

## **Atletismo 5**

Hoy cuarta sesión de atletismo, en estas sesiones nos hemos propuesto llegar a correr de manera continua y sobretodo disfrutar de la carrera a pie.

Cómo en las sesiones anteriores, iremos sumando minutos de carrera y también iremos sumando los ejercicios para fortalecer y tonificar nuestras piernas.

### ***¡Vamos a ello!***

Calentamiento básico en casa.

Calentamiento específico en el lugar donde vayamos a correr y que seguro que ya conoces:

- 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.

Repetir 3 veces las subidas al banco y los talones al culo.

- De pie, piernas anchura de las caderas. Realizaremos saltos a pies juntos en el sitio. 10 repeticiones x 3 series con descanso de 30 segundos máximo entre series.

CaCo de hoy:

- Andar rápido 8 minutos
- 1 minuto corriendo, 30 segundos descansamos andando. x4 veces
- 2 min andando, 2 minutos corriendo. x4 veces
- Andar 3 minutos
- 2 minutos corriendo, 1 minuto andando, 1 minuto corriendo, 1 minuto andando y 2 minutos corriendo
- Andar al menos 5 minutos

Estiramientos

***Hoy hemos ido jugando con las recuperaciones para ir generando estímulos diferentes al organismo. ¡Buen trabajo!***

Adrián Cabañas, Ana Morte, Carlos Navarro, Rocio Roselló, Sergio Almolda