

# Plan De Muestra De Actividad Aeróbica Para Principiantes

**Esta es una muestra de un plan de 12-semanas para ayudar a cumplir la meta de 30 minutos de actividad física de intensidad moderada casi todos los días de la semana.**

- Los mejores tipos de actividades para este plan son los que utilizan grandes grupos musculares (brazos, tronco, piernas), tales como caminar, bailar, montar en bicicleta, nadar o correr.
- Recuerde que debe comenzar cada sesión con un breve calentamiento de 5-10 minutos y terminar con un enfriamiento de 5-10 minutos.
- Usando la escala de Borg, mida cuánto esfuerzo usted siente cuando está haciendo ejercicio. Las actividades aeróbicas, como caminar y montar en bicicleta, se deben hacer a nivel 13. Las actividades de fuerza, como levantar pesas y abdominales, deben ser hechas a niveles 15-17. Usted puede hacer poco a poco actividades más duras a medida que se vuelve más apto. Las actividades que solían ser duras serán más fáciles con el tiempo y usted ganará una puntuación más baja comparado a cuando empezó. Por ejemplo, caminar lento sobre terreno plano puede ser para usted un nivel 13 de esfuerzo al principio. A medida que su estado físico mejora, usted puede tomar una caminata rápida y hasta una pequeña colina para llegar al mismo nivel de esfuerzo 13.
- A medida que los ejercicios se hacen más fáciles, ¡trate de subir la apuesta y aumentar el esfuerzo!

## CATEGORÍA DE CALIFICACIÓN EN LA ESCALA DE BORG

### Esfuerzo Mínimo

6	
7	muy, muy ligero
8	
9	muy ligero
10	
11	bastante ligero
12	
13	algo difícil
14	
15	difícil
16	
17	muy difícil
18	
19	muy, muy difícil
20	

### Esfuerzo Máximo

**Zona de Entrenamiento Aeróbico**

**Zona de Entrenamiento de Fuerza**

Usted puede ajustar los días de la semana en este plan para que sea más compatible con sus horarios.

### SEMANAS 1-3: PRIMEROS PASOS

	Esfuerzo/Intensidad		
	Día	Escala de Borg	Duración Total
<b>Semana 1</b>	Domingo	Descanso	
	Lunes	11–13	10–15 minutos
	Martes	Descanso	
	Miércoles	11–13	10–15 minutos
	Jueves	Descanso	
	Viernes	11–13	10–15 minutos
	Sábado	Descanso	
<b>Semana 2</b>	Domingo	Descanso	
	Lunes	11–13	10–15 minutos
	Martes	Descanso	
	Miércoles	11–13	10–15 minutos
	Jueves	Descanso	
	Viernes	11–13	10–15 minutos
	Sábado	Descanso	
<b>Semana 3</b>	Domingo	Descanso	
	Lunes	11–13	10–15 minutos
	Martes	Descanso	
	Miércoles	11–13	10–15 minutos
	Jueves	Descanso	
	Viernes	11–13	10–15 minutos
	Sábado	Descanso	

## SEMANAS 4-7: AUMENTO DE LA DURACIÓN Y FRECUENCIA.

	Day	Effort/Intensity Borg Scale	Total Duration
<b>Semana 4 y Semana 5</b>	Domingo	Descanso	
	Lunes	11–13	20–30 minutos
	Martes	Descanso	
	Miércoles	7–10 minutos at 11–13 7–10 minutos at 13–16 7–10 minutos at 11–13	20–30 minutos
	Jueves	Descanso	
	Viernes	11–13	20–30 minutos
	Sábado	Descanso	
	<b>Semana 6</b>	Domingo	14–15
Lunes		11–13	20–30 minutos
Martes		Descanso	
Miércoles		7–10 minutos at 11–13 7–10 minutos at 13–16 7–10 minutos at 11–13	20–30 minutos
Jueves		Descanso	
Viernes		11–13	20–30 minutos
Sábado		Descanso	
<b>Semana 7</b>		Domingo	Descanso
	Lunes	11–13	20–30 minutos
	Martes	Descanso	
	Miércoles	7–10 minutos at 11–13 7–10 minutos at 13–16 7–10 minutos at 11–13	20–30 minutos
	Jueves	Descanso	
	Viernes	11–13	20–30 minutos
	Sábado	Descanso	

## SEMANAS 8 A 12: DURACIÓN CRECIENTE

	Day	Effort/Intensity Borg Scale	Total Duration
<b>Semana 8 y Semana 9</b>	Domingo	Descanso	
	Lunes	11–13	30 minutos
	Martes	Descanso	
	Miércoles	10 minutos at 11–13 10 minutos at 13–16 10 minutos at 11–13	30 minutos
	Jueves	Descanso	
	Viernes	11–13	30 minutos
	Sábado	10 minutos at 11–13 10 minutos at 13–16 10 minutos at 11–13	30 minutos
	<b>Semana 10</b>	Domingo	Descanso
Lunes		10	30 minutos
Martes		Descanso	
Miércoles		14	30 minutos
Jueves		Descanso	
Viernes		10	30 minutos
Sábado		14	30 minutos
<b>Semana 11</b>	Domingo	Descanso	
	Lunes	11–13	30 minutos
	Martes	Descanso	
	Miércoles	10 minutos at 11–13 10 minutos at 13–16 10 minutos at 11–13	30 minutos
	Jueves	Descanso	
	Viernes	11–13	30 minutos
	Sábado	10 minutos at 11–13 10 minutos at 13–16 10 minutos at 11–13	30 minutos

<b>Semana 12</b>	Domingo	Descanso	
	Lunes	11–13	30 minutos
	Martes	Descanso	
	Miércoles	10 minutos at 11–13 10 minutos at 13–16 10 minutos at 11–13	30 minutos
	Jueves	Descanso	
	Viernes	11–13	30 minutos
	Sábado	Descanso	

## SEMANA 13 Y MÁS ALLÁ: MANTENIMIENTO

- 330-60 minutos de actividad aeróbica
- 5–6 veces/semana
- 13 o superior en la Escala de Borg

Para más ayuda con el control de su peso, considere incrementar la duración, frecuencia, y/o intensidad de su actividad.

Este plan de muestra es una adaptación de: *Cómo Escribir Una Prescripción De Ejercicio* por MAJ Robert L. Gauer, MD and LTC Francis O'Connor, MD, FACSM, Dept of Family Medicine, Uniformed Services University of the Health Sciences. Departamento de Medicina familiar, Universidad de Servicios Uniformados de las Ciencias de la Salud.