MESOCICLO – ADULTO MAYOR

Duración: 4 semanas

Frecuencia: 1 a 2 sesiones por semana

Duración por sesión: 45 a 60 minutos

Objetivo General:

Mejorar la condición física general del adulto mayor, fortaleciendo capacidades como fuerza, equilibrio, coordinación y movilidad.

SEMANA 1: Adaptación y movilidad

Actividades: movilidad articular, caminata suave, ejercicios con silla, coordinación básica, estiramientos.

SEMANA 2: Fuerza básica

Actividades: ejercicios con mancuernas o botellas, elevación de piernas, flexión de brazos, sentadilla asistida.

SEMANA 3: Equilibrio y coordinación

Actividades: caminar en línea, equilibrio con apoyo, juegos con balón, coordinación.

SEMANA 4: Integración y resistencia

Actividades: circuito, caminata continua, juegos grupales, actividad aeróbica suave.

Componente psicosocial:

Trabajo en grupo, juegos de memoria, expresión emocional.

Evaluación:

Participación, movilidad, equilibrio, disposición.

Observaciones:

Adaptar intensidad, hidratación, supervisión constante.