

Atletismo 4

Empezamos la tercera sesión de Atletismo, en la que continuaremos con la dinámica establecida en la que incluiremos un ejercicio nuevo.

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 15 veces seguidas.
- “Talón al culo”, hay que hacer especial hincapié indicando que el pie debe subir perpendicular al suelo, no flexionando la rodilla. El pie debería subir por donde estaría la pierna. 25 subidas con cada pierna de manera alterna.

CaCo de hoy:

- 10 minutos andando rápido
- 1 minuto a andando, 1 min corriendo. x 8 veces
- Andar 5 minutos
- 2 minutos corriendo, 2 minutos andando. x 3 veces
- Andar al menos 5 minutos.

Estiramientos

Hoy hemos logrado correr 5 minutos más que el último día, para un total de 14 minutos. ¡Sigue así!