido una evolución y un mayor énfasis en el control motor, al mismo tiempo que un menor hincapié en el aislamiento de articulaciones y músculos individuales

copyright Transición Actividad Deportiva SL, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

3

3

tad

## Del entrenamiento analítico al entrenamiento Funcional

**Tradicionalmente** → **Movimientos analíticos, aislados de articulaciones específicas, (flexo-extensión de codo, de rodilla, de hombro)**

**Evolución** → **Entrenamiento más funcional:**

- Movimientos Multi-articulares y multi-planares
- Patrones de movimientos, (tracciones, empujes, giros, sentadillas, zancadas, etc...)
- Control en la velocidad de ejecución del movimiento
- Flujo de movimientos libres (NO segmentados)
- Movimientos rítmicos (NO descoordinados)

copyright Transición Actividad Deportiva SL, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

4

4



## Entrenamiento Funcional

¿Es coherente plantear un ejercicio en función del o los músculos que queremos que trabajen?

Si entrenamos músculos, nos olvidamos de los movimientos. Pero si entrenamos los movimientos, nunca nos olvidaremos de los músculos.

**Entrenar Movimientos NO Músculos**

copyright Transición Actividad Deportiva SL, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

5

5



## Planificación del Entrenamiento

### Objetivos:

#### • General:

- Readaptación funcional del individuo para las ABVD, actividad profesional y actividad física.
- Mejorar la calidad de vida de vida → Mejor percepción de salud y bienestar.


#### • Específicos:

- Readaptación funcional del CALP
- Prevenir disfunciones abdomino-lumbo-pélvicas
- Aumentar la eficacia neuromuscular
- Mejorar las Capacidades Físicas Básicas (fuerza, resistencia, velocidad, agilidad y flexibilidad) y las Cualidades Motrices (coordinación y equilibrio).

copyright Transición Actividad Deportiva SL, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

6

6



## Periodización

**Fase I: Activación**

**Objetivo:** “Despertar” la respuesta coordinada del CALP

**Ejercicios:** básicos, posiciones más bien estables, patrones de movimientos sencillos

**Trabajo:**


- Series de ejercicios: 3-5 series; 8-15 repeticiones
- Circuitos de ejercicios: 3-5 vueltas; 3-6 ejercicios; 10-15 repeticiones

**Trabajo cardiovascular:** sin impacto (elíptica, remo, bici, natación)

copyright Transición Actividad Deportiva SL, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

7

7



## Periodización

**Fase II: Estimulación**

**Objetivo:** estimular la respuesta del CALP en situaciones progresivamente más complejas.

**Ejercicios:** posiciones progresivamente más inestables, patrones de movimientos progresivamente más complejos

**Trabajo:**

- Series de ejercicios: 3-5 series; 8-15 repeticiones???
- Circuitos de ejercicios: 3-5 vueltas; 3-6 ejercicios; 10-15 repeticiones???
- TABATA
- AMRAP (As Many Repetition As Possible)
- EMOM (Every minute on the minute)

**Trabajo cardiovascular:** sin impacto (elíptica, remo, bici, natación)

copyright Transición Actividad Deportiva SL, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

8

8



## Periodización

**Fase III:** Readaptación. (FORMACIÓN MÉTODO TAD II)

**Objetivo:** adaptar la respuesta del CALP a situaciones profesionales o deportivas específicas.

**Ejercicios:** posiciones progresivamente más inestables, patrones de movimientos progresivamente más complejos, PROGRESION GESTO DEPORTIVO

**Trabajo:**

- Series de ejercicios: 3-5 series; 8-15 repeticiones???
- Circuitos de ejercicios: 3-5 vueltas; 3-6 ejercicios; 10-15 repeticiones???
- TABATA
- AMRAP (As Many Repetitions As Possible)
- EMOM (Every minute on the minute)

**Trabajo cardiovascular:** sin impacto (elíptica, remo, bici, natación), con impacto si la adaptación deportiva lo requiere.

copyright Transición Actividad Deportiva SL, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

9

9



copyright Transición Actividad Deportiva SL, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

10

10

**tad**

## ACLARACIONES SOBRE LAS PLANIFICACIONES

- Las sesiones están planificadas para que se puedan realizar de forma presencial individual o en grupos en clases organizadas con una frecuencia semanal determinada, o en casa con el siguiente material:
  - Colchoneta
  - Pelota pequeña (unos 20-25cm de diámetro)
  - Goma elástica resistencia baja
  - Pesas de entre 0,5 kg y 3kg (para pesos pequeños pueden utilizar briks de leche, botellas de agua, paquetes de legumbres o harinas, latas, etc).
- ESTRUCTURA DE LA PLANIFICACIÓN:
  - Primero veréis la lista de ejercicios agrupados en función de la posición en la que se realizan: Bipedestación, supino, lateral y cuadrupedia.
  - A partir de la planificación TAD-3, después de la lista de ejercicios, se detalla los ejercicios que se realizan cada día (Día 1, Día 2, Día 3, etc).
  - No siempre se incluirán en cada día ejercicios de todos los grupos.
- En cada planificación se introducen ejercicios nuevos de uno o más grupos. Estos ejercicios aparecen en **color rojo**.

copyright Transición Actividad Deportiva SL, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

2

**tad** 4. ¿Cómo podemos trabajar con los pacientes/clientes?

**OPCIÓN 1:** Individual en sesión presencial + práctica semanal en domicilio.

**Tiempo total transcurrido entre la sesión 1 y la 8: de 5 a 8 meses**

<p><b>Sesión toma de conciencia</b> Tiempo entre sesión 1 y 2: 7-10 días</p> <p><b>Sesión 1:</b> planificación TAD-1 Tiempo entre sesión 2 y 3: 7-10 días</p> <p><b>Sesión 2:</b> planificación TAD-2 Tiempo entre sesión 3 y 4: 7-10 días</p> <p><b>Sesión 3:</b> planificación TAD-3 Tiempo entre sesión 4 y 5: 2-3 semanas</p> <p><b>Sesión 4:</b> planificación TAD-4 Tiempo entre sesión 5 y 6: 3-4 semanas</p> <p><b>Tiempo total transcurrido entre la sesión 1 y la 4:</b> 1 - 1,5 meses</p>	<p><b>Sesión 5:</b> planificación TAD-5 Tiempo entre sesión 5 y 6: 1 - 1,5 mese</p> <p><b>Sesión 6:</b> planificación TAD-6 Tiempo entre sesión 6 y 7: 1,5 - 2 meses</p> <p><b>Sesión 7:</b> planificación TAD-7 Tiempo entre sesión 7 y 8: 1,5 - 2 meses</p> <p><b>Sesión 8:</b> planificación TAD-8 Tiempo total transcurrido entre la sesión 1 y la sesión 8 :</p> <p><b>Tiempo total transcurrido entre la sesión 5 y la 8:</b> 4 - 5,5 meses</p>
--	---

copyright Transición Actividad Deportiva SL, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

12



- En cada sesión se introducen ejercicios nuevos de uno o más grupos. Estos ejercicios aparecen en **color rojo**.
- Se indica a los pacientes/clientes que cada vez que se incluyen ejercicios nuevos empiecen por series de 6 repeticiones y progresivamente vayan aumentando a series de entre 10 y 15 repeticiones.
- Se indica a los pacientes/clientes que practiquen entre 3 y 5 días a la semana las planificaciones de la 1 a la 4; y entre 2 y 4 días desde la 5 a la 8.

### **OPCIÓN 2:** Grupos (máximo 5 personas), presencial 1, 2 o 3 días/semana


- Se sigue la misma secuencia que en el trabajo individual, pero el ritmo para ir introduciendo los ejercicios nuevos de cada planificación dependerá de el número de clases semanales que se realicen.
- En el caso de las personas que entrenan 1 o 2 días a la semana, se les puede entregar la planificación para que trabajen también en casa.

13



## Planificación 1. Técnica de ejecución y posiciones básicas

14





## Sesión 1. Planificación 1

1. Toma de conciencia para entender los tres elementos de la técnica del Método TAD: pelvis neutra, estímulo plantas de los pies/elongación y espiración wf.
2. Aprendizaje de la técnica en las posiciones básicas: supino, lateral, cuadrupedia, sedestación y bipedestación

copyright Transición Actividad Deportiva SL, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

15

### TÉCNICA DE EJECUCIÓN

**PASO 1**  
**Coger aire abriendo las costillas.**

**Errores:**

- Coger demasiado aire. La inspiración debe ser normal.
- Subir los hombros hacia las orejas.

**PASO 2**  
**Apoyo plantas de pies/elongación.** tomar conciencia del apoyo de las plantas de los pies en el suelo empujando suavemente. (en las posiciones laterales elongarse estirando desde las piernas como si alejáramos la pelvis de las costillas).

**Errores:**

- Empujar demasiado fuerte provocando que la pelvis cambie de posición (anteversión/gira hacia delante; retroversión/gira hacia atrás)

**PASO 3**  
**Soplar por el winner flow durante 3-4 segundos.**

**Errores:**

- Soplar demasiado fuerte
- Entrecortar el soplo

**PASO 4**  
**Relajar:** dejar de empujar con las plantas de los pies/elongación y dejar que las costillas vuelvan a la posición inicial de reposo.

### TÉCNICA DE EJECUCIÓN CON SUMACIÓN DE RESPIRACIONES

Repetir los pasos 1, 2 y 3 sucesivamente.  
Empezar por sumar 3 respiraciones y aumentar progresivamente según se vaya controlando la técnica.  
Al finalizar la serie relajar la elongación y dejar que las costillas vuelvan a la posición inicial de reposo.

**(El empuje de los pies/elongación se mantiene constante en cada respiración, no se relaja después de cada soplo).**

### POSICIONES BÁSICAS ESTÁTICAS

SERIES DE 3- 5 RESPIRACIONES. Intentar aumentar hasta 10 o 15.

- 1º Sedestación (sentada con pies apoyados en el suelo)
- 2º Decúbito supino (tumbada boca arriba con rodillas flexionadas y pies apoyados)
- 3º Decúbito lateral (tumbada de lado con las piernas extendidas y bien alineadas con el resto del cuerpo).
- 4º Cuadrupedia (cuatro patas con codos-antebrazos y dedos de los pies bien apoyados).
- 5º Bipedestación (de pie con rodillas desbloqueadas).

copyright Transición Actividad Deportiva SL, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

16



Planificación 2. Incorporar movimiento

copyright Transición Actividad Deportiva SL, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

17

17

**¿CÓMO INTRODUCIR MOVIMIENTOS?**

1º Los movimientos SIEMPRE se realizan durante la fase de **ESPIRACIÓN** (soplido).  
 2º SIEMPRE se debe realizar una respiración completa de **PREPARACIÓN** antes de empezar el ejercicio con movimiento.

**TÉCNICA DE EJECUCIÓN CON MOVIMIENTO**

1º Realizar una respiración de preparación **SIN** incluir todavía el movimiento en el que consista el ejercicio:

**PASO 1**  
**Coger aire abriendo las costillas.**  
**Errores:**  
 Dogar demasiado aire. La inspiración debe ser normal.  
 Subir los hombros hacia los omóplatos.

**PASO 2**  
**Apoyo plantas de pies/Abrogación.** tomar conciencia del apoyo de las plantas de los pies en el suelo empujando suavemente, (en las posiciones laterales elevarse estirando desde las piernas como si elejaramos la pelvis de las costillas).  
**Errores:**  
 Empujar demasiado fuerte provocando que la pelvis cambie de posición (anterovertido/hígia hacia delante: retrovertido/hígia hacia atrás).

**PASO 3**  
**Soplar por el winner flow durante 3-4 segundos.**  
**Errores:**  
 Soplar demasiado fuerte  
 Entrecortar el soplo

2º En la siguiente respiración:  
 • Realizar el movimiento durante la fase de espiración (soplido).  
 • Dogar aire sin realizar movimiento.

**EJERCICIOS**

Empezar por series a partir de 5 o 8 repeticiones e ir progresando hasta conseguir hacer series de entre 10 y 15 repeticiones.  
 Hacer entre 2 y 3 vueltas (series) de todos los ejercicios.

**SUPINO** (boca arriba con rodillas flexionadas y pies apoyados)  
 • Sentido (posición básica sin movimiento)  
 • Extender y flexionar la pierna deslizando el pie por el suelo o rotando una pelota.  
 • Movimiento simétrico de brazos hacia atrás.  
 • Movimiento alterno de brazos hacia los lados (abrir un brazo hacia e lado y luego el otro)

**LATERAL** (con las piernas extendidas y bien alineadas con el resto del cuerpo)  
 • Sentido (posición básica sin movimiento)  
 • Elevar la pierna de arriba y mantenerla arriba sin moverla.  
 • Desde arriba, bajar y subir la pierna de arriba.

**CUADRIPIEDA** (cuatro patas)  
 Posición de partida: Codos y antebrazos apoyados. Rodillas y dedos de los pies apoyados.  
 Empujar con los codos y los pies contra la cochineta, como si quisieras sacar chapa, y manteniendo ese empuje relajar la zona lumbar, como sacando el "colón" hacia afuera.  
 • Sentido (posición básica sin movimiento)

**SEDENTACIÓN** (sentada con pies apoyados en el suelo)  
 • sentido (posición básica sin movimiento).


**BIPEDESTACIÓN** (de pie con rodillas debloqueadas)  
 • Sentido (posición básica sin movimiento)  
 • Equilibrio con sobre una pierna.

copyright Transición Actividad Deportiva SL, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

18

18





## Planificación 3

**EJERCICIOS** (los ejercicios nuevos que se incluyen en esta planificación están en rojo)

**SUPINO**

- Sencillo (posición básica sin movimiento).
- Extender y flexionar la pierna deslizando el pie por el suelo o rodando una pelota.
- Movimiento simétrico de brazos hacia atrás con peso en las manos, (empezar con 1kg).
- Movimiento alterno de brazos hacia los lados (abrir un brazo hacia e lado y luego el otro), con peso en las manos, (empezar con 1kg).
- Elevar pelvis y mantenerla arriba
- Con pelvis arriba, bajar y subir la pelvis

**LATERAL**

- Sencillo (posición básica sin movimiento)
- Elevar la pierna de arriba y mantenerla
- Con pierna arriba, bajar y subir pierna
- Movimiento de brazo adelante.

**CUADRUPEDA**

- Sencillo (posición básica sin movimiento)
- Sencillo 2 resp - Extender una pierna deslizando el pie por el suelo y dejarla estirada con los dedos del pie apoyado.

**BIPEDESTACION**

- Sencillo (posición básica sin movimiento)
- Movilidad de cadera en equilibrio sobre una pierna: dirigir la rodilla de la pierna elevada hacia las 4 paredes de la habitación (como si tuvieras un puntero laser en la rótula y quisieras dirigirlo hacia la pared de un lado, del otro, la de delante y la de atrás)
- Pasar de "de pie" a sentado y viceversa

**PLANIFICACIÓN**

Intenta llegar a series de entre **10 y 15 repeticiones** de cada ejercicio.  
Intenta hacer entre **2 y 3 vueltas** (series) de todos los ejercicios cada día.  
La planificación está planteado para que dure **30 min** si haces 2 vueltas de todos los ejercicios; o **45 min** si haces 3 vueltas de todos los ejercicios.

**DÍA 1**

**BIPEDESTACION**

- Movilidad de cadera en equilibrio sobre una pierna: dirigir la rodilla de la pierna elevada hacia las 4 paredes de la habitación (como si tuvieras un puntero laser en la rótula y quisieras dirigirlo hacia la pared de un lado, del otro, la de delante y la de atrás)

**SUPINO**

- Con pelvis arriba, bajar y subir la pelvis

**LATERAL**

- Elevar la pierna de arriba y mantenerla
- Movimiento de brazo adelante.

**DÍA 2**

**BIPEDESTACION**

- Pasar de "de pie" a sentado y viceversa

**SUPINO**

- Extender y flexionar la pierna deslizando el pie por el suelo o rodando una pelota.
- Movimiento simétrico de brazos hacia atrás con peso en las manos, (empezar con 1kg).

**LATERAL**

- Con pierna arriba, bajar y subir pierna

**CUADRUPEDA**

- Sencillo 2 resp - Extender una pierna deslizando el pie por el suelo y dejarla estirada con los dedos del pie apoyado.

**DÍA 3**

**BIPEDESTACION**

- Movilidad de cadera en equilibrio sobre una pierna: dirigir la rodilla de la pierna elevada hacia las 4 paredes de la habitación (como si tuvieras un puntero laser en la rótula y quisieras dirigirlo hacia la pared de un lado, del otro, la de delante y la de atrás)

**SUPINO**

- Elevar pelvis y mantenerla arriba
- Movimiento alterno de brazos hacia los lados (abrir un brazo hacia e lado y luego el otro), con peso en las manos, (empezar con 1kg)

**LATERAL**

- Sencillo
- Movimiento de brazo adelante.

**DÍA 4**

**BIPEDESTACION**

- Pasar de "de pie" a sentado y viceversa

**SUPINO**

- Extender y flexionar la pierna deslizando el pie por el suelo o rodando una pelota.
- Movimiento simétrico de brazos hacia atrás con peso en las manos, (empezar con 1kg).


**LATERAL**

- Con pierna arriba, bajar y subir pierna

**CUADRUPEDA**

- Sencillo 2 resp - Extender una pierna deslizando el pie por el suelo y dejarla estirada con los dedos del pie apoyado.

copyright Transición Actividad Deportiva SL, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

 **Planificación 4**

**EJERCICIOS** (los ejercicios nuevos que se incluyen en esta planificación están en rojo)

**SUPINO**  
**Con pelvis elevada:**  
 - Elevar pelvis y mantenerla arriba  
 - Con pelvis arriba, bajar y subir la pelvis  
 - Movimiento simétrico de brazos hacia atrás con peso en las manos, (empezar con 1kg).  
 - Movimiento alterno de brazos hacia los lados (abrir un brazo hacia e lado y luego el otro), con peso en las manos, (empezar con 1kg)  
 - Extender y flexionar la pierna deslizando el pie por el suelo o rodando una pelota.

**Con pelvis apoyada:**  
 - Combinado extender y flexionar la pierna deslizando el pie por el suelo o rodando una pelota + Movimiento simétrico de brazos hacia atrás con peso en las manos, (empezar con 1kg).  
 - Combinado extender y flexionar la pierna deslizando el pie por el suelo o rodando una pelota + Movimiento alterno de brazos hacia los lados (abrir un brazo hacia e lado y luego el otro), con peso en las manos, (empezar con 1kg)

**LATERAL**  
 - Sencillo (posición básica sin movimiento)  
 - Elevar la pierna de arriba y mantenerla  
 - Con pierna arriba, bajar y subir pierna  
 - Movimiento de brazo adelante, con peso en la mano (empezar con 1/2kg).

**CUADRUPEDIA**  
 - Sencillo (posición básica sin movimiento)  
 - Sencillo 2 resp + Extender una pierna deslizando el pie por el suelo y dejarla estrada con los dedos del pie apoyado.  
 - Sencillo 2 resp + Extender una pierna deslizando el pie por el suelo y **elevarla** ligeramente. Mantener esta posición.

**BIPEDESTACIÓN**  
 - Movilidad de cadera en equilibrio sobre una pierna: dirigir la rodilla de la pierna elevada hacia las 4 paredes de la habitación (como si tuvieras un puntero laser en la rótula y quisieras dirigirlo hacia la pared de un lado, del otro, la de delante y la de atrás)  
 - Sentadillas  
 - Pull bajo con goma: tirar de la goma enganchada en el picaporte de la puerta
 

- Con dos manos a la vez
- Con una mano y luego la otra

**PLANIFICACIÓN**  
 Intenta llegar a series de entre **10 y 15 repeticiones** de cada ejercicio.  
 Intenta hacer entre **2 y 3 vueltas** (series) de todos los ejercicios cada día.  
 La planificación está planteada para que dure **30 min** si haces 2 vueltas de todos los ejercicios; o **45 min** si haces 3 vueltas de todos los ejercicios.

**DÍA 1**  
**BIPEDESTACIÓN**  
 - **Movilidad de cadera en equilibrio sobre una pierna:** dirigir la rodilla de la pierna elevada hacia las 4 paredes de la habitación (como si tuvieras un puntero laser en la rótula y quisieras dirigirlo hacia la pared de un lado, del otro, la de delante y la de atrás)  
 - Pull bajo con goma: tirar de la goma enganchada en el picaporte de la puerta
 

- Con dos manos a la vez

**SUPINO**  
**Con pelvis elevada:**  
 - Elevar pelvis y mantenerla arriba  
 - Con pelvis arriba, bajar y subir la pelvis

**LATERAL**  
 - Con pierna arriba, bajar y subir pierna

**DÍA 2**  
**BIPEDESTACIÓN**  
 - Sentadillas  
 - Pull bajo con goma: tirar de la goma enganchada en el picaporte de la puerta
 

- Con una mano y luego la otra

**SUPINO**  
**Con pelvis apoyada:**  
 - Combinado extender y flexionar la pierna deslizando el pie por el suelo o rodando una pelota + Movimiento simétrico de brazos hacia atrás con peso en las manos, (empezar con 1kg).


**CUADRUPEDIA**  
 - Sencillo 2 resp + Extender una pierna deslizando el pie por el suelo y **elevarla** ligeramente. Mantener esta posición.

**DÍA 3**  
**BIPEDESTACIÓN**  
 - **Movilidad de cadera en equilibrio sobre una pierna:** dirigir la rodilla de la pierna elevada hacia las 4 paredes de la habitación (como si tuvieras un puntero laser en la rótula y quisieras dirigirlo hacia la pared de un lado, del otro, la de delante y la de atrás)  
 - Pull bajo con goma: tirar de la goma enganchada en el picaporte de la puerta
 

- Con dos manos a la vez

21

21

 **Planificación 4**

**SUPINO**  
**Con pelvis elevada:**  
 - Movimiento simétrico de brazos hacia atrás con peso en las manos, (empezar con 1kg).  
 - Movimiento alterno de brazos hacia los lados (abrir un brazo hacia e lado y luego el otro), con peso en las manos, (empezar con 1kg)

**LATERAL**  
 - Elevar la pierna de arriba y mantenerla  
 - Movimiento de brazo adelante, con peso en la mano (empezar con 1/2kg).

**DÍA 4**  
**BIPEDESTACIÓN**  
 - Sentadillas  
 - Pull bajo con goma: tirar de la goma enganchada en el picaporte de la puerta
 

- Con una mano y luego la otra

**SUPINO**  
**Con pelvis apoyada:**  
 - Combinado extender y flexionar la pierna deslizando el pie por el suelo o rodando una pelota + Movimiento alterno de brazos hacia los lados (abrir un brazo hacia e lado y luego el otro), con peso en las manos, (empezar con 1kg)

**CUADRUPEDIA**  
 - Sencillo 2 resp + Extender una pierna deslizando el pie por el suelo y **elevarla** ligeramente. Mantener esta posición.

**DÍA 5**  
**BIPEDESTACIÓN**  
 - Pull bajo con goma: tirar de la goma enganchada en el picaporte de la puerta
 

- Con dos manos a la vez


**SUPINO**  
**Con pelvis elevada:**  
 - Extender y flexionar la pierna deslizando el pie por el suelo o rodando una pelota.

**LATERAL**  
 - Con pierna arriba, bajar y subir pierna  
 - Movimiento de brazo adelante, con peso en la mano (empezar con 1/2kg).

copyright Transición Actividad Deportiva SL, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

22

22



# Planificación 5

**EJERCICIOS** (los ejercicios nuevos que se incluyen en esta planificación están en rojo)

**SUPINO** (aumentar progresivamente el peso para realizar los ejercicios)  
**Con pelvis elevada:**

- Elevar pelvis y mantenerla arriba
- Con pelvis arriba, bajar y subir la pelvis
- Movimiento simétrico de brazos hacia atrás con peso en las manos, (empezar con 1kg)
- Movimiento alterno de brazos hacia los lados (abrir un brazo hacia el lado y luego el otro), con peso en las manos, (empezar con 1kg)
- Extender y flexionar la pierna deslizando el pie por el suelo o rodando una pelota.

**Con pelvis apoyada:**

- Combinado extender y flexionar la pierna deslizando el pie por el suelo o rodando una pelota + Movimiento simétrico de brazos hacia atrás con peso en las manos, (empezar con 1kg).
- Combinado extender y flexionar la pierna deslizando el pie por el suelo o rodando una pelota + Movimiento alterno de brazos hacia los lados (abrir un brazo hacia el lado y luego el otro), con peso en las manos, (empezar con 1kg)

**LATERAL**

- Sencillo (posición básica sin movimiento)
- Elevar la pierna de arriba y mantenerla
- Con pierna arriba, bajar y subir pierna
- Movimiento de brazo adelante, con peso en la mano (empezar con 1/2kg)
- Apretar pelota entre los tobillos
- Subir y bajar pierna de abajo (la pierna de arriba se coloca por delante apoyada en una pelota)

**CUADRUPEDA**

- Sencillo (posición básica sin movimiento)
- Sencillo 2 resp = Extender una pierna deslizando el pie por el suelo y dejarla estirada con los dedos del pie apoyado.
- Sencillo 2 resp = Extender una pierna deslizando el pie por el suelo y elevarla ligeramente. Mantener esta posición.

**BIPEDESTACION**

- Movilidad de cadera en equilibrio sobre una pierna: dirigir la rodilla de la pierna elevada hacia las 4 paredes de la habitación (como si tuvieras un puntero laser en la rótula y quisieras dirigirlo hacia la pared de un lado, del otro, la de delante y la de atrás)
- Sentadilla
- Sentadilla sumo
- Pull bajo con goma: tirar de la goma enganchada en el picaporte de la puerta
  - Con dos manos a la vez
  - Con una mano y luego la otra
- Lunge estático (una pierna delante y la otra detrás sin apoyar el talón, bajar a tocar con la pierna de atrás el suelo)
- Palof (manos a la altura del pecho sujetando la goma con tensión, extender los brazos hacia delante sin dejar que la goma nos gire los brazos ni el cuerpo)

**PLANIFICACIÓN**

Intenta llegar a series de entre **10 y 15 repeticiones** de cada ejercicio.  
 Intenta hacer entre **2 y 3 vueltas** (series) de todos los ejercicios cada día.  
 La planificación está planteada para que dure **30 min** si haces 2 vueltas de todos los ejercicios; o **45 min** si haces 3 vueltas de todos los ejercicios.

**DÍA 1**

**BIPEDESTACION**

- Sentadilla sumo
- Palof (manos a la altura del pecho sujetando la goma con tensión, extender los brazos hacia delante sin dejar que la goma nos gire los brazos ni el cuerpo)

**SUPINO** (aumentar progresivamente el peso para realizar los ejercicios)  
**Con pelvis elevada:**

- Con pelvis arriba, bajar y subir la pelvis

**LATERAL**

- Con pierna arriba, bajar y subir pierna
- Apretar pelota entre los tobillos

**DÍA 2**

**BIPEDESTACION**

- Lunge estático (una pierna delante y la otra detrás sin apoyar el talón, bajar a tocar con la pierna de atrás el suelo)
- Pull bajo con goma: tirar de la goma enganchada en el picaporte de la puerta
  - Con dos manos a la vez

**SUPINO** (aumentar progresivamente el peso para realizar los ejercicios)  
**Con pelvis apoyada:**

- Combinado extender y flexionar la pierna deslizando el pie por el suelo o rodando una pelota + Movimiento simétrico de brazos hacia atrás con peso en las manos, (empezar con 1kg).

**CUADRUPEDA**

- Sencillo 2 resp = Extender una pierna deslizando el pie por el suelo y dejarla estirada con los dedos del pie apoyado.

**DÍA 3**


**BIPEDESTACION**

- Movilidad de cadera en equilibrio sobre una pierna: dirigir la rodilla de la pierna elevada hacia las 4 paredes de la habitación (como si tuvieras un puntero laser en la rótula y quisieras dirigirlo hacia la pared de un lado, del otro, la de delante y la de atrás)
- Sentadilla

**SUPINO** (aumentar progresivamente el peso para realizar los ejercicios)  
**Con pelvis elevada:**

- Movimiento simétrico de brazos hacia atrás con peso en las manos, (empezar con 1kg).

copyright Transición Actividad Deportiva SL, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor



# Planificación 5

**DÍA 4**

**BIPEDESTACION**

- Sentadilla sumo
- Palof (manos a la altura del pecho sujetando la goma con tensión, extender los brazos hacia delante sin dejar que la goma nos gire los brazos ni el cuerpo)

**SUPINO** (aumentar progresivamente el peso para realizar los ejercicios)  
**Con pelvis apoyada:**

- Combinado extender y flexionar la pierna deslizando el pie por el suelo o rodando una pelota + Movimiento alterno de brazos hacia los lados (abrir un brazo hacia el lado y luego el otro), con peso en las manos, (empezar con 1kg)

**CUADRUPEDA**

- Sencillo 2 resp = Extender una pierna deslizando el pie por el suelo y elevarla ligeramente. Mantener esta posición.

**DÍA 5**

**BIPEDESTACION**

- Lunge estático (una pierna delante y la otra detrás sin apoyar el talón, bajar a tocar con la pierna de atrás el suelo)
- Pull bajo con goma: tirar de la goma enganchada en el picaporte de la puerta
  - Con una mano y luego la otra

**SUPINO**

**Con pelvis elevada:**

- Extender y flexionar la pierna deslizando el pie por el suelo o rodando una pelota.

**LATERAL**

- Apretar pelota entre los tobillos
- Subir y bajar pierna de abajo (la pierna de arriba se coloca por delante apoyada en una pelota)

**DÍA 6**

**BIPEDESTACION**

- Lunge estático (una pierna delante y la otra detrás sin apoyar el talón, bajar a tocar con la pierna de atrás el suelo)

**SUPINO** (aumentar progresivamente el peso para realizar los ejercicios)  
**Con pelvis elevada:**

- Movimiento alterno de brazos hacia los lados (abrir un brazo hacia el lado y luego el otro), con peso en las manos, (empezar con 1kg)


**LATERAL**

- Elevar la pierna de arriba y mantenerla
- Movimiento de brazo adelante, con peso en la mano (empezar con 1/2kg).

**CUADRUPEDA**

- Sencillo 2 resp = Extender una pierna deslizando el pie por el suelo y elevarla ligeramente. Mantener esta posición.

copyright Transición Actividad Deportiva SL, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor



# Planificación 6

**EJERCICIOS** (los ejercicios nuevos que se incluyen en esta planificación están en rojo)

**SUPINO**

**Con pelvis elevada y un pie apoyado en la pelota pequeña:**

- Elevar pelvis y mantenerla arriba
- Con pelvis arriba, bajar y subir la pelvis
- Movimiento simétrico de brazos hacia atrás con peso en las manos, (empezar con 1kg)
- Movimiento alterno de brazos hacia los lados (abrir un brazo hacia e lado y luego el otro), con peso en las manos, (empezar con 1kg)
- Extender y flexionar la pierna deslizando el pie por el suelo o rodando una pelota.

**Con pelvis apoyada:** (aumentar progresivamente el peso para realizar los ejercicios)

- Combinado extender y flexionar la pierna deslizando el pie por el suelo o rodando una pelota + Movimiento simétrico de brazos hacia atrás con peso en las manos, (empezar con 1kg).
- Combinado extender y flexionar la pierna deslizando el pie por el suelo o rodando una pelota + Movimiento alterno de brazos hacia los lados (abrir un brazo hacia e lado y luego el otro), con peso en las manos, (empezar con 1kg)

**LATERAL**

- Sencillo (posición básica sin movimiento)
- Elevar la pierna de arriba y mantenerla
- Con pierna arriba, bajar y subir pierna
- Movimiento de brazo adelante, con peso en la mano (empezar con 1/2kg).
- Apretar pelota entre los tobillos
- Subir y bajar pierna de abajo (la pierna de arriba se coloca por delante apoyada en una pelota)

**CUADRUPIEDA**

- Sencillo (posición básica sin movimiento)
- Sencillo 2 resp + Extender una pierna deslizando el pie por el suelo y dejarla estirada con los dedos del pie apoyado.
- Sencillo 2 resp + Extender una pierna deslizando el pie por el suelo y elevarla ligeramente. Mantener esta posición.
- Desplazamiento de peso adelante
- Tic-toc mano-hombro (tocar con la mano derecha el hombro izquierdo y con la mano izquierda el hombro derecho, sin desplazar el peso del cuerpo hacia los lados ni hacia atrás)

**BIPEDESTACION**

- Movilidad de cadera en equilibrio sobre una pierna: dirigir la rodilla de la pierna elevada hacia las 4 paredes de la habitación (como si tuvieras un puntero laser en la rótula y quisieras dirigirlo hacia la pared de un lado, del otro, la de delante y la de atrás)
- Sentadilla, con peso en las manos.
- Sentadilla sumo, con peso en las manos.
- Pull bajo con goma: tirar de la goma enganchada en el picaporte de la puerta
  - Con dos manos a la vez
  - Con una mano y luego la otra
- Lunge estático (una pierna delante y la otra detrás sin apoyar el talón, bajar a tocar con la pierna de atrás el suelo)
- Pádel (manos a la altura del pecho sujetando la goma con tensión, extender los brazos hacia delante sin dejar que la goma nos gire los brazos ni el cuerpo)

**PLANIFICACIÓN**

Intenta llegar a series de entre **10 y 15 repeticiones** de cada ejercicio.  
Intenta hacer entre **2 y 3 vueltas** (series) de todos los ejercicios cada día.  
La planificación está planteada para que dure **30 min** si haces 2 vueltas de todos los ejercicios; o **45 min** si haces 3 vueltas de todos los ejercicios.

**DÍA 1**

**BIPEDESTACION**

- Sentadilla, con peso en las manos.
- Pádel (manos a la altura del pecho sujetando la goma con tensión, extender los brazos hacia delante sin dejar que la goma nos gire los brazos ni el cuerpo)

**SUPINO**

**Con pelvis elevada y un pie apoyado en la pelota pequeña:**

- Con pelvis arriba, bajar y subir la pelvis

**LATERAL**

- Con pierna arriba, bajar y subir pierna
- Apretar pelota entre los tobillos

**DÍA 2**

**BIPEDESTACION**

- Lunge estático (una pierna delante y la otra detrás sin apoyar el talón, bajar a tocar con la pierna de atrás el suelo)
- Pull bajo con goma: tirar de la goma enganchada en el picaporte de la puerta
  - Con dos manos a la vez

**SUPINO** (aumentar progresivamente el peso para realizar los ejercicios)

**Con pelvis apoyada:**

- Combinado extender y flexionar la pierna deslizando el pie por el suelo o rodando una pelota + Movimiento simétrico de brazos hacia atrás con peso en las manos, (empezar con 1kg).

**CUADRUPIEDA**

- Desplazamiento de peso adelante
- Sencillo 2 resp + Extender una pierna deslizando el pie por el suelo y elevarla ligeramente. Mantener esta posición.

**DÍA 3**

**BIPEDESTACION**


- Movilidad de cadera en equilibrio sobre una pierna: dirigir la rodilla de la pierna elevada hacia las 4 paredes de la habitación (como si tuvieras un puntero laser en la rótula y quisieras dirigirlo hacia la pared de un lado, del otro, la de delante y la de atrás)
- Sentadilla, con peso en las manos.

**SUPINO**

**Con pelvis elevada y un pie apoyado en la pelota pequeña:**

- Movimiento simétrico de brazos hacia atrás con peso en las manos, (empezar con 1kg).

copyright Transición Actividad Deportiva SL, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor



# Planificación 6

**LATERAL**

- Movimiento de brazo adelante, con peso en la mano (empezar con 1/2kg).
- Subir y bajar pierna de abajo (la pierna de arriba se coloca por delante apoyada en una pelota)

**DÍA 4**

**BIPEDESTACION**

- Sentadilla sumo, con peso en las manos.
- Pádel (manos a la altura del pecho sujetando la goma con tensión, extender los brazos hacia delante sin dejar que la goma nos gire los brazos ni el cuerpo)

**SUPINO** (aumentar progresivamente el peso para realizar los ejercicios)

**Con pelvis apoyada:**

- Combinado extender y flexionar la pierna deslizando el pie por el suelo o rodando una pelota + Movimiento alterno de brazos hacia los lados (abrir un brazo hacia e lado y luego el otro), con peso en las manos, (empezar con 1kg)

**CUADRUPIEDA**

- Tic-toc mano-hombro (tocar con la mano derecha el hombro izquierdo y con la mano izquierda el hombro derecho, sin desplazar el peso del cuerpo hacia los lados ni hacia atrás)
- Sencillo 2 resp + Extender una pierna deslizando el pie por el suelo y elevarla ligeramente. Mantener esta posición.

**DÍA 5**

**BIPEDESTACION**

- Lunge estático (una pierna delante y la otra detrás sin apoyar el talón, bajar a tocar con la pierna de atrás el suelo)

**SUPINO**

**Con pelvis elevada y un pie apoyado en la pelota pequeña:**

- Extender y flexionar la pierna deslizando el pie por el suelo o rodando una pelota.

**LATERAL**

- Apretar pelota entre los tobillos
- Subir y bajar pierna de abajo (la pierna de arriba se coloca por delante apoyada en una pelota)

**DÍA 6**

**BIPEDESTACION**

- Pádel (manos a la altura del pecho sujetando la goma con tensión, extender los brazos hacia delante sin dejar que la goma nos gire los brazos ni el cuerpo)

**SUPINO**

**Con pelvis elevada y un pie apoyado en la pelota pequeña:**

- Movimiento alterno de brazos hacia los lados (abrir un brazo hacia e lado y luego el otro), con peso en las manos, (empezar con 1kg)

**LATERAL**

- Elevar la pierna de arriba y mantenerla
- Movimiento de brazo adelante, con peso en la mano (empezar con 1/2kg).

**DÍA 7**

**BIPEDESTACION**

- Sentadilla sumo, con peso en las manos.
- Pull bajo con goma: tirar de la goma enganchada en el picaporte de la puerta
  - Con una mano y luego la otra

**SUPINO**


**Con pelvis elevada y un pie apoyado en la pelota pequeña:**

- Elevar pelvis y mantenerla arriba

**CUADRUPIEDA**

- Desplazamiento de peso adelante
- Sencillo 3 resp + Extender una pierna deslizando el pie por el suelo y dejarla estirada con los dedos del pie apoyado.

copyright Transición Actividad Deportiva SL, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor



# Planificación 7

**EJERCICIOS** (los ejercicios nuevos que se incluyen en esta planificación están en rojo)

**SUPINO**

**Con pelvis elevada y un pie apoyado en la pelota pequeña:** (aumentar progresivamente el peso para realizar los ejercicios)

- Elevar pelvis y mantenerla arriba
- Con pelvis arriba, bajar y subir la pelvis
- Movimiento simétrico de brazos hacia atrás con peso en las manos, (empezar con 1kg).
- Movimiento alterno de brazos hacia los lados (abrir un brazo hacia e lado y luego el otro), con peso en las manos, (empezar con 1kg)
- Extender y flexionar la pierna deslizando el pie por el suelo o rodando una pelota.

**Con pelvis elevada:**

- Combinado extender y flexionar la pierna deslizando el pie por el suelo o rodando una pelota + Movimiento simétrico de brazos hacia atrás con peso en las manos, (empezar con 1kg).
- Combinado extender y flexionar la pierna deslizando el pie por el suelo o rodando una pelota + Movimiento alterno de brazos hacia los lados (abrir un brazo hacia e lado y luego el otro), con peso en las manos, (empezar con 1kg)

**LATERAL**

- Sencillo (posición básica sin movimiento)
- Elevar la pierna de arriba y mantenerla
- Con pierna arriba, bajar y subir pierna
- Movimiento de brazo adelante, con peso en la mano (empezar con 1/2kg).
- Apretar pelota entre los tobillos
- Subir y bajar pierna de abajo (la pierna de arriba se coloca por delante apoyada en una pelota)
- Combinar movimiento adelante de brazo con peso en la mano (empezar por 1kg) + movimiento atrás de pierna
- Elevar pierna de abajo, desde esa posición bajar y subir la pierna (la pierna de arriba se coloca por delante apoyada en una pelota)

**CUADRUPEDIA**

- Sencillo (posición básica sin movimiento)
- Sencillo 2 resp + Extender una pierna deslizando el pie por el suelo y dejarla estirada con los dedos del pie apoyado.
- Sencillo 2 resp + Extender una pierna deslizando el pie por el suelo y elevarla ligeramente. Mantener esta posición.
- Desplazamiento de peso adelante
- Tic-toc mano-hombro (tocar con la mano derecha el hombro izquierdo y con la mano izquierda el hombro derecho, sin desplazar el peso del cuerpo hacia los lados ni hacia atrás)

**BIPEDESTACION**

- Movilidad de cadera en equilibrio sobre una pierna: dirigir la rodilla de la pierna elevada hacia las 4 paredes de la habitación (como si tuvieras un puntiero laser en la rótula y quisieras dirigirlo hacia la pared de un lado, del otro, la de delante y la de atrás)
- Sentadilla, con peso en las manos
- Sentadilla sumo, con peso en las manos
- Pull bajo con goma: tirar de la goma enganchada en el picaporte de la puerta
  - Con dos manos a la vez
  - Con una mano y luego la otra
- Lunge estático (una pierna delante y la otra detrás sin apoyar el talón, bajar a tocar con la pierna de atrás el suelo)

**PLANIFICACIÓN**

Intenta llegar a series de entre **10 y 15 repeticiones** de cada ejercicio.  
Intenta hacer entre **2 y 3 vueltas** (series) de todos los ejercicios cada día.  
La planificación está planteada para que dure **30 min** si haces 2 vueltas de todos los ejercicios; o **45 min** si haces 3 vueltas de todos los ejercicios.

**DÍA 1**

**BIPEDESTACION**

- Sentadilla, con peso en las manos.
- Palof 10 rep + Giro 10 rep (movimiento de giro corto intentando no girar la pelvis)

**SUPINO**

**Con pelvis elevada y un pie apoyado en la pelota pequeña:** (aumentar progresivamente el peso para realizar los ejercicios)

- Con pelvis arriba, bajar y subir la pierna

**LATERAL**

- Con pierna arriba, bajar y subir pierna
- Apretar pelota entre los tobillos

**DÍA 2**

**BIPEDESTACION**

- Lunge atrás (Dar un paso atrás con una pierna y luego bajar la rodilla a tocar el suelo)
- Pull bajo con goma: tirar de la goma enganchada en el picaporte de la puerta
  - Con dos manos a la vez


**SUPINO**

**Con pelvis elevada:**

- Combinado extender y flexionar la pierna deslizando el pie por el suelo o rodando una pelota + Movimiento simétrico de brazos hacia atrás con peso en las manos, (empezar con 1kg).

**CUADRUPEDIA**

- Desplazamiento de peso adelante
- Sencillo 2 resp + Extender una pierna deslizando el pie por el suelo y elevarla ligeramente. Mantener esta posición.



# Planificación 7

**DÍA 3**

**BIPEDESTACION**

- Movilidad de cadera en equilibrio sobre una pierna: dirigir la rodilla de la pierna elevada hacia las 4 paredes de la habitación (como si tuvieras un puntiero laser en la rótula y quisieras dirigirlo hacia la pared de un lado, del otro, la de delante y la de atrás)
- Giro leñador horizontal con goma

**SUPINO**

**Con pelvis elevada y un pie apoyado en la pelota pequeña:** (aumentar progresivamente el peso para realizar los ejercicios)

- Movimiento simétrico de brazos hacia atrás con peso en las manos, (empezar con 1kg).

**LATERAL**

- Combinar movimiento adelante de brazo con peso en la mano (empezar por 1kg) + movimiento atrás de pierna
- Elevar pierna de abajo, desde esa posición bajar y subir la pierna (la pierna de arriba se coloca por delante apoyada en una pelota).

**DÍA 4**

**BIPEDESTACION**

- Lunge atrás (Dar un paso atrás con una pierna y luego bajar la rodilla a tocar el suelo)
- Palof 10 rep + Giro 10 rep (movimiento de giro corto intentando no girar la pelvis)

**SUPINO**

**Con pelvis elevada:**

- Combinado extender y flexionar la pierna deslizando el pie por el suelo o rodando una pelota + Movimiento alterno de brazos hacia los lados (abrir un brazo hacia e lado y luego el otro), con peso en las manos, (empezar con 1kg)

**CUADRUPEDIA**

- Tic-toc mano-hombro (tocar con la mano derecha el hombro izquierdo y con la mano izquierda el hombro derecho, sin desplazar el peso del cuerpo hacia los lados ni hacia atrás)
- Sencillo 2 resp + Extender una pierna deslizando el pie por el suelo y elevarla ligeramente. Mantener esta posición.

**DÍA 5**

**BIPEDESTACION**

- Lunge estático (una pierna delante y la otra detrás sin apoyar el talón, bajar a tocar con la pierna de atrás el suelo)

**SUPINO**

**Con pelvis elevada y un pie apoyado en la pelota pequeña:**

- Extender y flexionar la pierna deslizando el pie por el suelo o rodando una pelota.

**LATERAL**

- Apretar pelota entre los tobillos
- Combinar movimiento adelante de brazo con peso en la mano (empezar por 1kg) + movimiento atrás de pierna

**DÍA 6**

**BIPEDESTACION**

- Giro leñador horizontal con goma

**SUPINO**

**Con pelvis elevada y un pie apoyado en la pelota pequeña:** (aumentar progresivamente el peso para realizar los ejercicios)

- Movimiento alterno de brazos hacia los lados (abrir un brazo hacia e lado y luego el otro), con peso en las manos, (empezar con 1kg)

**LATERAL**

- Movimiento de brazo adelante, con peso en la mano (empezar con 1/2kg).
- Elevar pierna de abajo, desde esa posición bajar y subir la pierna (la pierna de arriba se coloca por delante apoyada en una pelota).

**DÍA 7**

**BIPEDESTACION**

- Lunge atrás (Dar un paso atrás con una pierna y luego bajar la rodilla a tocar el suelo)
- Pull bajo con goma: tirar de la goma enganchada en el picaporte de la puerta
  - Con una mano y luego la otra


**SUPINO**

**Con pelvis elevada y un pie apoyado en la pelota pequeña:**

- Elevar pelvis y mantenerla arriba

**CUADRUPEDIA**

- Desplazamiento de peso adelante
- Sencillo 3 resp + Extender una pierna deslizando el pie por el suelo y dejarla estirada con los dedos del pie apoyado.



# Planificación 8

**EJERCICIOS** (los ejercicios nuevos que se incluyen en esta planificación están en rojo)

**SUPINO**

**Con pelvis elevada:**

- Colocar los brazos atrás a unos 45° con peso en las manos (empezar por 1kg), bajar y subir la pelvis. (Los brazos no se mueven)

**Con pelvis elevada y un pie apoyado en la pelota pequeña:** (aumentar progresivamente el peso para realizar los ejercicios)

- Elevar pelvis y mantenerla arriba
- Con pelvis arriba, bajar y subir la pelvis
- Movimiento simétrico de brazos hacia atrás con peso en las manos, (empezar con 1kg).
- Movimiento alterno de brazos hacia los lados (abrir un brazo hacia el lado y luego el otro), con peso en las manos, (empezar con 1kg)
- Extender y flexionar la pierna deslizando el pie por el suelo o rodando una pelota, **sin apoyo de brazos ni manos, (con los brazos elevados hacia el techo).**

**Con pelvis elevada y un pie apoyado en la pelota pequeña:**

- Combinado extender y flexionar la pierna deslizando el pie por el suelo o rodando una pelota + Movimiento simétrico de brazos hacia atrás con peso en las manos, (empezar con 1kg).
- Apretar pelota entre los tobillos
- Subir y bajar pierna de abajo (la pierna de arriba se coloca por delante apoyada en una pelota)
- Combinar movimiento adelante de brazo con peso en la mano (empezar por 1kg) + movimiento atrás de pierna
- Elevar pierna de abajo, desde esa posición bajar y subir la pierna (la pierna de arriba se coloca por delante apoyada en una pelota).
- Combinar movimiento adelante de brazo con peso en la mano (empezar por 1kg) + apretar pelota entre los tobillos.

**LATERAL**

- Sencillo (posición básica sin movimiento)
- Elevar la pierna de arriba y mantenerla
- Con pierna arriba, bajar y subir pierna
- Movimiento de brazo adelante, con peso en la mano (empezar con 1/2kg).
- Apretar pelota entre los tobillos
- Subir y bajar pierna de abajo (la pierna de arriba se coloca por delante apoyada en una pelota)
- Combinar movimiento adelante de brazo con peso en la mano (empezar por 1kg) + movimiento atrás de pierna
- Elevar pierna de abajo, desde esa posición bajar y subir la pierna (la pierna de arriba se coloca por delante apoyada en una pelota).
- Combinar movimiento adelante de brazo con peso en la mano (empezar por 1kg) + apretar pelota entre los tobillos.

**Progresión para las planchas laterales con apoyo de antebrazo:**

**Posición inicial:**  
Antebrazo apoyado con el codo justo debajo del hombro, con rodillas flexionadas. Tronco y piernas alineadas, pelvis hacia delante.

**Progresión:**

**PASO 1:** elongarte y empujar con el codo hacia el suelo para alinear el hombro de la oreja.

**PASO 2:** elevar la pelvis manteniendo la alineación de la pelvis con respecto al tronco y los muslos. Hacer una respiración manteniendo la pelvis arriba y bajar. Hacer una respiración abajo y volver a subir.

**PASO 3:** ir aumentando el número de respiraciones que haces con la pelvis arriba

**CUADRUPEDIA**

- Sencillo (posición básica sin movimiento)
- Sencillo 2 resp + Extender una pierna deslizando el pie por el suelo y dejarla estirada con los dedos del pie apoyado.
- Sencillo 2 resp + Extender una pierna deslizando el pie por el suelo y elevarla ligeramente. Mantener esta posición.
- Desplazamiento de peso adelante
- Tic-tac mano-hombro (tocar con la mano derecha el hombro izquierdo y con la mano izquierda el hombro derecho, sin desplazar el peso del cuerpo hacia los lados ni hacia atrás)
- Extender una pierna deslizando el pie por el suelo hasta estirarla y elevarla. Desde esta posición abrir la pierna hacia afuera bajar a tocar el suelo con la punta del pie y volver a la posición inicial

**BIPEDESTACION**

- Movilidad de cadera en equilibrio sobre una pierna: dirigir la rodilla de la pierna elevada hacia las 4 paredes de la habitación (como si tuvieras un puntero láser en la rótula y quisieras dirigirlo hacia la pared de un lado, del otro, la de delante y la de atrás)
- Sentadilla, con peso en las manos, (aumentar progresivamente el peso)
- Sentadilla sumo, con peso en las manos, (aumentar progresivamente el peso)
- Pull bajo con goma: tirar de la goma enganchada en el picaporte de la puerta
  - Con dos manos a la vez
  - Con una mano y luego la otra
- Lunge estático (una pierna delante y la otra detrás sin apoyar el talón, bajar a tocar con la pierna de atrás el suelo)
- Palof 150 a la altura del pecho sujetando la goma con tensión, extender los brazos hacia delante sin dejar que la goma nos gire los brazos ni el cuerpo.
- Lunge atrás (Dar un paso atrás con una pierna y luego bajar la rodilla a tocar el suelo)
- Palof 10 rep + Giro 10 rep (movimiento de giro corto intentando no girar la pelvis)
- Giro leñador horizontal con goma
- Lunge adelante (Dar un paso adelante con una pierna y luego bajar la rodilla de la pierna de atrás a tocar el suelo)

**PLANIFICACIÓN**

Intenta llegar a series de entre 10 y 15 repeticiones de cada ejercicio. Intenta hacer entre 2 y 3 vueltas (series) de todos los ejercicios cada día. La planificación está planteada para que dure 30 min si haces 2 vueltas de todos los ejercicios; o 45 min si haces 3 vueltas de todos los ejercicios.

**DÍA 1**

**BIPEDESTACION**

- Sentadilla, con peso en las manos, (aumentar progresivamente el peso)
- Palof 10 rep + Giro 10 rep (movimiento de giro corto intentando no girar la pelvis)

**SUPINO**


**Con pelvis elevada:**

- Colocar los brazos atrás a unos 45° con peso en las manos (empezar por 1kg), bajar y subir la pelvis. (Los brazos no se mueven)

**LATERAL**

- Elevar pierna de abajo, desde esa posición bajar y subir la pierna (la pierna de arriba se coloca por delante apoyada en una pelota).
- Combinar movimiento adelante de brazo con peso en la mano (empezar por 1kg) + apretar pelota entre los tobillos.

29



# Planificación 8

**DÍA 2**

**BIPEDESTACION**

- Lunge adelante (Dar un paso adelante con una pierna y luego bajar la rodilla de la pierna de atrás a tocar el suelo)
- Pull bajo con goma: tirar de la goma enganchada en el picaporte de la puerta
  - Con dos manos a la vez

**SUPINO**

**Con pelvis elevada y un pie apoyado en la pelota pequeña:**

- Combinado extender y flexionar la pierna deslizando el pie por el suelo o rodando una pelota + Movimiento simétrico de brazos hacia atrás con peso en las manos, (empezar con 1kg).

**CUADRUPEDIA**

- Desplazamiento de peso adelante
- Extender una pierna deslizando el pie por el suelo hasta estirarla y elevarla. Desde esta posición abrir la pierna hacia afuera bajar a tocar el suelo con la punta del pie y volver a la posición inicial

**DÍA 3**

**BIPEDESTACION**

- Movilidad de cadera en equilibrio sobre una pierna: dirigir la rodilla de la pierna elevada hacia las 4 paredes de la habitación (como si tuvieras un puntero láser en la rótula y quisieras dirigirlo hacia la pared de un lado, del otro, la de delante y la de atrás)
- Giro leñador horizontal con goma

**SUPINO**

**Con pelvis elevada y un pie apoyado en la pelota pequeña:** (aumentar progresivamente el peso para realizar los ejercicios)

- Movimiento simétrico de brazos hacia atrás con peso en las manos, (empezar con 1kg).

**LATERAL**

**Progresión para las planchas laterales con apoyo de antebrazo:**

**Posición inicial:**  
Antebrazo apoyado con el codo justo debajo del hombro, con rodillas flexionadas. Tronco y piernas alineadas, pelvis hacia delante.

**Progresión:**

**PASO 1:** elongarte y empujar con el codo hacia el suelo para alinear el hombro de la oreja.

**PASO 2:** elevar la pelvis manteniendo la alineación de la pelvis con respecto al tronco y los muslos. Hacer una respiración manteniendo la pelvis arriba y bajar. Hacer una respiración abajo y volver a subir.

**PASO 3:** ir aumentando el número de respiraciones que haces con la pelvis arriba

**DÍA 4**

**BIPEDESTACION**

- Lunge atrás (Dar un paso atrás con una pierna y luego bajar la rodilla a tocar el suelo)
- Palof 10 rep + Giro 10 rep (movimiento de giro corto intentando no girar la pelvis)

**SUPINO**

**Con pelvis elevada y un pie apoyado en la pelota pequeña:**

- Combinado extender y flexionar la pierna deslizando el pie por el suelo o rodando una pelota + Movimiento alterno de brazos hacia los lados (abrir un brazo hacia el lado y luego el otro), con peso en las manos, (empezar con 1kg)

**CUADRUPEDIA**

- Tic-tac mano-hombro (tocar con la mano derecha el hombro izquierdo y con la mano izquierda el hombro derecho, sin desplazar el peso del cuerpo hacia los lados ni hacia atrás)

**DÍA 5**

**BIPEDESTACION**

- Sentadilla sumo, con peso en las manos, (aumentar progresivamente el peso)
- Giro leñador horizontal con goma

**SUPINO**

**Con pelvis elevada:**

- Colocar los brazos atrás a unos 45° con peso en las manos (empezar por 1kg), bajar y subir la pelvis. (Los brazos no se mueven)

**LATERAL**

- Combinar movimiento adelante de brazo con peso en la mano (empezar por 1kg) + apretar pelota entre los tobillos.
- Elevar pierna de abajo, desde esa posición bajar y subir la pierna (la pierna de arriba se coloca por delante apoyada en una pelota).

**DÍA 6**

**BIPEDESTACION**

- Lunge estático (una pierna delante y la otra detrás sin apoyar el talón, bajar a tocar con la pierna de atrás el suelo)
- Pull bajo con goma: tirar de la goma enganchada en el picaporte de la puerta
  - Con dos manos a la vez

**SUPINO**

**Con pelvis elevada y un pie apoyado en la pelota pequeña:** (aumentar progresivamente el peso para realizar los ejercicios)

- Movimiento alterno de brazos hacia los lados (abrir un brazo hacia el lado y luego el otro), con peso en las manos, (empezar con 1kg)

**LATERAL**

**Progresión para las planchas laterales con apoyo de antebrazo:**

**Posición inicial:**  
Antebrazo apoyado con el codo justo debajo del hombro, con rodillas flexionadas. Tronco y piernas alineadas, pelvis hacia delante.


**Progresión:**

**PASO 1:** elongarte y empujar con el codo hacia el suelo para alinear el hombro de la oreja.

**PASO 2:** elevar la pelvis manteniendo la alineación de la pelvis con respecto al tronco y los muslos. Hacer una respiración manteniendo la pelvis arriba y bajar. Hacer una respiración abajo y volver a subir.

**PASO 3:** ir aumentando el número de respiraciones que haces con la pelvis arriba

30



## Planificación 8

**DÍA 7**

**BIPEDESTACION**

- Lunge atrás (Dar un paso atrás con una pierna y luego bajar la rodilla a tocar el suelo)
- Pull bajo con goma: tirar de la goma enganchada en el picaporte de la puerta
  - Con una mano y luego la otra

**SUPINO**

**Con pelvis elevada y un pie apoyado en la pelota pequeña:**

- Extender y flexionar la pierna deslizando el pie por el suelo o rodando una pelota, **sin apoyo de brazos ni manos, (con los brazos elevados hacia el techo).**

**CUADRUPEDIA**

- Extender una pierna deslizando el pie por el suelo hasta estirlarla y elevarla. Desde esta posición abrir la pierna hacia afuera bajar a tocar el suelo con la punta del pie y volver a la posición inicial

copyright Transición Actividad Deportiva S.L, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

31

31



**muchas gracias**

[www.metodotad.com](http://www.metodotad.com)  
[info@metodotad.com](mailto:info@metodotad.com)

copyright Transición Actividad Deportiva S.L, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

32

32