SU RUZ **FULLTRAINING** ™



IronMove™
MOVILIDAD Y FUERZA

CALENDARIO GUÍA

PLAN BASIC

12 meses, 4 semanas cada uno, 5 sesiones de 20 minutos por semana. Imprime la hoja de cada mes, ponla a la vista y marca cada sesión que completes.

CÓMO USARLO

1. **Elige tus 5 días fijos de la semana.** Cada día trabaja una zona y el orden se mantiene todo el año. El sexto día es opcional y el séptimo, descanso.

2. **Cada sesión dura 20 minutos** y sigue siempre el mismo orden:

3'	9'	6'	2'
Despertar articular	Movilidad del día: 3 ejercicios	Fuerza: 2 ejercicios	Cierre

3. **Las 5 sesiones se repiten las 4 semanas del mes** y sube la dosis: de la columna «Semana 1» a «Semana 4» de cada ejercicio. Al cambiar de mes, cambian los ejercicios.

4. **Haz el test de movilidad antes de empezar** y repítelo el último día de cada mes. Anota tu puntuación y compara tus fotos.

5. **Intenta el reto del mes** en la última semana. Si no lo consigues, no pasa nada: pasa al mes siguiente y usa la versión anterior del ejercicio que se te resista.

6. **¿Te has saltado días?** Si falta 1 semana, repite la última que hiciste. Si faltan 2 o más, vuelve a la semana 1 del mes.

Tensión sí, dolor no. Una tensión de hasta 3 sobre 10 que no aumenta es normal. Un dolor agudo, que se irradia o que dura más de 48 horas es motivo para parar y consultar a un profesional sanitario.

Este calendario es orientativo y no sustituye una valoración médica o fisioterapéutica.

suruzfulltraining.com · © Su Ruz Fulltraining · Uso personal, prohibida su distribución

IronMove™
MOVILIDAD Y FUERZA

SU RUZ FULLTRAINING™

MES 01

DESPIERTA

FASE: LIBERAR · PLAN BASIC · PROGRAMA IRONMOVE™

MÉTODO DEL MES
Posiciones mantenidas y respiración lenta

MATERIAL
Esterilla, silla, pared, toalla y palo

CADA SESIÓN
20 min: despertar 3 · movilidad 9 · fuerza 6 · cierre 2

	DÍA 1 Cadera y tobillo	DÍA 2 Columna torácica y hombro	DÍA 3 Cadena posterior y zona lumbar	DÍA 4 Cuello y escápulas	DÍA 5 Cuerpo completo	DÍA 6 Opcional: repaso o paseo
SEMANA 1 Aprende los ejercicios Dosis «Semana 1» · esfuerzo 5/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 2 Paso intermedio Esfuerzo 6/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 3 Dosis completa Dosis «Semana 4» · esfuerzo 6-7/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 4 Más recorrido y control Misma dosis · test el último día	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ + TEST DE MOVILIDAD Y RETO Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__

RETO DEL MES

Sentadilla profunda con apoyo 30 s

☐ Conseguido el día __/__

MI TEST DE MOVILIDAD

Inicio: ___ /33 Fin: ___ /33

NOTAS: CÓMO ME HE SENTIDO

Tensión sí, dolor no. Si un ejercicio molesta más de 3 sobre 10, reduce el recorrido o vuelve a la versión del mes anterior.

IronMove™
MOVILIDAD Y FUERZA

SU RUZ FULLTRAINING™

MES 02

ABRE

FASE: LIBERAR · PLAN BASIC · PROGRAMA IRONMOVE™

MÉTODO DEL MES
Movilidad dinámica: balanceos y círculos

MATERIAL
El mismo del mes 1

CADA SESIÓN
20 min: despertar 3 · movilidad 9 · fuerza 6 · cierre 2

	DÍA 1 Cadera y tobillo	DÍA 2 Columna torácica y hombro	DÍA 3 Cadena posterior y zona lumbar	DÍA 4 Cuello y escápulas	DÍA 5 Cuerpo completo	DÍA 6 Opcional: repaso o paseo
SEMANA 1 Aprende los ejercicios Dosis «Semana 1» · esfuerzo 5/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 2 Paso intermedio Esfuerzo 6/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 3 Dosis completa Dosis «Semana 4» · esfuerzo 6-7/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 4 Más recorrido y control Misma dosis · test el último día	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ + TEST DE MOVILIDAD Y RETO Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__

RETO DEL MES

Tocar los tobillos con las piernas rectas

☐ Conseguido el día __/__

MI TEST DE MOVILIDAD

Inicio: ___ /33 Fin: ___ /33

NOTAS: CÓMO ME HE SENTIDO

Tensión sí, dolor no. Si un ejercicio molesta más de 3 sobre 10, reduce el recorrido o vuelve a la versión del mes anterior.

IronMove™
MOVILIDAD Y FUERZA

SU RUZ FULLTRAINING™

MES **03**

SUELTA

FASE: LIBERAR · PLAN BASIC · PROGRAMA IRONMOVE™

MÉTODO DEL MES
Contraer y relajar: empujar 5 s, soltar y avanzar

MATERIAL
El mismo del mes 1

CADA SESIÓN
20 min: despertar 3 · movilidad 9 · fuerza 6 · cierre 2

	DÍA 1 Cadera y tobillo	DÍA 2 Columna torácica y hombro	DÍA 3 Cadena posterior y zona lumbar	DÍA 4 Cuello y escápulas	DÍA 5 Cuerpo completo	DÍA 6 Opcional: repaso o paseo
SEMANA 1 Aprende los ejercicios Dosis «Semana 1» · esfuerzo 5/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 2 Paso intermedio Esfuerzo 6/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 3 Dosis completa Dosis «Semana 4» · esfuerzo 6-7/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 4 Más recorrido y control Misma dosis · test el último día	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ + TEST DE MOVILIDAD Y RETO Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__

RETO DEL MES

Sentadilla profunda con apoyo 60 s

☐ Conseguido el día __/__

MI TEST DE MOVILIDAD

Inicio: ___ /33 Fin: ___ /33

NOTAS: CÓMO ME HE SENTIDO

Tensión sí, dolor no. Si un ejercicio molesta más de 3 sobre 10, reduce el recorrido o vuelve a la versión del mes anterior.

IronMove™
MOVILIDAD Y FUERZA

SU RUZ FULLTRAINING™

MES **04**

ACTIVA

FASE: CONTROLAR · PLAN BASIC · PROGRAMA IRONMOVE™

MÉTODO DEL MES
Movilidad activa con banda elástica

MATERIAL
Se añade la banda elástica y un anclaje firme

CADA SESIÓN
20 min: despertar 3 · movilidad 9 · fuerza 6 · cierre 2

	DÍA 1 Cadera y tobillo	DÍA 2 Columna torácica y hombro	DÍA 3 Cadena posterior y zona lumbar	DÍA 4 Cuello y escápulas	DÍA 5 Cuerpo completo	DÍA 6 Opcional: repaso o paseo
SEMANA 1 Aprende los ejercicios Dosis «Semana 1» · esfuerzo 5/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 2 Paso intermedio Esfuerzo 6/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 3 Dosis completa Dosis «Semana 4» · esfuerzo 6-7/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 4 Más recorrido y control Misma dosis · test el último día	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ + TEST DE MOVILIDAD Y RETO Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__

RETO DEL MES

Plancha frontal 30 s

☐ Conseguido el día __/__

MI TEST DE MOVILIDAD

Inicio: ____ /33 Fin: ____ /33

NOTAS: CÓMO ME HE SENTIDO

Tensión sí, dolor no. Si un ejercicio molesta más de 3 sobre 10, reduce el recorrido o vuelve a la versión del mes anterior.

IronMove™
MOVILIDAD Y FUERZA

SU RUZ FULLTRAINING™

MES
05

CONTROLA

FASE: CONTROLAR · PLAN BASIC · PROGRAMA IRONMOVE™

MÉTODO DEL MES
Pausas y despegues al final del recorrido

MATERIAL
El mismo del mes 4

CADA SESIÓN
20 min: despertar 3 · movilidad 9 · fuerza 6 · cierre 2

	DÍA 1 Cadera y tobillo	DÍA 2 Columna torácica y hombro	DÍA 3 Cadena posterior y zona lumbar	DÍA 4 Cuello y escápulas	DÍA 5 Cuerpo completo	DÍA 6 Opcional: repaso o paseo
SEMANA 1 Aprende los ejercicios Dosis «Semana 1» · esfuerzo 5/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 2 Paso intermedio Esfuerzo 6/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 3 Dosis completa Dosis «Semana 4» · esfuerzo 6-7/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 4 Más recorrido y control Misma dosis · test el último día	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ + TEST DE MOVILIDAD Y RETO Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__

RETO DEL MES
8 flexiones con manos en silla
☐ Conseguido el día __/__

MI TEST DE MOVILIDAD
Inicio: ___ /33 Fin: ___ /33

NOTAS: CÓMO ME HE SENTIDO

Tensión sí, dolor no. Si un ejercicio molesta más de 3 sobre 10, reduce el recorrido o vuelve a la versión del mes anterior.

IronMove™ MOVILIDAD Y FUERZA

SU RUZ FULLTRAINING™

MES 06

EQUILIBRA

FASE: CONTROLAR · PLAN BASIC · PROGRAMA IRONMOVE™

MÉTODO DEL MES
Trabajo a una pierna y equilibrio

MATERIAL
El mismo, con una pared o silla al alcance

CADA SESIÓN
20 min: despertar 3 · movilidad 9 · fuerza 6 · cierre 2

	DÍA 1 Cadera y tobillo	DÍA 2 Columna torácica y hombro	DÍA 3 Cadena posterior y zona lumbar	DÍA 4 Cuello y escápulas	DÍA 5 Cuerpo completo	DÍA 6 Opcional: repaso o paseo
SEMANA 1 Aprende los ejercicios Dosis «Semana 1» · esfuerzo 5/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 2 Paso intermedio Esfuerzo 6/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 3 Dosis completa Dosis «Semana 4» · esfuerzo 6-7/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 4 Más recorrido y control Misma dosis · test el último día	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ + TEST DE MOVILIDAD Y RETO Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__

RETO DEL MES

Sentadilla profunda sin apoyo 30 s

☐ Conseguido el día __/__

MI TEST DE MOVILIDAD

Inicio: ___ /33 Fin: ___ /33

NOTAS: CÓMO ME HE SENTIDO

Tensión sí, dolor no. Si un ejercicio molesta más de 3 sobre 10, reduce el recorrido o vuelve a la versión del mes anterior.

IronMove™
MOVILIDAD Y FUERZA

SU RUZ FULLTRAINING™

MES **07**

CARGA

FASE: FORTALECER · PLAN BASIC · PROGRAMA IRONMOVE™

MÉTODO DEL MES
Posiciones de movilidad con carga ligera

MATERIAL
Se añade una carga de 4 a 10 kg

CADA SESIÓN
20 min: despertar 3 · movilidad 9 · fuerza 6 · cierre 2

	DÍA 1 Cadera y tobillo	DÍA 2 Columna torácica y hombro	DÍA 3 Cadena posterior y zona lumbar	DÍA 4 Cuello y escápulas	DÍA 5 Cuerpo completo	DÍA 6 Opcional: repaso o paseo
SEMANA 1 Aprende los ejercicios Dosis «Semana 1» · esfuerzo 5/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 2 Paso intermedio Esfuerzo 6/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 3 Dosis completa Dosis «Semana 4» · esfuerzo 6-7/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 4 Más recorrido y control Misma dosis · test el último día	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ + TEST DE MOVILIDAD Y RETO Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__

RETO DEL MES

Sentadilla profunda con carga 40 s

☐ Conseguido el día __/__

MI TEST DE MOVILIDAD

Inicio: ___ /33 Fin: ___ /33

NOTAS: CÓMO ME HE SENTIDO

Tensión sí, dolor no. Si un ejercicio molesta más de 3 sobre 10, reduce el recorrido o vuelve a la versión del mes anterior.

IronMove™
MOVILIDAD Y FUERZA

SU RUZ FULLTRAINING™

MES
08

FRENA

FASE: FORTALECER · PLAN BASIC · PROGRAMA IRONMOVE™

MÉTODO DEL MES
Bajadas lentas de 5 s en recorridos largos

MATERIAL
El mismo, y una barra para colgarse si la tienes

CADA SESIÓN
20 min: despertar 3 · movilidad 9 · fuerza 6 · cierre 2

	DÍA 1 Cadera y tobillo	DÍA 2 Columna torácica y hombro	DÍA 3 Cadena posterior y zona lumbar	DÍA 4 Cuello y escápulas	DÍA 5 Cuerpo completo	DÍA 6 Opcional: repaso o paseo
SEMANA 1 Aprende los ejercicios Dosis «Semana 1» · esfuerzo 5/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 2 Paso intermedio Esfuerzo 6/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 3 Dosis completa Dosis «Semana 4» · esfuerzo 6-7/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 4 Más recorrido y control Misma dosis · test el último día	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ + TEST DE MOVILIDAD Y RETO Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__

RETO DEL MES
6 flexiones de rodillas bajando en 5 s
☐ Conseguido el día __/__

MI TEST DE MOVILIDAD
Inicio: ___ /33 Fin: ___ /33

NOTAS: CÓMO ME HE SENTIDO

Tensión sí, dolor no. Si un ejercicio molesta más de 3 sobre 10, reduce el recorrido o vuelve a la versión del mes anterior.

IronMove™ MOVILIDAD Y FUERZA

SU RUZ FULLTRAINING™

MES **09**

SOSTÉN

FASE: FORTALECER · PLAN BASIC · PROGRAMA IRONMOVE™

MÉTODO DEL MES
Isométricos en el extremo del recorrido

MATERIAL
El mismo del mes 8

CADA SESIÓN
20 min: despertar 3 · movilidad 9 · fuerza 6 · cierre 2

	DÍA 1 Cadera y tobillo	DÍA 2 Columna torácica y hombro	DÍA 3 Cadena posterior y zona lumbar	DÍA 4 Cuello y escápulas	DÍA 5 Cuerpo completo	DÍA 6 Opcional: repaso o paseo
SEMANA 1 Aprende los ejercicios Dosis «Semana 1» · esfuerzo 5/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 2 Paso intermedio Esfuerzo 6/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 3 Dosis completa Dosis «Semana 4» · esfuerzo 6-7/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 4 Más recorrido y control Misma dosis · test el último día	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ + TEST DE MOVILIDAD Y RETO Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__

RETO DEL MES

Colgarse o mantener el jalón 20 s

☐ Conseguido el día __/__

MI TEST DE MOVILIDAD

Inicio: ___ /33 Fin: ___ /33

NOTAS: CÓMO ME HE SENTIDO

Tensión sí, dolor no. Si un ejercicio molesta más de 3 sobre 10, reduce el recorrido o vuelve a la versión del mes anterior.

IronMove™
MOVILIDAD Y FUERZA

SU RUZ FULLTRAINING™

MES **10**

EXPLORA

FASE: INTEGRAR · PLAN BASIC · PROGRAMA IRONMOVE™

MÉTODO DEL MES
Movimientos completos, con versión fácil

MATERIAL
El mismo, y una mesa muy firme

CADA SESIÓN
20 min: despertar 3 · movilidad 9 · fuerza 6 · cierre 2

	DÍA 1 Cadera y tobillo	DÍA 2 Columna torácica y hombro	DÍA 3 Cadena posterior y zona lumbar	DÍA 4 Cuello y escápulas	DÍA 5 Cuerpo completo	DÍA 6 Opcional: repaso o paseo
SEMANA 1 Aprende los ejercicios Dosis «Semana 1» · esfuerzo 5/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 2 Paso intermedio Esfuerzo 6/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 3 Dosis completa Dosis «Semana 4» · esfuerzo 6-7/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 4 Más recorrido y control Misma dosis · test el último día	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ + TEST DE MOVILIDAD Y RETO Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__

RETO DEL MES

6 sentadillas cosacas por lado

☐ Conseguido el día __/__

MI TEST DE MOVILIDAD

Inicio: ___ /33 Fin: ___ /33

NOTAS: CÓMO ME HE SENTIDO

Tensión sí, dolor no. Si un ejercicio molesta más de 3 sobre 10, reduce el recorrido o vuelve a la versión del mes anterior.

IronMove™
MOVILIDAD Y FUERZA

SU RUZ FULLTRAINING™

MES **11**

FLUYE

FASE: INTEGRAR · PLAN BASIC · PROGRAMA IRONMOVE™

MÉTODO DEL MES
Flujos: 3 posiciones encadenadas sin pausa

MATERIAL
El mismo del mes 10

CADA SESIÓN
20 min: despertar 3 · movilidad 9 · fuerza 6 · cierre 2

	DÍA 1 Flujo · Cadera y tobillo	DÍA 2 Flujo · Columna torácica y hombro	DÍA 3 Flujo · Cadena posterior y zona lumbar	DÍA 4 Flujo · Cuello y escápulas	DÍA 5 Flujo · Cuerpo completo	DÍA 6 Opcional: repaso o paseo
SEMANA 1 Aprende los ejercicios Dosis «Semana 1» · esfuerzo 5/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 2 Paso intermedio Esfuerzo 6/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 3 Dosis completa Dosis «Semana 4» · esfuerzo 6-7/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 4 Más recorrido y control Misma dosis · test el último día	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ + TEST DE MOVILIDAD Y RETO Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__

RETO DEL MES

Flujo completo de 4 rondas sin parar

☐ Conseguido el día __/__

MI TEST DE MOVILIDAD

Inicio: ___ /33 Fin: ___ /33

NOTAS: CÓMO ME HE SENTIDO

Tensión sí, dolor no. Si un ejercicio molesta más de 3 sobre 10, reduce el recorrido o vuelve a la versión del mes anterior.

IronMove™
MOVILIDAD Y FUERZA

SU RUZ FULLTRAINING™

MES **12**

DOMINA

FASE: INTEGRAR · PLAN BASIC · PROGRAMA IRONMOVE™

MÉTODO DEL MES
Suelo y desplazamientos

MATERIAL
El mismo, y 3 m de espacio libre

CADA SESIÓN
20 min: despertar 3 · movilidad 9 · fuerza 6 · cierre 2

	DÍA 1 Cadera y tobillo	DÍA 2 Columna torácica y hombro	DÍA 3 Cadena posterior y zona lumbar	DÍA 4 Cuello y escápulas	DÍA 5 Cuerpo completo	DÍA 6 Opcional: repaso o paseo
SEMANA 1 Aprende los ejercicios Dosis «Semana 1» · esfuerzo 5/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 2 Paso intermedio Esfuerzo 6/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 3 Dosis completa Dosis «Semana 4» · esfuerzo 6-7/10	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__
SEMANA 4 Más recorrido y control Misma dosis · test el último día	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__	☐ + TEST DE MOVILIDAD Y RETO Fecha: __/__	☐ Fecha: __/__

RETO DEL MES

Levantarse del suelo sin manos 5 veces

☐ Conseguido el día __/__

MI TEST DE MOVILIDAD

Inicio: ___ /33 Fin: ___ /33

NOTAS: CÓMO ME HE SENTIDO

Tensión sí, dolor no. Si un ejercicio molesta más de 3 sobre 10, reduce el recorrido o vuelve a la versión del mes anterior.