

## Atletismo 6

Toca empezar con la quinta sesión de Atletismo, hoy os traigo un pequeño reto; ¡Llegar a correr 5 minutos seguidos! Pero no te preocupes, vamos a hacerlo despacio, al ritmo que podamos mantener e intentando disfrutar de ello.

Cómo en las sesiones anteriores, seguiremos sumando los ejercicios para fortalecer y tonificar nuestras piernas, pero como hoy tenemos un pequeño gran reto, no sumaremos más minutos de carrera.

### ***¡Empezamos!***

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 12 veces a un banco con cada pierna, cuando terminamos, cambiamos a la otra.
- “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. 20 subidas con cada pierna de manera alterna.
- Saltos a la pata coja en el sitio. 10 saltos con cada pierna, cuando terminemos lo realizaremos con la otra
- De pie, piernas anchura de las caderas. Realizaremos saltos a pies juntos desplazandonos hacia adelante. 12 repeticiones, volvemos andando al sitio

Hay que realizarlo de manera continua 3 veces

CaCo de hoy:

- Andar rápido 10 minutos
- Realizar 3 series de 1 minuto corriendo, 1 minuto andando
- Realizar 4 series de correr 30 segundos , andar 1 minuto

### ***¡Aquí viene el reto!***

- Correr 5 minutos de manera muy suave, empezamos corriendo muy despacio, si nos encontramos cómodos deberemos acelerar un poco y mantener esa velocidad, sólo podremos acelerar cuando pasemos el minuto 3 y...

**¡OJO!** No hay que bajar el ritmo hasta el final.

**\*IMPORTANTE:\*** Si NO hemos acelerado en el minuto 3, es OBLIGATORIO acelerar en el minuto 4. (Hay que “sufrir” un poquito este último minuto ;D )

- Andar 10 minutos y estirar al final

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