

Atletismo 2

Después de haber estado tantas semanas sin poder salir a correr, lo que vamos a hacer es ir adaptando de nuevo, poco a poco, a nuestro cuerpo al impacto constante y repetitivo que sufren nuestras articulaciones durante la carrera a pie.

Puede que antes del COVID-19, fuéramos corredores constantes (saliendo a correr varios días por semana), o fuéramos corredores ocasionales, incluso que ni siquiera hubiéramos corrido en años. No pasa nada, la cuarentena ha puesto nuestras articulaciones a un nivel similar, por lo tanto empezaremos juntos a entrenar para evitar lesiones. Puede que para corredores experimentados parezca algo “fácil” o “aburrido” pero es totalmente necesario no “quemar etapas” antes de tiempo si queremos que las lesiones nos respeten.

Propongo realizar JUNTOS hasta verano unos entrenamientos TU y YO para disfrutar la carrera a pie.

Lo primero de todo, **básico y fundamental**: un calzado y ropa apropiado, **haber comido** al menos 2h **antes “en condiciones”** y **haber bebido** medio litro de **agua** (dos vasos) 30-40 minutos antes del ejercicio.

Calentamiento básico en casa.

Calentamiento específico en el lugar donde vayamos a correr:

→ Andar 20 segundos de puntillas, 20 segundos con los talones, 20 segundos andando (apoyando talón, antepié y terminando de puntillas) x 5 repeticiones sin descanso

Empezaremos a hacer CaCos, es decir, Caminar y correr, en ningún momento nos lanzaremos a correr como locos.

→ 4 minutos andando suave, 30 segundos andando lo más deprisa que podamos y 30 segundos trotando (el trote debería permitirnos poder hablar). x 4 series.

→ 2 minutos andando normal, 30 segundos trotando. x 6 series

→ Al menos 10 minutos andando antes de estirar.

Estiramientos

¡Enhorabuena primera sesión terminada!