

Atletismo 3

Hoy segunda sesión de Atletismo, empezaremos a trabajar un poco más duro.

¡No te preocupes! Vamos a hacerlo JUNTOS y será progresivo cada día.

La primera parte ya la conoces, pero cada día iremos sumando ejercicios en la rutina.

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)
- Subiremos 10 veces a un banco con cada pierna, no te preocupes que te lo explico: nos ponemos enfrente de un banco (o cualquier superficie plana elevada de altura superior a uno o dos escalones) Primero subimos una pierna, después subiremos la otra y comenzamos bajando la primera pierna que hemos subido, así hasta completar 10 veces seguidas.

Repetir todo 4 veces seguidas, es importante que no te pares, “recuperamos” andando.

CaCo de hoy:

- Andamos durante 5 minutos a un ritmo suave, posteriormente 5 minutos a un ritmo normal.

Aquí llega la parte dura de hoy:

- Trotamos 1 minuto, “descansamos” andando 4 minutos
- Trotamos 30 segundos, descansamos andando 2 minutos
- Trotamos 1 minuto, “descansamos” andando 3 minutos
- Trotamos 30 segundos, descansamos andando 1 minuto y medio
- Trotamos 1 minuto, “descansamos” andando 2 minutos
- Trotamos 30 segundos, descansamos andando 1 minutos

Lo realizamos 2 veces

- Andamos almenos 5 minutos

Estiramientos

¡Bien hecho! Hoy hemos corrido 9 minutos. 4 minutos más que la última sesión.