



PILATES EN CÁNCER DE MAMA

PROGRESIÓN 10 SEMANAS

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	FINDE
SEMANA CUATRO Y CINCO	<ul style="list-style-type: none">• <u>Movilidad Intermedia</u>• <u>Fuerza global</u>	<ul style="list-style-type: none">• <u>Respiración</u>• Andar, bici, remo...	<ul style="list-style-type: none">• <u>Movilidad Intensa</u>• <u>Fuerza sin brazos</u>	<ul style="list-style-type: none">• <u>Respiración</u>• Andar, bici, remo...	<ul style="list-style-type: none">• <u>Movilidad suave</u>• <u>Fuerza con silla</u>	<ul style="list-style-type: none">• Actividad libre
SEMANA SEIS Y SIETE	<ul style="list-style-type: none">• <u>Movilidad Intermedia</u>• <u>Fuerza pesas iniciación</u>	<ul style="list-style-type: none">• <u>Respiración</u>• Andar, bici, remo...	<ul style="list-style-type: none">• <u>Movilidad Intensa</u>• <u>Fuerza global</u>	<ul style="list-style-type: none">• <u>Respiración</u>• Andar, bici, remo...	<ul style="list-style-type: none">• <u>Movilidad suave</u>• <u>Fuerza con goma</u>	<ul style="list-style-type: none">• Actividad libre
SEMANA OCHO Y NUEVE	<ul style="list-style-type: none">• <u>Movilidad suave</u>• <u>Fuerza pesas intermedio</u>	<ul style="list-style-type: none">• <u>Respiración</u>• Andar, bici, remo...	<ul style="list-style-type: none">• <u>Movilidad Intermedia</u>• <u>Fuerza con silla</u>	<ul style="list-style-type: none">• <u>Respiración</u>• Andar, bici, remo...	<ul style="list-style-type: none">• <u>Movilidad Intensa</u>• <u>Fuerza sin brazos</u>	<ul style="list-style-type: none">• <u>Fuerza con goma</u>

Semana 10: Si todo ha ido bien puedes continuar con el Reto Cuarentenalates. Damos el salto y ya no necesitamos un Pilates tan adaptado. De aquí al infinito Espartana.

Cualquier duda me tienes AQUÍ, para lo que necesites.