

MÉTODO BANDAS 90

CALENDARIO 90 DÍAS

MARCA CADA SESIÓN Y MANTÉN VISIBLE TU
PROGRESO

CÓMO UTILIZARLO

Escribe tu fecha de inicio y marca cada día después de completarlo.



NO BUSQUES PERFECCIÓN

Si pierdes un día, continúa con el siguiente entrenamiento disponible. No dupliques sesiones.



UTILIZA EL REGISTRO

Anota duración, energía y cualquier adaptación útil.



MANTÉNLO VISIBLE

Imprime estas páginas o consúltalas desde tu teléfono antes de entrenar.

DÍAS 1 A 6: PREPARACIÓN

Completa esta etapa antes de comenzar la Semana 1.



01

Evaluación inicial

Fecha: _____ Energía: 1 2 3 4 5

☐

02

Prueba de bandas

Fecha: _____ Energía: 1 2 3 4 5

☐

03

Práctica técnica

Fecha: _____ Energía: 1 2 3 4 5

☐

04

Activación general

Fecha: _____ Energía: 1 2 3 4 5

☐

05

Rutina exprés

Fecha: _____ Energía: 1 2 3 4 5

☐

06

Movilidad y organización

Fecha: _____ Energía: 1 2 3 4 5

☐

SEMANA 01

ADAPTACIÓN Y TÉCNICA: Controla el movimiento y crea constancia.



07

Rutina A

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

08

Rutina B

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

09

Movilidad

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

10

Rutina C

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

11

Rutina D

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

12

Exprés opcional

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

13

Descanso

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

SEMANA 02

ADAPTACIÓN Y TÉCNICA: Controla el movimiento y crea constancia.



14

Rutina A

Duración: Energía: 1 2 3 4 5

☐

15

Rutina B

Duración: Energía: 1 2 3 4 5

☐

16

Movilidad

Duración: Energía: 1 2 3 4 5

☐

17

Rutina C

Duración: Energía: 1 2 3 4 5

☐

18

Rutina D

Duración: Energía: 1 2 3 4 5

☐

19

Exprés opcional

Duración: Energía: 1 2 3 4 5

☐

20

Descanso

Duración: Energía: 1 2 3 4 5

☐

SEMANA 03

ADAPTACIÓN Y TÉCNICA: Controla el movimiento y crea constancia.



21

Rutina A

Duración: Energía: 1 2 3 4 5

☐

22

Rutina B

Duración: Energía: 1 2 3 4 5

☐

23

Movilidad

Duración: Energía: 1 2 3 4 5

☐

24

Rutina C

Duración: Energía: 1 2 3 4 5

☐

25

Rutina D

Duración: Energía: 1 2 3 4 5

☐

26

Exprés opcional

Duración: Energía: 1 2 3 4 5

☐

27

Descanso

Duración: Energía: 1 2 3 4 5

☐

SEMANA 04

ADAPTACIÓN Y TÉCNICA: Controla el movimiento y crea constancia.



28	Rutina A	Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5	☐
29	Rutina B	Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5	☐
30	Movilidad	Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5	☐
31	Rutina C	Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5	☐
32	Rutina D	Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5	☐
33	Exprés opcional	Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5	☐
34	Descanso	Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5	☐

SEMANA 05

PROGRESIÓN Y FUERZA: Aumenta la tensión sin perder la técnica.



35

Rutina A

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

36

Rutina B

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

37

Movilidad

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

38

Rutina C

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

39

Rutina D

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

40

Exprés opcional

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

41

Descanso

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

SEMANA 06

PROGRESIÓN Y FUERZA: Aumenta la tensión sin perder la técnica.



42

Rutina A

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

43

Rutina B

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

44

Movilidad

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

45

Rutina C

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

46

Rutina D

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

47

Exprés opcional

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

48

Descanso

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

SEMANA 07

PROGRESIÓN Y FUERZA: Aumenta la tensión sin perder la técnica.



49

Rutina A

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

50

Rutina B

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

51

Movilidad

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

52

Rutina C

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

53

Rutina D

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

54

Exprés opcional

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

55

Descanso

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

SEMANA 08

PROGRESIÓN Y FUERZA: Aumenta la tensión sin perder la técnica.



56

Rutina A

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

57

Rutina B

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

58

Movilidad

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

59

Rutina C

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

60

Rutina D

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

61

Exprés opcional

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

62

Descanso

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

SEMANA 09

INTENSIDAD Y CONSOLIDACIÓN: Combina movimientos y consolida el hábito.



63

Rutina A

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

64

Rutina B

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

65

Movilidad

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

66

Rutina C

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

67

Rutina D

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

68

Exprés opcional

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

69

Descanso

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

SEMANA 10

INTENSIDAD Y CONSOLIDACIÓN: Combina movimientos y consolida el hábito.



70

Rutina A

Duración: Energía: 1 2 3 4 5

☐

71

Rutina B

Duración: Energía: 1 2 3 4 5

☐

72

Movilidad

Duración: Energía: 1 2 3 4 5

☐

73

Rutina C

Duración: Energía: 1 2 3 4 5

☐

74

Rutina D

Duración: Energía: 1 2 3 4 5

☐

75

Exprés opcional

Duración: Energía: 1 2 3 4 5

☐

76

Descanso

Duración: Energía: 1 2 3 4 5

☐

SEMANA 11

INTENSIDAD Y CONSOLIDACIÓN: Combina movimientos y consolida el hábito.



77

Rutina A

Duración: Energía: 1 2 3 4 5

☐

78

Rutina B

Duración: Energía: 1 2 3 4 5

☐

79

Movilidad

Duración: Energía: 1 2 3 4 5

☐

80

Rutina C

Duración: Energía: 1 2 3 4 5

☐

81

Rutina D

Duración: Energía: 1 2 3 4 5

☐

82

Exprés opcional

Duración: Energía: 1 2 3 4 5

☐

83

Descanso

Duración: Energía: 1 2 3 4 5

☐

SEMANA 12

INTENSIDAD Y CONSOLIDACIÓN: Combina movimientos y consolida el hábito.



84

Rutina A

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

85

Rutina B

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

86

Movilidad

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

87

Rutina C

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

88

Rutina D

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

89

Exprés opcional

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

90

Descanso

Duración: _____ Energía: 1 2 3 4 5

CIERRE DEL CICLO

Resume tu progreso y define el siguiente paso.



Evaluación final

Repite las pruebas del día 1.



Semana de descarga

Reduce volumen durante 5 a 7 días.



Próximo ciclo

Elige una estructura sostenible de 3 o 4 sesiones.