

El plan de entrenamiento *physioLoop*: plan de ejemplo

Ejercicio	Semana 1				Semana 2				Semana 3				Semana 4			
	<i>floorLine</i>	<i>ropeLine</i>	Rep.	Series	<i>floorLine</i>	<i>ropeLine</i>	Rep.	Series	<i>floorLine</i>	<i>ropeLine</i>	Rep.	Series	<i>floorLine</i>	<i>ropeLine</i>	Rep.	Series
Estabilización frontal - de pie	2	2	8	2	3	3	10	2	4	4	10	3	5	5	12	3
Estabilización lateral - de pie	2	2	a 8	2	3	3	a 10	2	4	4	a 10	3	5	5	a 12	3
Flexiones	7	4	8	2	7	5	10	2	7	6	10	3	7	7	12	3
Tracciones	7	4	8	2	7	5	10	2	7	6	10	3	7	7	12	3
Estabilización dorsal	0	14	a 4	2	0	14	a 6	2	0	15	a 6	3	0	15	a 8	3
Reverse butterflies	4	2	8	2	4	3	10	2	5	3	10	3	5	4	12	3
Paso frontal	0	12	a 8	2	0	12	a 10	2	0	11	a 10	3	0	11	a 12	3
Estabilización frontal - de rodillas	4	10	8	2	4	11	10	2	5	12	10	3	6	13	12	3
Estabilización lateral - tumbado	0	14	10 s	2	0	14	12 s	2	0	15	12 s	3	0	15	14 s	3
Estabilización frontal con vuelta del cuerpo	0	14	8	2	0	14	10	2	0	15	10	3	0	15	12	3

La **floorLine** indica la distancia hacia el Sling Trainer. El ajuste se toma con la parte del cuerpo que tiene contacto con el suelo.

La **ropeLine** indica la altura de los lazos. El ajuste se toma con el nudo.

Gracias al ejemplo del plan de entrenamiento se puede ver que el entrenador puede adaptar la intensidad mediante los parámetros “repeticiones y series” y “**floorLine** y **ropeLine**”.

