PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

NOMBRE:	Kelly Galindo	EDAD:	21 Años	Contacto:	3.234E+09	Peso:	54.9 kg	Estatura:	145 cm

Objetivo General	Desarrollar un programa de acondicionamiento físico que permita un adecuado uso de la protesis transfemoral
Objetivos Específicos	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 física para las articulaciones de la rodilla derecha y muñeca izquierda
	Ejecutar sesiones de entrenamiento que permitan el desarrollo de las capacidades físicas y funcionales de la aprendiz

MESES			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									FGM	FGM	FGM												RH	RH	RH									
	MEDIO	x	x						RH	RH						FGM-PTS	FGM-PTS	PTS-PTS							RH				RH								
	SUB-MEDIO	x	x				RH	RH	RH						PTS				PTS		PTS	PG-PTS	PG-PTS	PTS					RH				RH		READAP		
	BAJO	x	x	RH	RH	RH	RH								PGM															RH	RH	RH	RH		READAP		READAP	READAP
INTENSIDAD	MAXIMA (90%-100%)	x	x																																		
	ALTA (70%-85)	x	x																																		
	MEDIA (60%-70)	x	x																																		
	BAJA (50%-60%)	x	x																																		
RECUPERACION	DESCARGA MUSCULAR	x	x						DM		DM				DM	DM				DM	DM			DM		DM			DM	DM		DM		DM		DM

CAPACIDADES FISICAS Y FUNCIONALES

FUERZA	FUERZA MAXIMA	x	x												PMF									PMF							PMF				PMF		
	FUERZA HIPERTROFICA	x	x									PH	PH	PHF			PH	PH	PH	PH		PH	PH						PH	PH			PH	PH			
	FUERZA EXPLOSIVA	x	x													PE	PE	PE	PE							PE		PE									PE
	FUERZA RESISTENCIA	x	x	FR	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
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	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						

RE	Rehabilitación
PG	Programa con organización metodológica global
PTI	Programa con organización metodológica para tren inferior
PTS	Programa con organización metodológica para tren superior
PGM	Programa con organización metodológica 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