



 **PHI**
PREGNANCY

CALENDARIO



¿CÓMO NOS ORGANIZAMOS?

COMO PUEDES VER EN EL PROGRAMA, SIEMPRE Y CUANDO YA REALIZARAS ESTE TIPO DE ENTRENAMIENTOS ANTES DE ESTAR EMBARAZADA, LA PROPUESTA ES, QUE PUEDES REALIZAR UNA PRÁCTICA DE CADA TIPO DE LOS PILARES DE PHI A LA SEMANA (PHI FUERZA, PHI CARDIO, PHI YOGA; PHI MEDITACIÓN). UNA SEMANA ALTERNES LOS ENTRENAMIENTOS 1 Y LA SEMANA SIGUIENTE LOS ENTRENAMIENTOS 2.

ADEMÁS, EN EL CALENDARIO OS DEJO UNAS PRÁCTICAS AÑADIDAS COMO CAMINAR O NADAR QUE COMPLETAN LOS DÍAS QUE NO REALIZAMOS ENTRENOS Y NOS SIRVEN DE RECUPERACIÓN ACTIVA.

1ER TRIMESTRE

OBJETIVOS

MANTENER UNA BUENA POSTURA Y
ALINEACIÓN ÓPTIMA

AUMENTAR LA FUERZA

MANTENER O MEJORAR LA
COMPOSICIÓN CORPORAL

FORTALECER CORE Y EQUILIBRAR EL
TONO DEL SUELO PÉLVICO

TRABAJAR LA CAPACIDAD AERÓBICA
(TODOS LOS TRIMESTRES)





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

SEMANA 1

F01 SENTIRNOS FUERTES Y PREPARADAS PARA EL EMBARAZO	RECUPERACIÓN ACTIVA (CAMINAR, NADAR)	Y01 YOGA PARA EL AMOR INCONDICIONAL	C01 RECUPERAR ENERGÍA, SOLTAR TENSION Y SENTIRNOS VITALES	M01 CELEBRAR LA VIDA Y EL MILAGRO DENTRO DE TI	RECUPERACIÓN ACTIVA (CAMINAR, NADAR)	DESCANSO
--	--------------------------------------	--	--	---	--------------------------------------	----------

SEMANA 2

F02 SENTIRNOS FUERTES EMOCIONALMENTE	RECUPERACIÓN ACTIVA (CAMINAR, NADAR)	Y02 GENERAR CALMA Y FLUIDEZ PARA LOS CAMBIOS	C02 CONECTAR CON EL FUEGO Y LA RESISTENCIA FÍSICA INTERIOR	M02 SOSTENER INCERTIDUMBRE Y GENERAR CONFIANZA	RECUPERACIÓN ACTIVA (CAMINAR, NADAR)	DESCANSO
---	--------------------------------------	---	---	---	--------------------------------------	----------

SEMANA 3

F01 SENTIRNOS FUERTES Y PREPARADAS PARA EL EMBARAZO	RECUPERACIÓN ACTIVA (CAMINAR, NADAR)	Y01 YOGA PARA EL AMOR INCONDICIONAL	C01 RECUPERAR ENERGÍA, SOLTAR TENSION Y SENTIRNOS VITALES	M01 CELEBRAR LA VIDA Y EL MILAGRO DENTRO DE TI	RECUPERACIÓN ACTIVA (CAMINAR, NADAR)	DESCANSO
--	--------------------------------------	--	--	---	--------------------------------------	----------

SEMANA 4

F02 SENTIRNOS FUERTES EMOCIONALMENTE	RECUPERACIÓN ACTIVA (CAMINAR, NADAR)	Y02 GENERAR CALMA Y FLUIDEZ PARA LOS CAMBIOS	C02 CONECTAR CON EL FUEGO Y LA RESISTENCIA FÍSICA INTERIOR	M02 SOSTENER INCERTIDUMBRE Y GENERAR CONFIANZA	RECUPERACIÓN ACTIVA (CAMINAR, NADAR)	DESCANSO
---	--------------------------------------	---	---	---	--------------------------------------	----------

2º TRIMESTRE

OBJETIVOS

MEJORAR O MANTENER BUENA
POSTURA

AUMENTAR LA FUERZA
(SOBRE TODO EN MIEMBROS INFERIORES
GLÚTEOS E ISQUIOTIBIALES, Y EN EL
TRONCO EJERCICIOS ABDOMINALES
MODIFICADOS Y ESPALDA)

FORTALECER CORE Y EQUILIBRAR EL
TONO DE SUELO PÉLVICO

MANTENER UNA BASE AERÓBICA





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

SEMANA 1

F01 MANTENERNOS ESTABLES Y SENTIRNOS FUERTES	RECUPERACIÓN ACTIVA (CAMINAR, NADAR)	Y01 ABRIRNOS AL AMOR DE EMBARAZADA A MAMA	C01 CONECTAR CON LA GUERRERA QUE HAY EN MI	M01 ENRAIZAR Y CULTIVAR EMBARAZO CONSCIENTE	RECUPERACIÓN ACTIVA (CAMINAR, NADAR)	DESCANSO
---	--------------------------------------	--	---	--	--------------------------------------	----------

SEMANA 2

F02 FUERZA PARA CONSTRUIR UNA BASE ESTABLE	RECUPERACIÓN ACTIVA (CAMINAR, NADAR)	Y02 CULTIVAR EL EQUILIBRIO EMOCIONAL	C02 SENTIRNOS MÁS ÁGILES	M02 GENERAR VINCULO DE AMOR CON EL BEBÉ	RECUPERACIÓN ACTIVA (CAMINAR, NADAR)	DESCANSO
---	--------------------------------------	---	-----------------------------	--	--------------------------------------	----------

SEMANA 3

F01 MANTENERNOS ESTABLES Y SENTIRNOS FUERTES	RECUPERACIÓN ACTIVA (CAMINAR, NADAR)	Y01 ABRIRNOS AL AMOR DE EMBARAZADA A MAMA	C01 CONECTAR CON LA GUERRERA QUE HAY EN MI	M01 ENRAIZAR Y CULTIVAR EMBARAZO CONSCIENTE	RECUPERACIÓN ACTIVA (CAMINAR, NADAR)	DESCANSO
---	--------------------------------------	--	---	--	--------------------------------------	----------

SEMANA 4

F02 FUERZA PARA CONSTRUIR UNA BASE ESTABLE	RECUPERACIÓN ACTIVA (CAMINAR, NADAR)	Y02 CULTIVAR EL EQUILIBRIO EMOCIONAL	C02 SENTIRNOS MÁS ÁGILES	M02 GENERAR VINCULO DE AMOR CON EL BEBÉ	RECUPERACIÓN ACTIVA (CAMINAR, NADAR)	DESCANSO
---	--------------------------------------	---	-----------------------------	--	--------------------------------------	----------

3ER TRIMESTRE

OBJETIVOS



MANTENER EJERCICIO DE FUERZA Y AERÓBICO (PERO REDUCIR INTENSIDAD)

MOVILIDAD PÉLVICA

MINIMIZAR EXCESO DE PRESIÓN EN SUELO PÉLVICO

DISMINUIR TENSIÓN EXCESIVA EN FAJA ABDOMINAL (PARA PREVENIR DIÁSTASIS ABDOMINAL)



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

SEMANA 1

F01 SENTIRNOS FUERTES PARA AFRONTAR EL PESO DEL BEBE	RECUPERACIÓN ACTIVA (CAMINAR, NADAR)	Y01 GENERAR ESPACIO EN NUESTRO CUERPO Y NUESTRA MENTE	C01 SACAR LO MEJOR DE NOSOTRAS	M01 EXPLORACIÓN CORPORAL MEJORAR LA CONEXIÓN BEBE	RECUPERACIÓN ACTIVA (CAMINAR, NADAR)	DESCANSO
---	---	--	---	---	---	----------

SEMANA 2

F02 TRANSFORMAR EL MIEDO EN POTENCIAL DE CAMBIO	RECUPERACIÓN ACTIVA (CAMINAR, NADAR)	Y02 SOLTAR LAS FLUCTUACIONES DE LA MENTE	C02 ENFRENTARME Y VENCER EL MIEDO AL PARTO	M02 REGULACIÓN EMOCIONAL DE CARA AL PARTO	RECUPERACIÓN ACTIVA (CAMINAR, NADAR)	DESCANSO
---	---	---	---	--	---	----------

SEMANA 3

F01 SENTIRNOS FUERTES PARA AFRONTAR EL PESO DEL BEBE	RECUPERACIÓN ACTIVA (CAMINAR, NADAR)	Y01 GENERAR ESPACIO EN NUESTRO CUERPO Y NUESTRA MENTE	C01 SACAR LO MEJOR DE NOSOTRAS	M01 EXPLORACIÓN CORPORAL MEJORAR LA CONEXIÓN BEBE	RECUPERACIÓN ACTIVA (CAMINAR, NADAR)	DESCANSO
---	---	--	---	---	---	----------

SEMANA 4

F02 TRANSFORMAR EL MIEDO EN POTENCIAL DE CAMBIO	RECUPERACIÓN ACTIVA (CAMINAR, NADAR)	Y02 SOLTAR LAS FLUCTUACIONES DE LA MENTE	C02 ENFRENTARME Y VENCER EL MIEDO AL PARTO	M02 REGULACIÓN EMOCIONAL DE CARA AL PARTO	RECUPERACIÓN ACTIVA (CAMINAR, NADAR)	DESCANSO
---	---	---	---	--	---	----------