

# Calendario de entrenamiento

## Válvulas IMT

**Ejemplo de diario de entrenamiento:** en este ejemplo, el ajuste de carga 1 fue el máximo que se pudo mantener durante 30 respiraciones durante la semana 1 de entrenamiento

Semana N°	Day 1		Day 2		Day 3		Day 4		Day 5		Day 6		Day 7	
<b>1</b>	Carga	Duración	Carga	Duración	Carga	Duración	Carga	Duración	Carga	Duración	Carga	Duración	Carga	Duración
<b>Mañana</b>	NV	30	NS	30	0	30	0	30	0	30	1	30	1	30
<b>Noche</b>	NV	30	NS	30	0	30	0	30	0	30	1	30	1	30

**Nota solo para usuarias de Medic Plus:** Si su condición requiere que entrene con una configuración de carga inferior a "0", como se muestra en la tabla de rango de selección de carga en el manual del usuario, le sugerimos que se refiera a la opción "Sin spring" como NS y / o la opción de ensamblaje de resorte y sin válvula como NV cuando complete el diario de entrenamiento, como está mostrado en el ejemplo anterior.

**Tabla 2:** Registre la carga de entrenamiento en su dispositivo y la cantidad de respiraciones de sus sesiones de entrenamiento a continuación:

Semana N°	Day 1		Day 2		Day 3		Day 4		Day 5		Day 6		Day 7	
	Carga	Duración	Carga	Duración	Carga	Duración	Carga	Duración	Carga	Duración	Carga	Duración	Carga	Duración
<b>Mañana</b>														
<b>Noche</b>														

Semana N°	Day 1		Day 2		Day 3		Day 4		Day 5		Day 6		Day 7	
	Carga	Duración	Carga	Duración	Carga	Duración	Carga	Duración	Carga	Duración	Carga	Duración	Carga	Duración
<b>Mañana</b>														
<b>Noche</b>														

Semana N°	Day 1		Day 2		Day 3		Day 4		Day 5		Day 6		Day 7	
	Carga	Duración	Carga	Duración	Carga	Duración	Carga	Duración	Carga	Duración	Carga	Duración	Carga	Duración
<b>Mañana</b>														
<b>Noche</b>														

Semana N°	Day 1		Day 2		Day 3		Day 4		Day 5		Day 6		Day 7	
	Carga	Duración	Carga	Duración	Carga	Duración	Carga	Duración	Carga	Duración	Carga	Duración	Carga	Duración
<b>Mañana</b>														
<b>Noche</b>														



 Avenida Eliodoro Yáñez 2761  
Providencia, Santiago

 +562 24459340

 [serviciocliente@doctorchoice.cl](mailto:serviciocliente@doctorchoice.cl)

 [www.doctorchoice.cl](http://www.doctorchoice.cl)

 [@doctorchoicechile](https://www.facebook.com/doctorchoicechile)

 [doctorschoice\\_chile](https://www.instagram.com/doctorschoice_chile)