



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA PRINCIPIANTES

Tu comienzo en fitness y resistencia · Programa de 4 semanas

La base para un progreso sostenible. Este plan de Drachensang Academy España ayuda a mejorar la resistencia, la condición física y los hábitos de entrenamiento mediante actividad cardiovascular, fuerza y recuperación.

El programa se divide en dos fases. En las semanas 1 y 2 se establece una base de resistencia; en las semanas 3 y 4 se incrementa progresivamente la carga según la capacidad individual. Reduce el ritmo o la duración si una sesión resulta demasiado exigente.

FASE 1 · SEMANAS 1 Y 2

Día	Sesión	Plan
Lunes	Acondicionamiento cardiovascular	30 min de trote suave o caminata rápida; ritmo conversacional.
Martes	Recuperación y movilidad	Descanso activo, movilidad o estiramientos suaves.
Miércoles	Cardio y zona abdominal	20 min de bicicleta + 10 min de ejercicios abdominales y estabilidad.
Jueves	Recuperación	Descanso completo.
Viernes	Entrenamiento por intervalos	Hasta 8 ciclos: 1 min de carrera exigente controlada + 2 min caminando.
Sábado	Recuperación activa	45 min de caminata tranquila o natación suave; ajustar duración.
Domingo	Día de descanso	Descanso completo.

**FASE 2 · SEMANAS 3 Y 4**

Día	Sesión	Plan
Lunes	Progresión del volumen	Hasta 40 min de trote moderado; alternar caminata y trote si es necesario.
Martes	Fuerza con peso corporal	Sentadillas, flexiones adaptadas y plancha; hasta 3 series por ejercicio.
Miércoles	Cardio continuo	30 min de bicicleta o elíptica a ritmo moderado.
Jueves	Recuperación	Descanso completo.
Viernes	Entrenamiento por intervalos	Hasta 10 ciclos: 2 min de esfuerzo exigente + 1 min de recuperación.
Sábado	Resistencia de baja intensidad	Hasta 60 min de actividad cardiovascular ligera; adaptar duración.
Domingo	Día de descanso	Descanso completo.



RECOMENDACIONES PARA MEJORAR TU PROGRESO

- Realiza un calentamiento de 5 a 10 minutos antes de las sesiones más exigentes.
- Mantén una hidratación adecuada durante el día y alrededor del entrenamiento.
- Aumenta la intensidad y la duración de forma progresiva.
- Procura dormir entre 7 y 9 horas por noche.
- Combina el entrenamiento cardiovascular con ejercicios de fuerza.
- Respeta los días de descanso y adapta el programa a tu recuperación.
- Si aparecen dolor, mareos o molestias inusuales, interrumpe el ejercicio y busca orientación médica cuando corresponda.

ACTIVIDADES DE RESISTENCIA RECOMENDADAS

Trote y carrera suave · Caminata rápida · Natación · Bicicleta estática o convencional · Máquina elíptica · Remo · Saltos a la comba si tu condición física lo permite · Senderismo

MOTIVACIÓN PARA TU ENTRENAMIENTO

El progreso no aparece de un día para otro. La resistencia, la fuerza y una mejor condición física se desarrollan mediante la constancia, una progresión adecuada y suficiente recuperación. Cada entrenamiento representa un paso hacia un estilo de vida más activo.

DRACHENSANG ACADEMY ESPAÑA – Entrena con estructura. Mejora tu resistencia. Progresas de forma constante.



DIARIO DE ENTRENAMIENTO · SEMANA 1

FASE 1 · Registra tu esfuerzo, la duración y cómo te sientes.

Nombre: _____ Fecha de inicio: _____

Día / actividad	Fecha	Duración / series	Esfuerzo 1-10	Notas
Lunes Acondicionamiento cardiovascular	_____	_____	_____	_____ _____
Martes Recuperación y movilidad	_____	_____	_____	_____ _____
Miércoles Cardio y zona abdominal	_____	_____	_____	_____ _____
Jueves Recuperación	_____	_____	_____	_____ _____
Viernes Entrenamiento por intervalos	_____	_____	_____	_____ _____
Sábado Recuperación activa	_____	_____	_____	_____ _____
Domingo Día de descanso	_____	_____	_____	_____ _____

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué sesión te resultó más cómoda? _____

¿Qué te gustaría ajustar la próxima semana? _____

Energía y recuperación: _____



DIARIO DE ENTRENAMIENTO · SEMANA 2

FASE 1 · Registra tu esfuerzo, la duración y cómo te sientes.

Nombre: _____ Fecha de inicio: _____

Día / actividad	Fecha	Duración / series	Esfuerzo 1-10	Notas
Lunes Acondicionamiento cardiovascular	_____	_____	_____	_____ _____
Martes Recuperación y movilidad	_____	_____	_____	_____ _____
Miércoles Cardio y zona abdominal	_____	_____	_____	_____ _____
Jueves Recuperación	_____	_____	_____	_____ _____
Viernes Entrenamiento por intervalos	_____	_____	_____	_____ _____
Sábado Recuperación activa	_____	_____	_____	_____ _____
Domingo Día de descanso	_____	_____	_____	_____ _____

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué sesión te resultó más cómoda? _____

¿Qué te gustaría ajustar la próxima semana? _____

Energía y recuperación: _____



DIARIO DE ENTRENAMIENTO · SEMANA 3

FASE 2 · Registra tu esfuerzo, la duración y cómo te sientes.

Nombre: _____ Fecha de inicio: _____

Día / actividad	Fecha	Duración / series	Esfuerzo 1-10	Notas
Lunes Progresión del volumen	_____	_____	_____	_____ _____
Martes Fuerza con peso corporal	_____	_____	_____	_____ _____
Miércoles Cardio continuo	_____	_____	_____	_____ _____
Jueves Recuperación	_____	_____	_____	_____ _____
Viernes Entrenamiento por intervalos	_____	_____	_____	_____ _____
Sábado Resistencia de baja intensidad	_____	_____	_____	_____ _____
Domingo Día de descanso	_____	_____	_____	_____ _____

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué sesión te resultó más cómoda? _____

¿Qué te gustaría ajustar la próxima semana? _____

Energía y recuperación: _____



DIARIO DE ENTRENAMIENTO · SEMANA 4

FASE 2 · Registra tu esfuerzo, la duración y cómo te sientes.

Nombre: _____ Fecha de inicio: _____

Día / actividad	Fecha	Duración / series	Esfuerzo 1-10	Notas
Lunes Progresión del volumen	_____	_____	_____	_____ _____
Martes Fuerza con peso corporal	_____	_____	_____	_____ _____
Miércoles Cardio continuo	_____	_____	_____	_____ _____
Jueves Recuperación	_____	_____	_____	_____ _____
Viernes Entrenamiento por intervalos	_____	_____	_____	_____ _____
Sábado Resistencia de baja intensidad	_____	_____	_____	_____ _____
Domingo Día de descanso	_____	_____	_____	_____ _____

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué sesión te resultó más cómoda? _____

¿Qué te gustaría ajustar la próxima semana? _____

Energía y recuperación: _____



SEGUIMIENTO DE LAS 4 SEMANAS

Anota los cambios que observes. La constancia y la recuperación importan más que la velocidad del progreso.

Indicador	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Sesiones realizadas	_____	_____	_____	_____
Minutos de cardio	_____	_____	_____	_____
Sensación de esfuerzo	_____	_____	_____	_____
Energía general	_____	_____	_____	_____
Calidad del descanso	_____	_____	_____	_____

NOTAS PERSONALES

Este plan es orientativo y puede adaptarse a tu condición física. No sustituye una valoración médica individual.