

PROGRAMA ENTRENAMIENTO POST CIRUGÍA
AUMENTO MAMARIO



ESTE PLAN FUE DISEÑADO EN CONJUNTO CON LOS
PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA LUDMILA.TRAINER
CORDERO.TRAINER

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Este programa de entrenamientos que trata de una guía de ejercicios físicos, no es una recomendación personalizada, por lo que NO sustituye en ningún momento el consejo médico particular de cada individuo.

Consulte a su médico o profesional de atención médica antes de seguir cualquier instrucción de entrenamiento que usted reciba a través de éste programa.

Las recomendaciones de este Programa de entrenamientos, no pretenden sustituir el consejo profesional o médico personal y no deben ser asumidos como el reflejo de un consejo profesional de la salud.

Los participantes de éste programa de entrenamientos asumen completa responsabilidad de su uso.

Los participantes del programa asumen que se encuentran en un buen estado de salud que les permite participar del mismo con el fin de mantener y/o mejorar su condición física.



PLAN DE ENTRENAMIENTO

PERIODO: A partir del día N°15 de tu cirugía.

ACLARACIÓN: Este plan de entrenamientos NO es obligatorio y NO forma parte del tratamiento de tu cirugía. Sólo es una sugerencia de entrenamientos como complemento opcional, en el caso de que desees realizar actividad física.

Lo puedes realizar SÓLO con el apto y conocimiento del Dr. Facundo Livio.

SEMANA 1

DEL DÍA 15 A 21 DE TU CIRUGÍA



RUTINA | DÍA 1

Del día 15 a 21 de tu cirugía

EJERCICIOS:

1

MEDIA SENTADILLA CON PROPIO PESO



2 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas

2

ESTOCADAS FIJAS LENTAS

Siempre con la misma pierna adelante, sólo bajar y subir.
(Opcional uso de mancuernas de hasta 2 Kg Máximo)



2 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas
(1 serie cada pierna)

3

PESO MUERTO 1 PIERNA

(Opcional uso de mancuernas de hasta 2 Kg Máximo)



2 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas
(1 serie cada pierna)

4

SENTADILLA A UNA PIERNA



2 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas
(1 serie cada pierna)

TIEMPO TOTAL DEL ENTRENAMIENTO COMPLETO

22 minutos
(incluyendo entrada en calor y relajación).

TIEMPO TOTAL DE LA RUTINA:

7:30 minutos –La rutina es el conjunto de los 4 ejercicios-

REPETIR RUTINA COMPLETA:

2 VECES (1 minuto de descanso entre cada rutina)

CALENTAMIENTO PREVIO:

4 minutos de en bici fija, o caminata al aire libre o en caminadora eléctrica.

ENFRIAMIENTO POSTERIOR:

2 minutos de movimientos articulares y relajación muscular de la zona trabajada.

Si no tienes una App de temporizador, podrás solicitarla [aquí](#) 

RUTINA I DÍA 2

Del día 15 a 21 de tu cirugía

EJERCICIOS:

1 SUBIDA AL BANCO MÁS EXTENSIÓN DE PIERNA HACIA ATRÁS

-Siempre sube con la misma pierna-

1



2 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas
(1 serie cada pierna)

2

2 ABDUCCIÓN DE CADERA EN MÁQUINA



2 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas

3

3 ELEVACIÓN DE TALONES EN MÁQUINA DE PANTORRILLAS



2 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas

4

4 MEDIA SENTADILLA A UNA PIERNA -Repeticiones lentas-

La pierna de atrás no debe hacer fuerza, solo puede ayudar al equilibrio.



2 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas
(1 serie cada pierna)

<u>TIEMPO TOTAL DEL ENTRENAMIENTO COMPLETO</u>	22 minutos (incluyendo entrada en calor y relajación).
<u>TIEMPO TOTAL DE LA RUTINA:</u>	7:30 minutos –La rutina es el conjunto de los 4 ejercicios-
<u>REPETIR RUTINA COMPLETA:</u>	2 VECES (1 minuto de descanso entre cada rutina)
<u>CALENTAMIENTO PREVIO:</u>	4 minutos de en bici fija, o caminata al aire libre o en caminadora eléctrica.
<u>ENFRIAMIENTO POSTERIOR:</u>	2 minutos de movimientos articulares y relajación muscular de la zona trabajada.

Si no tienes una App de temporizador, podrás solicitarla [aquí](#) 

RUTINA I DÍA 3

Del día 15 a 21 de tu cirugía

EJERCICIOS:

1

SENTADILLA ISOMÉTRICA EN PARED

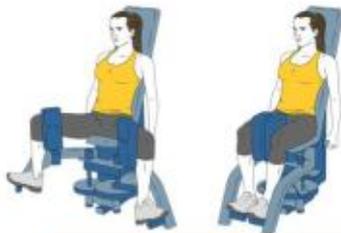


2 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas

2

ADUCCIÓN DE CADERA EN MÁQUINA

Con poco peso y progresivo (No fuerza máxima ni excesiva)



2 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas

3

ESTOCADAS BÚLGARAS

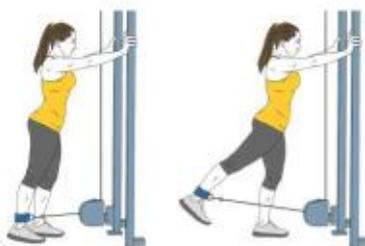


2 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas
(1 serie cada pierna)

4

PATADA DE GLÚTEOS EN MÁQUINA

Con poco peso y progresivo (No fuerza máxima ni excesiva)



2 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas
(1 serie cada pierna)

TIEMPO TOTAL DEL ENTRENAMIENTO COMPLETO

22 minutos
(incluyendo entrada en calor y relajación).

TIEMPO TOTAL DE LA RUTINA:

7:30 minutos –La rutina es el conjunto de los 4 ejercicios-

REPETIR RUTINA COMPLETA:

2 VECES (1 minuto de descanso entre cada rutina)

CALENTAMIENTO PREVIO:

4 minutos de en bici fija, o caminata al aire libre o en caminadora eléctrica.

ENFRIAMIENTO POSTERIOR:

2 minutos de movimientos articulares y relajación muscular de la zona trabajada.

Si no tienes una App de temporizador, podrás solicitarla acá 

PERIODO: A partir del día N°22 de tu cirugía.

ACLARACIÓN: Este plan de entrenamientos NO es obligatorio y NO forma parte del tratamiento de tu cirugía. Sólo es una sugerencia de entrenamientos como complemento opcional, en el caso de que desees realizar actividad física.

Lo puedes realizar SÓLO con el apto y conocimiento del Dr. Facundo Livio.

SEMANA 2

DEL DÍA 22 AL DÍA 28 DE TU CIRUGÍA



RUTINA I DÍA 4

Del día 22 al 28 de tu cirugía

EJERCICIOS:

1

CUÁDRICEPS EN MÁQUINA

Con poco peso y progresivo (No fuerza máxima ni excesiva)

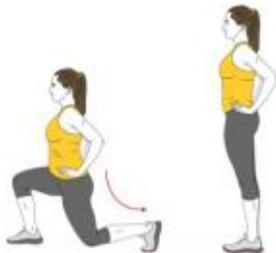


2 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas

2

ESTOCADA HACIA ATRÁS

– Pierna DERECHA ADELANTE-



2 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas

3

ESTOCADA HACIA ATRÁS

– Pierna IZQUIERDA ADELANTE-

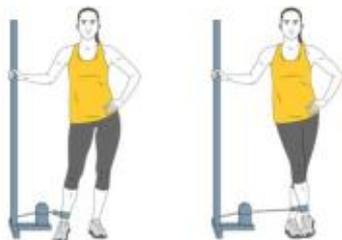


2 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas

4

ADUCCIÓN CON POLEA

Con poco peso y progresivo (No fuerza máxima ni excesiva)



2 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas
(1 serie cada pierna)

**TIEMPO TOTAL
DEL
ENTRENAMIENTO
COMPLETO**

22 minutos
(incluyendo entrada
en calor y relajación).

**TIEMPO TOTAL DE
LA RUTINA:**

7:30 minutos –La
rutina es el conjunto
de los 4 ejercicios-

**REPETIR RUTINA
COMPLETA:**

2 VECES (1 minuto de
descanso entre cada
rutina)

**CALENTAMIENTO
PREVIO:**

4 minutos de en bici
fija, o caminata al
aire libre o en
caminadora eléctrica.

**ENFRIAMIENTO
POSTERIOR:**

2 minutos de
movimientos
articulares y
relajación muscular
de la zona trabajada.

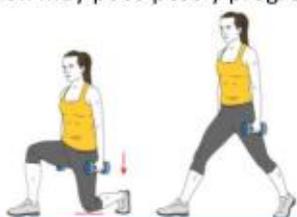
Si no tienes una App de
temporizador, podrás
solicitarla
acá  

RUTINA I DÍA 5

Del día 22 al 28 de tu cirugía

EJERCICIOS:

- 1** ESTOCADAS ALTERNADAS
Con muy poco peso y progresivo (No fuerza máxima ni excesiva)



2 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas

- 2** SENTADILLA ESTÁTICA – MANOS EN EL CINTURA-



2 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas

- 3** APERTURAS CON BANDA ELÁSTICA
-Abrir rápido y cerrar lento-



2 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas

- 4** PUENTE DE GLÚTEOS A UNA PIERNA
-Subir rápido y bajar lento-



2 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas
(1 serie cada pierna)

<u>TIEMPO TOTAL DEL ENTRENAMIENTO COMPLETO</u>	22 minutos (incluyendo entrada en calor y relajación).
<u>TIEMPO TOTAL DE LA RUTINA:</u>	7:30 minutos –La rutina es el conjunto de los 4 ejercicios-
<u>REPETIR RUTINA COMPLETA:</u>	2 VECES (1 minuto de descanso entre cada rutina)
<u>CALENTAMIENTO PREVIO:</u>	4 minutos de en bici fija, o caminata al aire libre o en caminadora eléctrica.
<u>ENFRIAMIENTO POSTERIOR:</u>	2 minutos de movimientos articulares y relajación muscular de la zona trabajada.

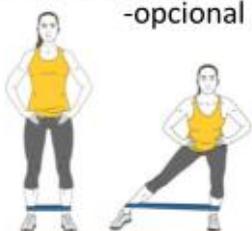
Si no tienes una App de temporizador, podrás solicitarla acá 

RUTINA I DÍA 6

Del día 22 al 28 de tu cirugía

EJERCICIOS:

1 SENTADILLA A UNA PIERNA MÁS APERTURA LATERAL -opcional uso de banda elástica-



2 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas
(1 serie cada pierna)

2 ABDOMINALES ISOMÉTRICOS -elevación de talones a 20/30 cm del piso-



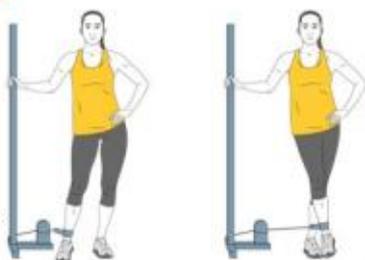
2 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas

3 CUÁDRICEPS EN PRENSA Con muy poco peso y progresivo (No fuerza máxima ni excesiva)



2 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas

4 ADUCCIÓN DE PIERNA CON POLEAS



2 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas
(1 serie cada pierna)

**TIEMPO TOTAL
DEL
ENTRENAMIENTO
COMPLETO**

22 minutos
(incluyendo entrada
en calor y relajación).

**TIEMPO TOTAL DE
LA RUTINA:**

7:30 minutos –La
rutina es el conjunto
de los 4 ejercicios-

**REPETIR RUTINA
COMPLETA:**

2 VECES (1 minuto de
descanso entre cada
rutina)

**CALENTAMIENTO
PREVIO:**

4 minutos de en bici
fija, o caminata al
aire libre o en
caminadora eléctrica.

**ENFRIAMIENTO
POSTERIOR:**

2 minutos de
movimientos
articulares y
relajación muscular
de la zona trabajada.

Si no tienes una App de
temporizador, podrás
solicitarla
acá 

PERIODO: A partir del día N°29 de tu cirugía.

ACLARACIÓN: Este plan de entrenamientos NO es obligatorio y NO forma parte del tratamiento de tu cirugía. Sólo es una sugerencia de entrenamientos como complemento opcional, en el caso de que desees realizar actividad física.

Lo puedes realizar SÓLO con el apto y conocimiento del Dr. Facundo Livio.

SEMANA 3

DEL DÍA 29 AL DÍA 35 DE TU CIRUGÍA



RUTINA | DÍA 7

Del día 29 al 35 de tu cirugía

EJERCICIOS:

1

SENTADILLAS SUMO



2 SERIES DE
45 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas

2

SUBIDAS AL CAJÓN

Subir siempre con la misma pierna y bajar con la opuesta.



2 SERIES DE
45 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas
(1 Serie cada pierna)

3

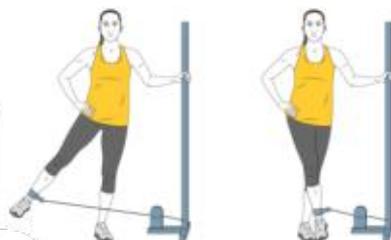
PUENTE ISOMÉTRICO DE GLÚTEOS (tobillos juntos)



2 SERIES DE
45 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas

4

ABDUCCIÓN DE CADERA CON POLEA -Abre rápido y vuelve lento-



2 SERIES DE
45 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas
(1 serie cada pierna)

TIEMPO TOTAL DEL ENTRENAMIENTO COMPLETO	26 minutos (incluyendo entrada en calor y relajación).
TIEMPO TOTAL DE LA RUTINA:	9:30 minutos –La rutina es el conjunto de los 4 ejercicios-
REPETIR RUTINA COMPLETA:	2 VECES (1 minuto de descanso entre cada rutina)
CALENTAMIENTO PREVIO:	4 minutos de en bici fija, o caminata al aire libre o en caminadora eléctrica.
ENFRIAMIENTO POSTERIOR:	2 minutos de movimientos articulares y relajación muscular de la zona trabajada.

Si no tienes una App de temporizador, podrás solicitarla [aquí](#) 

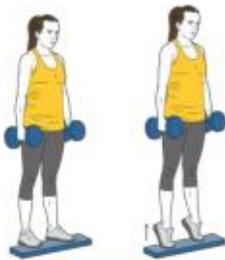
RUTINA I DÍA 8

Del día 29 al 35 de tu cirugía

EJERCICIOS:

GEMELOS

1

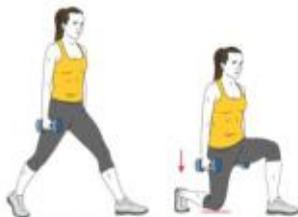


2 SERIES DE
45 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas

2

ESTOCADA O ZANCADA FIJA.

Siempre con la misma pierna adelante, sólo bajar y subir.
(Opcional uso de mancuernas de hasta 2 Kg Máximo)



2 SERIES DE
45 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas
(1 Serie cada pierna)

3

GLÚTEOS EN POLEA (SÓLO PIERNA DERECHA)



2 SERIES DE
45 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas

4

GLÚTEOS EN POLEA (SÓLO PIERNA IZQUIERDA)



2 SERIES DE
45 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas

<u>TIEMPO TOTAL DEL ENTRENAMIENTO COMPLETO</u>	26 minutos (incluyendo entrada en calor y relajación).
<u>TIEMPO TOTAL DE LA RUTINA:</u>	9:30 minutos –La rutina es el conjunto de los 4 ejercicios-
<u>REPETIR RUTINA COMPLETA:</u>	2 VECES (1 minuto de descanso entre cada rutina)
<u>CALENTAMIENTO PREVIO:</u>	4 minutos de en bici fija, o caminata al aire libre o en caminadora eléctrica.
<u>ENFRIAMIENTO POSTERIOR:</u>	2 minutos de movimientos articulares y relajación muscular de la zona trabajada.

Si no tienes una App de temporizador, podrás solicitarla [aquí](#)  

RUTINA I DÍA 9

Del día 29 al 35 de tu cirugía

EJERCICIOS:

1

ZANCADAS LATERALES ALTERNADAS

-Con mancuernas de NO MAS DE 2Kg en manos-



2 SERIES DE
45 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas

2

CUÁDRICEPS EN PRENSA



2 SERIES DE
45 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas

3

ABDOMEN – encogimientos lentos y controlados -



2 SERIES DE
45 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas

4

BICEPS ALTERNADOS

-Con mancuernas de NO MAS DE 3 Kg en manos-



2 SERIES DE
45 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas

TIEMPO TOTAL DEL ENTRENAMIENTO COMPLETO

26 minutos
(incluyendo entrada en calor y relajación).

TIEMPO TOTAL DE LA RUTINA:

9:30 minutos –La rutina es el conjunto de los 4 ejercicios-

REPETIR RUTINA COMPLETA:

2 VECES (1 minuto de descanso entre cada rutina)

CALENTAMIENTO PREVIO:

4 minutos de en bici fija, o caminata al aire libre o en caminadora eléctrica.

ENFRIAMIENTO POSTERIOR:

2 minutos de movimientos articulares y relajación muscular de la zona trabajada.

Si no tienes una App de temporizador, podrás solicitarla acá 

PERIODO: A partir del día N°36 de tu cirugía.

ACLARACIÓN: Este plan de entrenamientos NO es obligatorio y NO forma parte del tratamiento de tu cirugía. Sólo es una sugerencia de entrenamientos como complemento opcional, en el caso de que desees realizar actividad física.

Lo puedes realizar SÓLO con el apto y conocimiento del Dr. Facundo Livio.

SEMANA 4

DEL DÍA 36 AL DÍA 42 DE TU CIRUGÍA



RUTINA I DÍA 10

Del día 36 al 42 de tu cirugía

EJERCICIOS:

1

ESTOCADAS BÚLGARAS



4 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas
(2 Series con cada pierna)

2

PATADA DE GLÚTEOS

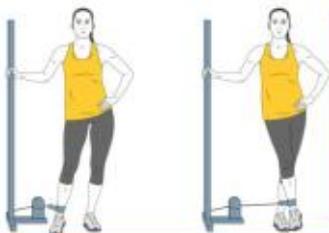
Opcional con tobilleras de hasta 4 kg



4 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas
(2 Series con cada pierna)

3

ADUCCION DE CADERA EN POLEA

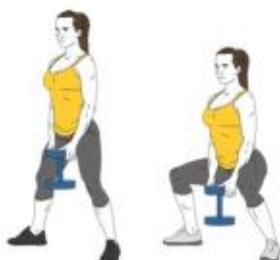


4 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas
(2 Series con cada pierna)

4

SENTADILLAS SUMO CON MANCUERNA

Con poco peso y progresivo (No fuerza máxima ni excesiva)



4 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas

TIEMPO TOTAL DEL ENTRENAMIENTO COMPLETO	38 minutos (incluyendo entrada en calor y relajación).
TIEMPO TOTAL DE LA RUTINA:	15:30 minutos –La rutina es el conjunto de los 4 ejercicios-
REPETIR RUTINA COMPLETA:	2 VECES (1 minuto de descanso entre cada rutina)
CALENTAMIENTO PREVIO:	4 minutos de en bici fija, o caminata al aire libre o en caminadora eléctrica.
ENFRIAMIENTO POSTERIOR:	2 minutos de movimientos articulares y relajación muscular de la zona trabajada.

Si no tienes una App de temporizador, podrás solicitarla [aquí](#) 

RUTINA I DÍA 11

Del día 36 al 42 de tu cirugía

EJERCICIOS:

BICI FIJA- INTENSIDAD MEDIA/ALTA- VELOCIDAD BAJA-

1



4 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas

2

ABDUCCIONES EN MÁQUINA



4 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas

3

PLANCHA ISOMÉTRICA



4 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas

4

TRICEPS CON POLEA

Con muy poco peso y progresivo (No fuerza máxima ni excesiva)



4 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas

TIEMPO TOTAL DEL ENTRENAMIENTO COMPLETO

38 minutos
(incluyendo entrada en calor y relajación).

TIEMPO TOTAL DE LA RUTINA:

15:30 minutos –La rutina es el conjunto de los 4 ejercicios-

REPETIR RUTINA COMPLETA:

2 VECES (1 minuto de descanso entre cada rutina)

CALENTAMIENTO PREVIO:

4 minutos de en bici fija, o caminata al aire libre o en caminadora eléctrica.

ENFRIAMIENTO POSTERIOR:

2 minutos de movimientos articulares y relajación muscular de la zona trabajada.

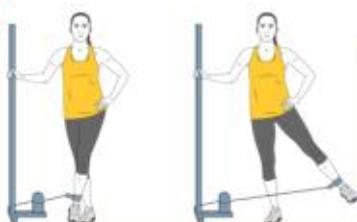
Si no tienes una App de temporizador, podrás solicitarla acá 

RUTINA | DÍA 12

Del día 36 al 42 de tu cirugía

EJERCICIOS:

1 ABDUCCIÓN DE CADERA PIERNA IZQUIERDA



4 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas

2 ABDUCCIÓN DE CADERA PIERNA DERECHA



4 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas

3 EMPUJE DE CADERA CON BARRA



4 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas

4 CUÁDRICEPS EN MÁQUINA



4 SERIES DE
30 segundos de trabajo
X
30 segundos de pausas

TIEMPO TOTAL DEL ENTRENAMIENTO COMPLETO

38 minutos
(incluyendo entrada en calor y relajación).

TIEMPO TOTAL DE LA RUTINA:

15:30 minutos –La rutina es el conjunto de los 4 ejercicios-

REPETIR RUTINA COMPLETA:

2 VECES (1 minuto de descanso entre cada rutina)

CALENTAMIENTO PREVIO:

4 minutos de en bici fija, o caminata al aire libre o en caminadora eléctrica.

ENFRIAMIENTO POSTERIOR:

2 minutos de movimientos articulares y relajación muscular de la zona trabajada.

Si no tienes una App de temporizador, podrás solicitarla acá 