

PROGRAMA PARA CAMINAR

Programa para caminar*
(Realizar al menos 3-4 sesiones semanales)

	CALENTAMIENTO	ACTIVIDAD	ENFRIAMIENTO	TIEMPO TOTAL
Primera semana				
Primera sesión	Camine lentamente 5 minutos	Luego camine a buen paso 5 minutos	Por último camine lentamente 5 minutos	15 minutos
Segunda sesión	Repita el esquema anterior			
Tercera sesión	Repita el esquema anterior			
Segunda semana	Camine lentamente 5 minutos	Luego camine a buen paso 7 minutos	Por último camine lentamente 5 minutos	17 minutos
Tercera semana	Camine lentamente 5 minutos	Luego camine a buen paso 9 minutos	Por último camine lentamente 5 minutos	19 minutos
Cuarta semana	Camine lentamente 5 minutos	Luego camine a buen paso 11 minutos	Por último camine lentamente 5 minutos	21 minutos
Quinta semana	Camine lentamente 5 minutos	Luego camine a buen paso 13 minutos	Por último camine lentamente 5 minutos	23 minutos
Sexta semana	Camine lentamente 5 minutos	Luego camine a buen paso 15 minutos	Por último camine lentamente 5 minutos	25 minutos
Séptima semana	Camine lentamente 5 minutos	Luego camine a buen paso 18 minutos	Por último camine lentamente 5 minutos	28 minutos
Octava semana	Camine lentamente 5 minutos	Luego camine a buen paso 20 minutos	Por último camine lentamente 5 minutos	30 minutos
Novena semana	Camine lentamente 5 minutos	Luego camine a buen paso 23 minutos	Por último camine lentamente 5 minutos	33 minutos
Décima semana	Camine lentamente 5 minutos	Luego camine a buen paso 26 minutos	Por último camine lentamente 5 minutos	36 minutos
Undécima semana	Camine lentamente 5 minutos	Luego camine a buen paso 28 minutos	Por último camine lentamente 5 minutos	38 minutos
Duodécima semana y en adelante	Camine lentamente 5 minutos	Luego camine a buen paso 30 minutos	Por último camine lentamente 5 minutos	40 minutos

*Your guide to lowering high blood pressure. Editada por: National Heart, Lung and Blood Institute. Publicación online (2002) disponible en: http://www.nhlbi.nih.gov/hbp/prevent/p_active/walk.htm. Durante el ejercicio la frecuencia cardíaca debe aumentar hasta el 60%-90% de su frecuencia cardíaca máxima (FCM). La FCM se estima restando 220 - edad. Para calcular la frecuencia cardíaca de entrenamiento multiplique la cifra obtenida por 0,6 y por 0,9 para obtener los márgenes.

	$220 - 55 = 165$
Ejemplo: si tiene 55 años	$165 \times 0,6 = 99$
	$165 \times 0,9 = 149$

Luego durante la sesión su corazón debe latir a una frecuencia entre 99 y 149 latidos por minuto.

Hipertensión 2002;19 Suppl 3:67-74