PROGRAMA ONCOVITA

Entrenamiento prequirúrgico

Cáncer de mama

Plantilla básica de 3 días para trabajar movilidad, fuerza, capacidad aeróbica y regulación del esfuerzo durante 4 semanas.

3 DÍAS · 45 MINUTOS · 4 SEMANAS

8 min de movilidad
27 min de fuerza
10 min de cardio sin impacto
Mancuernas, banda larga y minibanda

Entrena para llegar mejor preparada, con una carga que puedas recuperar.

Material educativo general. No sustituye la valoración médica ni una prescripción individual.

ANTES DE EMPEZAR

Cómo utilizar esta guía

OBJETIVO

Mantener un estilo de vida activo y trabajar capacidades útiles antes de una posible intervención, con una dosis que permita recuperarse entre sesiones.

Frecuencia	3 sesiones semanales en días no consecutivos. Repite la misma semana durante 4 semanas.
Duración	45 minutos: 8 de movilidad, 27 de fuerza y 10 de cardio.
Material	Mancuernas, banda larga, minibanda, silla, pared, suelo y un escalón estable.
Criterio principal	La sesión debe dejar una sensación de trabajo útil, con margen para recuperarte.

IMPORTANTE

Realiza la guía únicamente si tu equipo sanitario no ha indicado restricciones. Si existen síntomas, pruebas o tratamientos que condicionen el ejercicio, consulta antes de comenzar.

Regula el esfuerzo

FUERZA · OBJETIVO RPE 6/10

Termina cada serie sintiendo que podrías realizar unas 3–4 repeticiones más con buena técnica.
3 series · 10–15 repeticiones · 45–75 s de descanso

Ajusta la carga

No llegas a 10	Reduce peso o tensión de la goma.
Superas 15 con facilidad	Aumenta ligeramente la carga.
Pierdes técnica	Detén la serie o adapta el ejercicio.

CARDIO · RPE 4–5/10

Debes poder hablar mediante frases completas. Si solo puedes decir palabras sueltas, reduce el ritmo hasta recuperar una respiración controlada.

ORGANIZACIÓN

Plan de cuatro semanas

Distribuye las sesiones dejando al menos un día de recuperación entre ellas. La progresión se ajusta a tu respuesta diaria. Puedes modificar la carga, el ritmo o el descanso.

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
SEMANA 1	Patrones básicos	Estabilidad y control	Trabajo global
SEMANA 2	Patrones básicos	Estabilidad y control	Trabajo global
SEMANA 3	Patrones básicos	Estabilidad y control	Trabajo global
SEMANA 4	Patrones básicos	Estabilidad y control	Trabajo global

Ejemplo: lunes, miércoles y viernes. También puedes elegir otros días no consecutivos.

COMÚN A LOS TRES DÍAS

Movilidad · 8 minutos

Deslizamiento de brazos en pared





INICIO FINAL

Apoya espalda y brazos. Sube sin encoger hombros y sin forzar el recorrido.

8–10 repeticiones

Rotación torácica en cuadrupedia





INICIO FINAL

Gira desde la zona torácica manteniendo cadera estable. Sigue la mano con la mirada.

8 por lado

COMÚN A LOS TRES DÍAS

Movilidad · 8 minutos

Rotación de cadera 90/90



INICIO FINAL

Cambia las rodillas de lado con control, manteniendo una postura cómoda y sin rebotes.

8 por lado

27 MINUTOS DE FUERZA

Día 1 · Patrones básicos

PAUTA DE FUERZA

3 series · 10–15 repeticiones · RPE 6/10 · 45–75 s de descanso

01	Sentadilla a silla con mancuerna
02	Remo unilateral con mancuerna
03	Peso muerto rumano con mancuernas
04	Flexiones en la pared

CLAVE DEL DÍA

Prioriza una ejecución estable. La carga es adecuada si completas el rango previsto sin perder técnica y puedes recuperarte antes de la siguiente sesión.

DÍA 1 · TÉCNICA

Patrones básicos

Sentadilla a silla con mancuerna



INICIO



FINAL

Lleva la cadera hacia la silla, apoya con control y vuelve a levantarte empujando el suelo.

3 × 10–15 · RPE 6

Remo unilateral con mancuerna



INICIO



FINAL

Apoya una mano en la silla. Lleva el codo hacia atrás sin girar el tronco ni elevar el hombro.

3 × 10–15 por lado

DÍA 1 · TÉCNICA

Patrones básicos

Peso muerto rumano con mancuernas



INICIO



FINAL

Desplaza la cadera atrás con espalda larga. Mantén las mancuernas cerca de las piernas.

3 × 10–15 · RPE 6

Flexiones en la pared



INICIO



FINAL

Acerca el pecho a la pared manteniendo cuerpo alineado. Empuja sin encoger los hombros.

3 × 10–15

27 MINUTOS DE FUERZA

Día 2 · Estabilidad y control

PAUTA DE FUERZA

3 series · 10–15 repeticiones · RPE 6/10 · 45–75 s de descanso

01	Subida al escalón
02	Remo sentado con banda
03	Puente de glúteos con minibanda
04	Press de hombros sentado

CLAVE DEL DÍA

Prioriza una ejecución estable. La carga es adecuada si completas el rango previsto sin perder técnica y puedes recuperarte antes de la siguiente sesión.

DÍA 2 · TÉCNICA

Estabilidad y control

Subida al escalón



INICIO



FINAL

Apoya todo el pie y sube con control. Evita impulsarte con la pierna que queda abajo.

3 × 10–15 por lado

Remo sentado con banda



INICIO



FINAL

Rodea los pies con la banda. Lleva codos atrás manteniendo el pecho abierto y hombros bajos.

3 × 10–15

DÍA 2 · TÉCNICA

Estabilidad y control

Puente de glúteos con minibanda

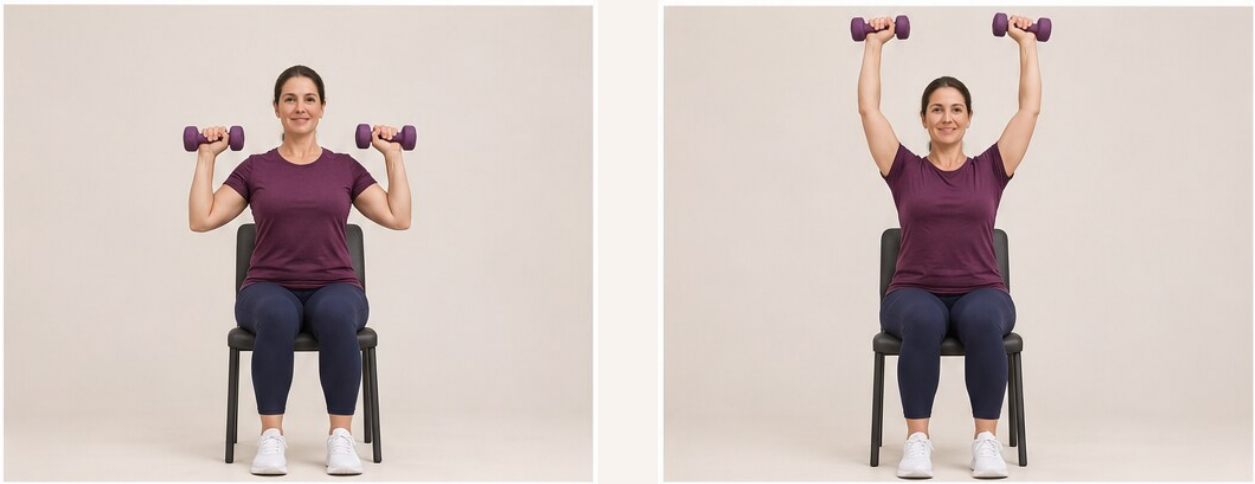


INICIO FINAL

Eleva la cadera apretando glúteos y mantén rodillas alineadas con la minibanda.

3 × 10–15

Press de hombros sentado



INICIO FINAL

Desde una posición cómoda, eleva las mancuernas sin arquear la espalda ni forzar el recorrido.

3 × 10–15 · tolerable

27 MINUTOS DE FUERZA

Día 3 · Trabajo global

PAUTA DE FUERZA

3 series · 10–15 repeticiones · RPE 6/10 · 45–75 s de descanso

01	Sentadilla sumo con mancuerna
02	Press de pecho en el suelo
03	Pasos laterales con minibanda
04	Remo unilateral con mancuerna

CLAVE DEL DÍA

Prioriza una ejecución estable. La carga es adecuada si completas el rango previsto sin perder técnica y puedes recuperarte antes de la siguiente sesión.

DÍA 3 · TÉCNICA

Trabajo global

Sentadilla sumo con mancuerna



INICIO



FINAL

Separa los pies con comodidad, lleva la cadera abajo y mantén rodillas alineadas.

3 × 10–15 · RPE 6

Press de pecho en el suelo



INICIO



FINAL

Con codos ligeramente separados del tronco, empuja las mancuernas y baja con control.

3 × 10–15

DÍA 3 · TÉCNICA

Trabajo global

Pasos laterales con minibanda



INICIO



FINAL

Mantén una ligera flexión de cadera y rodillas. Da pasos cortos sin juntar por completo los pies.

3 × 10–15 por lado

Remo unilateral con mancuerna



INICIO



FINAL

Repite el patrón del día 1 priorizando control escapular y una carga recuperable.

3 × 10–15 por lado

FINAL DE CADA SESIÓN

Cardio sin impacto · 10 minutos

40 SEGUNDOS DE ACTIVIDAD · 20 SEGUNDOS DE CAMBIO

Completa dos vueltas a los cinco movimientos.

01	Marcha activa
02	Pasos laterales
03	Rodillas alternas
04	Talón al frente
05	Boxeo suave

TEST DEL HABLA

Mantén un ritmo que permita hablar con frases completas. Si no puedes hacerlo, reduce amplitud o velocidad.

Los cinco movimientos

1. Marcha activa



INICIO



FINAL

2. Pasos laterales



INICIO



FINAL

Los cinco movimientos

3. Rodillas alternas



INICIO



FINAL

4. Talón al frente



INICIO



FINAL

Los cinco movimientos

5. Boxeo suave



INICIO



FINAL

DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

Caminar y recuperarse

CAMINATA OPCIONAL

Si existe buena tolerancia, puedes caminar al aire libre después de la sesión para prolongar el trabajo aeróbico. Ajusta la duración a tu energía y conserva una intensidad conversacional.

Cuándo detener la sesión

- Dolor inusual o que aumenta
- Mareo o sensación de desmayo
- Falta de aire desproporcionada
- Fiebre, sangrado o malestar agudo
- Empeoramiento marcado de síntomas

RECUERDA

Esta guía no sustituye el criterio médico. Ante síntomas, dolor inusual o dudas clínicas, consulta con tu equipo sanitario.

OBSERVA TU RESPUESTA

Registro de las cuatro semanas

Anota cómo llegas, cómo terminas y si te recuperas antes de la siguiente sesión. Busca una dosis que puedas sostener.

Semana	Día	Energía 1–5	RPE final	Habla	Recuperación	✔
1	1					
1	2					
1	3					
2	1					
2	2					
2	3					
3	1					
3	2					
3	3					
4	1					
4	2					
4	3					

OBSERVA CÓMO RECUPERAS

Si el entrenamiento te mantiene siempre cansada, conviene ajustar la dosis. Un profesional puede ayudarte a individualizarla.

Entrena con dirección

Una guía puede darte un punto de partida. La evaluación y la adaptación individual permiten convertirlo en un proceso progresivo y acompañado.

Los cuatro pilares

Fuerza	Entrena fuerza
Cardio	Mejora tu cardio
Movilidad	Aumenta tu movilidad
Esfuerzo	Regula tu esfuerzo

ADAPTA LA GUÍA A TU SITUACIÓN

Contacta con Vitaly.ON por **Instagram** o **WhatsApp**.

Contenido educativo. No realiza diagnóstico ni sustituye la atención sanitaria. Imágenes ilustrativas generadas para esta guía.