

ENTRENAMIENTO PARA PACIENTES SIN TRATAMIENTOS Y SIN EFECTOS SECUNDARIOS AGUDOS

SEMANA 1

	Actividad	Intensidad	Observaciones
LUNES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
MARTES	 Calentamiento 5'-10'	4	Precaución en los desplazamientos, si tienes hormigueos e insensibilidad en los pies
	 Actividad de resistencia 15'		
	 Estiramientos Todos x (20''-30'')		
MIÉRCOLES	 Calentamiento 5'-10'	4	Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
	 Circuito de tonificación x 2 - 3 brazos o tronco + 3 piernas, 8 veces - Si es isométrico 15''-20'', una vez		
	 Estiramientos Todos x (20''-30'')		
JUEVES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
VIERNES	 Calentamiento 5'-10'	4	Si tienes osteoporosis, mucha fatiga u hormigueos en los pies, te sugerimos bicicleta estática. También puedes realizar otras actividades como natación
	 Actividad de resistencia 18'		
	 Estiramientos Todos x (20''-30'')		
SÁBADO	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
DOMINGO	 Calentamiento 5'-10'	4	Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
	 Circuito de tonificación x 2 - 3 brazos o tronco + 3 piernas, 8 veces - Si es isométrico 15''-20'', una vez		
	 Estiramientos Todos x (20''-30'')		

ENTRENAMIENTO PARA PACIENTES SIN TRATAMIENTOS Y SIN EFECTOS SECUNDARIOS AGUDOS

SEMANA 2

	Actividad	Intensidad	Observaciones
LUNES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
MARTES	 Calentamiento 5'-10'	4	Precaución en los desplazamientos, si tienes hormigueos e insensibilidad en los pies
	 Actividad de resistencia 20'		
	 Estiramientos Todos x (20''-30'')		
MIÉRCOLES	 Calentamiento 5'-10'	4	Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
	 Circuito de tonificación x 2 - 3 brazos o tronco + 3 piernas, 8 veces - Si es isométrico 15''-20'', una vez		
	 Estiramientos Todos x (20''-30'')		
JUEVES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
VIERNES	 Calentamiento 5'-10'	4	Si tienes osteoporosis, mucha fatiga u hormigueos en los pies, te sugerimos bicicleta estática. También puedes realizar otras actividades como natación
	 Actividad de resistencia 25'		
	 Estiramientos Todos x (20''-30'')		
SÁBADO	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
DOMINGO	 Calentamiento 5'-10'	4	Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
	 Circuito de tonificación x 2 - 3 brazos o tronco + 3 piernas, 8 veces - Si es isométrico 15''-20'', una vez		
	 Estiramientos Todos x (20''-30'')		

ENTRENAMIENTO PARA PACIENTES SIN TRATAMIENTOS Y SIN EFECTOS SECUNDARIOS AGUDOS

SEMANA 3

	Actividad	Intensidad	Observaciones
LUNES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
MARTES	 Calentamiento 5'-10'	4	Precaución en los desplazamientos, si tienes hormigueos e insensibilidad en los pies
	 Actividad de resistencia 25'		
	 Estiramientos Todos x (20''-30'')		
MIÉRCOLES	 Calentamiento 5'-10'	4	Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
	 Circuito de tonificación x 2 - 3 brazos o tronco + 3 piernas, 10 veces - Si es isométrico 15''-20'', una vez		
	 Estiramientos Todos x (20''-30'')		
JUEVES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
VIERNES	 Calentamiento 5'-10'	4	Si tienes osteoporosis, mucha fatiga u hormigueos en los pies, te sugerimos bicicleta estática. También puedes realizar otras actividades como natación
	 Actividad de resistencia 30'		
	 Estiramientos Todos x (20''-30'')		
SÁBADO	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
DOMINGO	 Calentamiento 5'-10'	4	Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
	 Circuito de tonificación x 2 - 3 brazos o tronco + 3 piernas, 10 veces - Si es isométrico 15''-20'', una vez		
	 Estiramientos Todos x (20''-30'')		

ENTRENAMIENTO PARA PACIENTES SIN TRATAMIENTOS Y SIN EFECTOS SECUNDARIOS AGUDOS

SEMANA 4

	Actividad	Intensidad	Observaciones
LUNES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
MARTES	 Calentamiento 5'-10'	6	Precaución en los desplazamientos, si tienes hormigueos e insensibilidad en los pies
	 Actividad de resistencia 25'		
	 Estiramientos Todos x (20''-30'')		
MIÉRCOLES	 Calentamiento 5'-10'	6	Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
	 Circuito de tonificación x 2 - 3 brazos o tronco + 3 piernas, 10 veces - Si es isométrico 15''-20'', una vez		
	 Estiramientos Todos x (20''-30'')		
JUEVES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
VIERNES	 Calentamiento 5'-10'	6	Si tienes osteoporosis, mucha fatiga u hormigueos en los pies, te sugerimos bicicleta estática. También puedes realizar otras actividades como natación
	 Actividad de resistencia 30'		
	 Estiramientos Todos x (20''-30'')		
SÁBADO	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
DOMINGO	 Calentamiento 5'-10'	6	Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
	 Circuito de tonificación x 2 - 3 brazos o tronco + 3 piernas, 10 veces - Si es isométrico 15''-20'', una vez		
	 Estiramientos Todos x (20''-30'')		

ENTRENAMIENTO PARA PACIENTES SIN TRATAMIENTOS Y SIN EFECTOS SECUNDARIOS AGUDOS

SEMANA 5

	Actividad	Intensidad	Observaciones
LUNES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
MARTES	 Calentamiento 5'-10'	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-bottom: 5px;">4</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-bottom: 5px;">8</div> </div>	<p>Precaución en los desplazamientos, si tienes hormigueos e insensibilidad en los pies.</p> <p>Es importante que notes el cambio de ritmo</p>
	 Actividad de resistencia - 25' cada 5' a intensidad media, realizar 30" a intensidad alta		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		
MIÉRCOLES	 Calentamiento 5'-10'	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-bottom: 5px;">7</div> </div>	<p>Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos</p>
	 Circuito de tonificación x 2 - 4 brazos o tronco + 4 piernas, 8 veces - Si es isométrico 15"-20", una vez		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		
JUEVES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
VIERNES	 Calentamiento 5'-10'	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-bottom: 5px;">4</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-bottom: 5px;">8</div> </div>	<p>Precaución en los desplazamientos, si tienes hormigueos e insensibilidad en los pies.</p> <p>Es importante que notes el cambio de ritmo</p>
	 Actividad de resistencia - 25' cada 5' a intensidad media, realizar 30" a intensidad alta		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		
SÁBADO	 Calentamiento 5'-10'	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-bottom: 5px;">4</div> </div>	<p>Si tienes osteoporosis, mucha fatiga u hormigueos en los pies, te sugerimos bicicleta estática. También puedes realizar otras actividades como natación</p>
	 Actividad de resistencia 30'		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		
DOMINGO	 Calentamiento 5'-10'	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-bottom: 5px;">7</div> </div>	<p>Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos</p>
	 Circuito de tonificación x 2 - 4 brazos o tronco + 4 piernas, 8 veces - Si es isométrico 15"-20", una vez		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		

ENTRENAMIENTO PARA PACIENTES SIN TRATAMIENTOS Y SIN EFECTOS SECUNDARIOS AGUDOS

SEMANA 6

	Actividad	Intensidad	Observaciones
LUNES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
MARTES	 Calentamiento 5'-10'	4 8	Precaución en los desplazamientos, si tienes hormigueos e insensibilidad en los pies. Es importante que notes el cambio de ritmo
	 Actividad de resistencia - 30' cada 5' a intensidad media, realizar 30" a intensidad alta		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		
MIÉRCOLES	 Calentamiento 5'-10'	7	Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
	 Circuito de tonificación x 2 - 4 brazos o tronco + 4 piernas, 8 veces - Si es isométrico 15"-20", una vez		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		
JUEVES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
VIERNES	 Calentamiento 5'-10'	4 8	Precaución en los desplazamientos, si tienes hormigueos e insensibilidad en los pies. Es importante que notes el cambio de ritmo
	 Actividad de resistencia - 30' cada 5' a intensidad media, realizar 30" a intensidad alta		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		
SÁBADO	 Calentamiento 5'-10'	4	Si tienes osteoporosis, mucha fatiga u hormigueos en los pies, te sugerimos bicicleta estática. También puedes realizar otras actividades como natación
	 Actividad de resistencia 35'		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		
DOMINGO	 Calentamiento 5'-10'	7	Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
	 Circuito de tonificación x 2 - 4 brazos o tronco + 4 piernas, 8 veces - Si es isométrico 15"-20", una vez		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		

ENTRENAMIENTO PARA PACIENTES SIN TRATAMIENTOS Y SIN EFECTOS SECUNDARIOS AGUDOS

SEMANA 7

	Actividad	Intensidad	Observaciones
LUNES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
MARTES	 Calentamiento 5'-10'	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-bottom: 5px;">4</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-bottom: 5px;">8</div> </div>	<p>Precaución en los desplazamientos, si tienes hormigueos e insensibilidad en los pies.</p> <p>Es importante que notes el cambio de ritmo</p>
	 Actividad de resistencia - 35' cada 5' a intensidad media, realizar 30" a intensidad alta		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		
MIÉRCOLES	 Calentamiento 5'-10'	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-bottom: 5px;">7</div> </div>	<p>Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos</p>
	 Circuito de tonificación x 2 - 4 brazos o tronco + 4 piernas, 10 veces - Si es isométrico 15"-20", una vez		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		
JUEVES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
VIERNES	 Calentamiento 5'-10'	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-bottom: 5px;">4</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-bottom: 5px;">8</div> </div>	<p>Precaución en los desplazamientos, si tienes hormigueos e insensibilidad en los pies.</p> <p>Es importante que notes el cambio de ritmo</p>
	 Actividad de resistencia - 35' cada 5' a intensidad media, realizar 30" a intensidad alta		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		
SÁBADO	 Calentamiento 5'-10'	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-bottom: 5px;">6</div> </div>	<p>Si tienes osteoporosis, mucha fatiga u hormigueos en los pies, te sugerimos bicicleta estática. También puedes realizar otras actividades como natación</p>
	 Actividad de resistencia 40'		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		
DOMINGO	 Calentamiento 5'-10'	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-bottom: 5px;">7</div> </div>	<p>Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos</p>
	 Circuito de tonificación x 2 - 4 brazos o tronco + 4 piernas, 10 veces - Si es isométrico 15"-20", una vez		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		

ENTRENAMIENTO PARA PACIENTES SIN TRATAMIENTOS Y SIN EFECTOS SECUNDARIOS AGUDOS

SEMANA 8

	Actividad	Intensidad	Observaciones
LUNES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
MARTES	 Calentamiento 5'-10'	4	Precaución en los desplazamientos, si tienes hormigueos e insensibilidad en los pies. Es importante que notes el cambio de ritmo
	 Actividad de resistencia - 40' cada 5' a intensidad media, realizar 30" a intensidad alta		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		
MIÉRCOLES	 Calentamiento 5'-10'	7	Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
	 Circuito de tonificación x 3 - 4 brazos o tronco + 4 piernas durante 30" cada uno		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		
JUEVES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
VIERNES	 Calentamiento 5'-10'	4	Precaución en los desplazamientos, si tienes hormigueos e insensibilidad en los pies. Es importante que notes el cambio de ritmo
	 Actividad de resistencia - 40' cada 5' a intensidad media, realizar 30" a intensidad alta		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		
SÁBADO	 Calentamiento 5'-10'	6	Si tienes osteoporosis, mucha fatiga u hormigueos en los pies, te sugerimos bicicleta estática. También puedes realizar otras actividades como natación
	 Actividad de resistencia 45'		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		
DOMINGO	 Calentamiento 5'-10'	7	Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
	 Circuito de tonificación x 2 - 4 brazos o tronco + 4 piernas durante 30"		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		


ENTRENAMIENTO PARA PACIENTES SIN TRATAMIENTOS Y SIN EFECTOS SECUNDARIOS AGUDOS

SEMANA 9

	Actividad	Intensidad	Observaciones
LUNES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
MARTES	 Calentamiento 5'-10'	6	Precaución en los desplazamientos, si tienes hormigueos e insensibilidad en los pies. Es importante que notes el cambio de ritmo
	 Actividad de resistencia - 40' cada 5' a intensidad media, realizar 30" a intensidad alta		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		
MIÉRCOLES	 Calentamiento 5'-10'	9	Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
	 Circuito de tonificación x 3 - 4 brazos o tronco + 4 piernas durante 30"		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		
JUEVES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
VIERNES	 Calentamiento 5'-10'	6	Precaución en los desplazamientos, si tienes hormigueos e insensibilidad en los pies. Es importante que notes el cambio de ritmo
	 Actividad de resistencia - 30' cada 3' a intensidad media, realizar 30" a intensidad alta		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		
SÁBADO	 Calentamiento 5'-10'	6	Si tienes osteoporosis, mucha fatiga u hormigueos en los pies, te sugerimos bicicleta estática. También puedes realizar otras actividades como natación
	 Actividad de resistencia 45'		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		
DOMINGO	 Calentamiento 5'-10'	9	Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
	 Circuito de tonificación x 2 - 4 brazos o tronco + 4 piernas durante 30"		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		

ENTRENAMIENTO PARA PACIENTES SIN TRATAMIENTOS Y SIN EFECTOS SECUNDARIOS AGUDOS

SEMANA 10

	Actividad	Intensidad	Observaciones
LUNES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
MARTES	 Calentamiento 5'-10'	4	Precaución en los desplazamientos, si tienes hormigueos e insensibilidad en los pies. Es importante que notes el cambio de ritmo
	 Actividad de resistencia - 45' cada 5' a intensidad media, realizar 30" a intensidad alta		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		
MIÉRCOLES	 Calentamiento 5'-10'	9	Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
	 Circuito de tonificación x 2 - 5 brazos o tronco + 5 piernas durante 30"		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		
JUEVES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
VIERNES	 Calentamiento 5'-10'	6	Precaución en los desplazamientos, si tienes hormigueos e insensibilidad en los pies. Es importante que notes el cambio de ritmo
	 Actividad de resistencia - 35' cada 3' a intensidad media, realizar 30" a intensidad alta		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		
SÁBADO	 Calentamiento 5'-10'	6	Si tienes osteoporosis, mucha fatiga u hormigueos en los pies, te sugerimos bicicleta estática. También puedes realizar otras actividades como natación
	 Actividad de resistencia 45'		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		
DOMINGO	 Calentamiento 5'-10'	9	Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
	 Circuito de tonificación x 3 - 5 brazos o tronco + 5 piernas durante 30"		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		

ENTRENAMIENTO PARA PACIENTES SIN TRATAMIENTOS Y SIN EFECTOS SECUNDARIOS AGUDOS

SEMANA 11

	Actividad	Intensidad	Observaciones
LUNES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
MARTES	 Calentamiento 5'-10'	6	Precaución en los desplazamientos, si tienes hormigueos e insensibilidad en los pies. Es importante que notes el cambio de ritmo
	 Actividad de resistencia - 45' cada 5' a intensidad media, realizar 30" a intensidad alta		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		
MIÉRCOLES	 Calentamiento 5'-10'	9	Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
	 Circuito de tonificación x 3 - 5 brazos o tronco + 5 piernas durante 30"		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		
JUEVES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
VIERNES	 Calentamiento 5'-10'	4	Precaución en los desplazamientos, si tienes hormigueos e insensibilidad en los pies. Es importante que notes el cambio de ritmo
	 Actividad de resistencia - 35' cada 3' a intensidad media, realizar 30" a intensidad alta		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		
SÁBADO	 Calentamiento 5'-10'	6	Si tienes osteoporosis, mucha fatiga u hormigueos en los pies, te sugerimos bicicleta estática. También puedes realizar otras actividades como natación
	 Actividad de resistencia 45'		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		
DOMINGO	 Calentamiento 5'-10'	9	Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
	 Circuito de tonificación x 3 - 5 brazos o tronco + 5 piernas durante 30"		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		

ENTRENAMIENTO PARA PACIENTES SIN TRATAMIENTOS Y SIN EFECTOS SECUNDARIOS AGUDOS

SEMANA 12

	Actividad	Intensidad	Observaciones
LUNES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
MARTES	 Calentamiento 5'-10'	4 8	Precaución en los desplazamientos, si tienes hormigueos e insensibilidad en los pies. Es importante que notes el cambio de ritmo
	 Actividad de resistencia - 30' cada 3' a intensidad media, realizar 30" a intensidad alta		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		
MIÉRCOLES	 Calentamiento 5'-10'	7	Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
	 Circuito de tonificación x 2 - 4 brazos o tronco + 4 piernas 8 veces - Si es isométrico 15"-20" una vez		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		
JUEVES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
VIERNES	 Calentamiento 5'-10'	4 8	Precaución en los desplazamientos, si tienes hormigueos e insensibilidad en los pies. Es importante que notes el cambio de ritmo
	 Actividad de resistencia - 35' cada 3' a intensidad media, realizar 30" a intensidad alta		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		
SÁBADO	 Calentamiento 5'-10'	4	Si tienes osteoporosis, mucha fatiga u hormigueos en los pies, te sugerimos bicicleta estática. También puedes realizar otras actividades como natación
	 Actividad de resistencia 35'		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		
DOMINGO	 Calentamiento 5'-10'	7	Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
	 Circuito de tonificación x 2 - 4 brazos o tronco + 4 piernas, 8 veces - Si es isométrico 15"-20", una vez		
	 Estiramientos Todos x (20"-30")		

ENTRENAMIENTO PARA PACIENTES CON TRATAMIENTOS O CON EFECTOS SECUNDARIOS AGUDOS

SEMANA 1

	Actividad	Intensidad	Observaciones
LUNES	 Calentamiento 5'-10'  Actividad de resistencia 15'  Estiramientos Todos x (20''-30'')	4	Precaución en los desplazamientos, si tienes hormigueos e insensibilidad en los pies
MARTES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
MIÉRCOLES	 Calentamiento 5'-10'  Actividad de resistencia 15'  Estiramientos Todos x (20''-30'')	4	Precaución en los desplazamientos, si tienes hormigueos e insensibilidad en los pies
JUEVES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
VIERNES	 Calentamiento 5'-10'  Circuito de tonificación x 2 - 3 brazos o tronco + 3 piernas, 6 veces - Si es isométrico 15''-20'', una vez  Estiramientos Todos x (20''-30'')	4	Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
SÁBADO	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
DOMINGO	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día

ENTRENAMIENTO PARA PACIENTES CON TRATAMIENTOS O CON EFECTOS SECUNDARIOS AGUDOS

SEMANA 2

	Actividad	Intensidad	Observaciones
LUNES	 Calentamiento 5'-10'	4	Precaución en los desplazamientos, si tienes hormigueos e insensibilidad en los pies
	 Actividad de resistencia 18'		
	 Estiramientos Todos x (20''-30'')		
MARTES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
MIÉRCOLES	 Calentamiento 5'-10'	4	Precaución en los desplazamientos, si tienes hormigueos e insensibilidad en los pies
	 Actividad de resistencia 18'		
	 Estiramientos Todos x (20''-30'')		
JUEVES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
VIERNES	 Calentamiento 5'-10'	4	Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
	 Circuito de tonificación x 2 - 3 brazos o tronco + 3 piernas, 6 veces - Si es isométrico 15''-20'', una vez		
	 Estiramientos Todos x (20''-30'')		
SÁBADO	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
DOMINGO	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día

ENTRENAMIENTO PARA PACIENTES CON TRATAMIENTOS O CON EFECTOS SECUNDARIOS AGUDOS

SEMANA 3

	Actividad	Intensidad	Observaciones
LUNES	 Calentamiento 5'-10'  Actividad de resistencia 20'  Estiramientos Todos x (20''-30'')	4	Si tienes osteoporosis, mucha fatiga, inestabilidad u hormigueos en los pies, te sugerimos bicicleta estática o precaución en los desplazamientos. También puedes realizar otras actividades como natación
MARTES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
MIÉRCOLES	 Calentamiento 5'-10'  Actividad de resistencia 20'  Estiramientos Todos x (20''-30'')	4	Si tienes osteoporosis, mucha fatiga, inestabilidad u hormigueos en los pies, te sugerimos bicicleta estática o precaución en los desplazamientos. También puedes realizar otras actividades como natación
JUEVES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
VIERNES	 Calentamiento 5'-10'  Circuito de tonificación x 2 - 3 brazos o tronco + 3 piernas, 6 veces - Si es isométrico 15''-20'', una vez  Estiramientos Todos x (20''-30'')	4	Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
SÁBADO	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
DOMINGO	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día

ENTRENAMIENTO PARA PACIENTES CON TRATAMIENTOS O CON EFECTOS SECUNDARIOS AGUDOS

SEMANA 4

	Actividad	Intensidad	Observaciones
LUNES	 Calentamiento 5'-10'  Actividad de resistencia 20'  Estiramientos Todos x (20''-30'')	4	Si tienes osteoporosis, mucha fatiga, inestabilidad u hormigueos en los pies, te sugerimos bicicleta estática o precaución en los desplazamientos. También puedes realizar otras actividades como natación
MARTES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
MIÉRCOLES	 Calentamiento 5'-10'  Actividad de resistencia 20'  Estiramientos Todos x (20''-30'')	4	Si tienes osteoporosis, mucha fatiga, inestabilidad u hormigueos en los pies, te sugerimos bicicleta estática o precaución en los desplazamientos. También puedes realizar otras actividades como natación
JUEVES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
VIERNES	 Calentamiento 5'-10'  Circuito de tonificación x 2 - 3 brazos o tronco + 3 piernas, 8 veces - Si es isométrico 15''-20'', una vez  Estiramientos Todos x (20''-30'')	6	Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
SÁBADO	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
DOMINGO	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día


ENTRENAMIENTO PARA PACIENTES CON TRATAMIENTOS O CON EFECTOS SECUNDARIOS AGUDOS

SEMANA 5

	Actividad	Intensidad	Observaciones
LUNES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
MARTES	 Calentamiento 5'-10'  Actividad de resistencia - 20' cada 5' a intensidad media, realizar 30" a intensidad alta  Estiramientos Todos x (20"-30")	4 6	Si tienes osteoporosis, mucha fatiga, inestabilidad u hormigueos en los pies, te sugerimos bicicleta estática o precaución en los desplazamientos. También puedes realizar otras actividades como natación
MIÉRCOLES	 Calentamiento 5'-10'  Actividad de resistencia 20'  Estiramientos Todos x (20"-30")	4	Precaución en los desplazamientos, si tienes inestabilidad y/u hormigueos en los pies
JUEVES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
VIERNES	 Calentamiento 5'-10'  Circuito de tonificación x 2 - 3 brazos o tronco + 3 piernas, 8 veces - Si es isométrico 15"-20" una vez  Estiramientos Todos x (20"-30")	6	Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
SÁBADO	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
DOMINGO	 Calentamiento 5'-10'  Actividad de resistencia 23'  Estiramientos Todos x (20"-30")	4	Si tienes osteoporosis, mucha fatiga, inestabilidad u hormigueos en los pies, te sugerimos bicicleta estática o precaución en los desplazamientos. También puedes realizar otras actividades como natación













ENTRENAMIENTO PARA PACIENTES CON TRATAMIENTOS O CON EFECTOS SECUNDARIOS AGUDOS

SEMANA 6

	Actividad	Intensidad	Observaciones
LUNES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
MARTES	 Calentamiento 5'-10'  Actividad de resistencia - 20' cada 5' a intensidad media realizar 30" a intensidad alta  Estiramientos Todos x (20"-30")	 	Si tienes osteoporosis, mucha fatiga, inestabilidad u hormigueos en los pies, te sugerimos bicicleta estática o precaución en los desplazamientos. También puedes realizar otras actividades como natación
MIÉRCOLES	 Calentamiento 5'-10'  Actividad de resistencia 25'  Estiramientos Todos x (20"-30")		Precaución en los desplazamientos, si tienes inestabilidad y/u hormigueos en los pies
JUEVES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
VIERNES	 Calentamiento 5'-10'  Circuito de tonificación x 2 - 4 brazos o tronco + 4 piernas, 8 veces - Si es isométrico 15"-20", una vez  Estiramientos Todos x (20"-30")		Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
SÁBADO	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
DOMINGO	 Calentamiento 5'-10'  Actividad de resistencia 25'  Estiramientos Todos x (20"-30")		Si tienes osteoporosis, mucha fatiga, inestabilidad u hormigueos en los pies, te sugerimos bicicleta estática o precaución en los desplazamientos. También puedes realizar otras actividades como natación

ENTRENAMIENTO PARA PACIENTES CON TRATAMIENTOS O CON EFECTOS SECUNDARIOS AGUDOS

SEMANA 7

	Actividad	Intensidad	Observaciones
LUNES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
MARTES	 Calentamiento 5'-10'  Actividad de resistencia - 20' cada 5' a intensidad media, realizar 30" a intensidad alta  Estiramientos Todos x (20"-30")	4 8	Si tienes osteoporosis, mucha fatiga, inestabilidad u hormigueos en los pies, te sugerimos bicicleta estática o precaución en los desplazamientos. También puedes realizar otras actividades como natación
MIÉRCOLES	 Calentamiento 5'-10'  Actividad de resistencia 20'  Estiramientos Todos x (20"-30")	6	Si tienes osteoporosis, mucha fatiga u hormigueos en los pies, te sugerimos bicicleta estática. También puedes realizar otras actividades como natación
JUEVES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
VIERNES	 Calentamiento 5'-10'  Circuito de tonificación x 2 - 4 brazos o tronco + 4 piernas, 8 veces - Si es isométrico 15"-20", una vez  Estiramientos Todos x (20"-30")	6	Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
SÁBADO	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
DOMINGO	 Calentamiento 5'-10'  Actividad de resistencia 30'  Estiramientos Todos x (20"-30")	6	Si tienes osteoporosis, mucha fatiga u hormigueos en los pies, te sugerimos bicicleta estática. También puedes realizar otras actividades como natación

ENTRENAMIENTO PARA PACIENTES CON TRATAMIENTOS O CON EFECTOS SECUNDARIOS AGUDOS

SEMANA 8

	Actividad	Intensidad	Observaciones
LUNES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
MARTES	 Calentamiento 5'-10'  Actividad de resistencia 20'  Estiramientos Todos x (20"-30")	6	Si tienes osteoporosis, mucha fatiga, inestabilidad u hormigueos en los pies, te sugerimos bicicleta estática o precaución en los desplazamientos. También puedes realizar otras actividades como natación
MIÉRCOLES	 Calentamiento 5'-10'  Actividad de resistencia 25'  Estiramientos Todos x (20"-30")	6	Si tienes osteoporosis, mucha fatiga u hormigueos en los pies, te sugerimos bicicleta estática. También puedes realizar otras actividades como natación
JUEVES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
VIERNES	 Calentamiento 5'-10'  Circuito de tonificación x 2 - 4 brazos o tronco + 4 piernas, 8 veces - Si es isométrico 15"-20", una vez  Estiramientos Todos x (20"-30")	6	Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
SÁBADO	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
DOMINGO	 Calentamiento 5'-10'  Actividad de resistencia 45'  Estiramientos Todos x (20"-30")	6	Si tienes osteoporosis, mucha fatiga, inestabilidad u hormigueos en los pies, te sugerimos bicicleta estática o precaución en los desplazamientos. También puedes realizar otras actividades como natación

ENTRENAMIENTO PARA PACIENTES CON TRATAMIENTOS O CON EFECTOS SECUNDARIOS AGUDOS

SEMANA 9

	Actividad	Intensidad	Observaciones
LUNES	 Calentamiento 5'-10'  Actividad de resistencia - 25' cada 5' a intensidad media, realizar 30" a intensidad alta  Estiramientos Todos x (20''-30'')	 	Si tienes osteoporosis, mucha fatiga, inestabilidad u hormigueos en los pies, te sugerimos bicicleta estática o precaución en los desplazamientos. También puedes realizar otras actividades como natación
MARTES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
MIÉRCOLES	 Calentamiento 5'-10'  Circuito de tonificación x 2 - 3 brazos o tronco + 3 piernas, 8 veces - Si es isométrico 15''-20'', una vez  Estiramientos Todos x (20''-30'')		Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
JUEVES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
VIERNES	 Calentamiento 5'-10'  Circuito de tonificación x 3 - 4 brazos o tronco + 4 piernas, 8 veces - Si es isométrico 15''-20'', una vez  Estiramientos Todos x (20''-30'')		Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
SÁBADO	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
DOMINGO	 Calentamiento 5'-10'  Actividad de resistencia 30'  Estiramientos Todos x (20''-30'')		Si tienes osteoporosis, mucha fatiga, inestabilidad u hormigueos en los pies, te sugerimos bicicleta estática o precaución en los desplazamientos. También puedes realizar otras actividades como natación

ENTRENAMIENTO PARA PACIENTES CON TRATAMIENTOS O CON EFECTOS SECUNDARIOS AGUDOS

SEMANA 10

	Actividad	Intensidad	Observaciones
LUNES	 Calentamiento 5'-10'  Actividad de resistencia - 25' cada 5' a intensidad media, realizar 30" a intensidad alta  Estiramientos Todos x (20''-30'')	 	Si tienes osteoporosis, mucha fatiga, inestabilidad u hormigueos en los pies, te sugerimos bicicleta estática o precaución en los desplazamientos. También puedes realizar otras actividades como natación
MARTES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
MIÉRCOLES	 Calentamiento 5'-10'  Circuito de tonificación x 3 - 4 brazos o tronco + 4 piernas, 8 veces - Si es isométrico 15''-20'', una vez  Estiramientos Todos x (20''-30'')		Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
JUEVES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
VIERNES	 Calentamiento 5'-10'  Circuito de tonificación x 3 - 4 brazos o tronco + 4 piernas, 8 veces - Si es isométrico 15''-20'', una vez  Estiramientos Todos x (20''-30'')		Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
SÁBADO	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
DOMINGO	 Calentamiento 5'-10'  Actividad de resistencia 35'  Estiramientos Todos x (20''-30'')		Si tienes osteoporosis, mucha fatiga, inestabilidad u hormigueos en los pies, te sugerimos bicicleta estática o precaución en los desplazamientos. También puedes realizar otras actividades como natación

ENTRENAMIENTO PARA PACIENTES CON TRATAMIENTOS O CON EFECTOS SECUNDARIOS AGUDOS

SEMANA 11

	Actividad	Intensidad	Observaciones
LUNES	 Calentamiento 5'-10'  Actividad de resistencia - 30' cada 5' a intensidad media, realizar 30" a intensidad alta  Estiramientos Todos x (20"-30")	 	Si tienes osteoporosis, mucha fatiga, inestabilidad u hormigueos en los pies, te sugerimos bicicleta estática o precaución en los desplazamientos. También puedes realizar otras actividades como natación
MARTES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
MIÉRCOLES	 Calentamiento 5'-10'  Circuito de tonificación x 3 - 4 brazos o tronco + 4 piernas, 8 veces - Si es isométrico 15"-20", una vez  Estiramientos Todos x (20"-30")		Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
JUEVES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
VIERNES	 Calentamiento 5'-10'  Circuito de tonificación x 2 - 4 brazos o tronco + 4 piernas, 8 veces - Si es isométrico 15"-20", una vez  Estiramientos Todos x (20"-30")		Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
SÁBADO	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
DOMINGO	 Calentamiento 5'-10'  Actividad de resistencia 35'  Estiramientos Todos x (20"-30")		Si tienes osteoporosis, mucha fatiga, inestabilidad u hormigueos en los pies, te sugerimos bicicleta estática o precaución en los desplazamientos. También puedes realizar otras actividades como natación

ENTRENAMIENTO PARA PACIENTES CON TRATAMIENTOS O CON EFECTOS SECUNDARIOS AGUDOS

SEMANA 12

	Actividad	Intensidad	Observaciones
LUNES	 Calentamiento 5'-10'  Actividad de resistencia - 30' cada 3' a intensidad media, realizar 30" a intensidad alta  Estiramientos Todos x (20''-30'')	 	Si tienes osteoporosis, mucha fatiga, inestabilidad u hormigueos en los pies, te sugerimos bicicleta estática o precaución en los desplazamientos. También puedes realizar otras actividades como natación
MARTES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
MIÉRCOLES	 Calentamiento 5'-10'  Circuito de tonificación x 3 - 4 brazos o tronco + 4 piernas, 8 veces - Si es isométrico 15''-20'', una vez  Estiramientos Todos x (20''-30'')		Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
JUEVES	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
VIERNES	 Calentamiento 5'-10'  Circuito de tonificación x 2 - 4 brazos o tronco + 4 piernas, 8 veces - Si es isométrico 15''-20'', una vez  Estiramientos Todos x (20''-30'')		Si tienes linfedema, realiza aquellos ejercicios en los que el peso no se carga sobre los brazos
SÁBADO	Descanso o estiramientos		Estira al principio o final del día
DOMINGO	 Calentamiento 5'-10'  Actividad de resistencia 40'  Estiramientos Todos x (20''-30'')		Si tienes osteoporosis, mucha fatiga, inestabilidad u hormigueos en los pies, te sugerimos bicicleta estática o precaución en los desplazamientos. También puedes realizar otras actividades como natación