PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

NOMBRE:	Kelly Galindo	EDAD:	25 Años	Contacto:	3234460309	Peso:	54.9 kg	Estatura:	145 cm

Objetivo General	Desarrollar un programa de acondicionamiento fisico que permita un adecuado uso de la protesis transfemoral
Objetivos Especificos	Realizar ejercicios funcionales durante las fases preprotesica, protesica y posprotesica que faciliten el proceso de rehabilitacion y adaptacion de la protesis de la aprendiz
	Implementar sesiones de rehabilitación fisica para las articulaciones de la rodilla derecha y muñeca izquierda
	Ejecutar sesiones de entrenamiento que permitan el desarrollo de las capacidades fisicas y funcionales de la aprendiz

MESES		ABRIL		MAYO					JUNIO				JULIO				AGOSTO					SEPTIEMBRE				OCTUBRE					NOVIEMBRE					DICIEMBRE			
SEMANAS		X	X	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
VOLUMEN	MAXIMO	X	X																																				
	SUB.MAXIMO	X	X										PGM	PGM	PGM												PG-PGM	PGM-PTI	PG-PTI										
	MEDIO	X	X								RH	RH						PGM-PTI	PGM-PTI	PTS-PTI						PG				PTI-PGM								
	SUB.MEDIO	X	X					RH	RH	RH							PTS				PTI									PG				PTI		PGM-PTI			
	BAJO	X	X	RH	RH	RH	RH									PGM						PTI	PG-PTI	PG-PTI	PTI						PG-PTI	PG	PG-PGM		PG-PTI		PTI-PG	PG	
INTENSIDAD	MAXIMA (90%-100%)	X	X																																				
	ALTA (70%-85)	X	X																																				
	MEDIA (60%-70)	X	X																																				
	BAJA (50%-60%)	X	X																																				
RECUPERACIÓN	DESCARGA MUSCULAR	X	X							DM		DM			DM	DM		DM			DM	DM			DM		DM			DM	DM		DM		DM		DM		DM
CAPACIDADES FISICAS Y FUNCIONALES																																							
FUERZA	FUERZA MAXIMA	X	X													FM						FM			FM								FM					FM		
	FUERZA HIPERTROFICA	X	X										FH	FH	FH			FH	FH	FH	FH		FH	FH					FH	FH				FH	FH				
	FUERZA EXPLOSIVA	X	X														FE	FR	FR	FR							FE		FE										FE
	FUERZA RESISTENCIA	X	X	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR			FR									FR	FR	FR	FR					FR	FR			FR		FR
FLEXIBILIDAD		X	X	FL	FL	FL	FL	FL	FL	FL	FL	FL	FL	FL	FL	FL	FL	FL	FL	FL	FL	FL	FL	FL	FL	FL	FL	FL	FL	FL	FL	FL	FL	FL	FL	FL	FL	FL	FL
EQUILIBRIO		X	X	EQ	EQ	EQ	EQ	EQ	EQ	EQ	EQ	EQ	EQ	EQ	EQ		EQ	EQ	EQ	EQ	EQ		EQ	EQ		EQ	EQ	EQ	EQ	EQ	EQ		EQ	EQ	EQ	EQ	EQ		EQ
PROPIOCEPCIÓN		X	X	PR	PR	PR	PR	PR	PR	PR	PR	PR	PR	PR	PR		PR	PR	PR	PR	PR		PR	PR		PR	PR	PR	PR	PR	PR		PR	PR	PR	PR	PR		PR
VALORACIÓN			VL				VL	VL					VL											VL									VL						

RH	Rehabilitación
PG	Programa con organización metodologica global
PTI	Programa con organización metodologica para tren inferior
PTS	Programa con organización metodologica para tren superior
PGM	Programa con organización metodologica para grupos musculares
DM	Descarga Muscular

FM	Fuerza Maxima
FH	Fuerza Hipertrofica
FE	Fuerza Explosiva
FR	Fuerza Resistencia

FL	FLEXIBILIDAD
EQ	EQUILIBRIO
PR	PROPIOCEPCIÓN

VL	VALORACIÓN