

## Atletismo 7

A esta altura de confinamiento ya llevamos varios días pudiendo salir a andar o a correr. Después de la última sesión, hoy, os traigo esta, mucho mas sencilla y a la vez más corta en cuanto a duración se refiere.

Quiero recordaros que especialmente con el tiempo caluroso hay que evitar las franjas mas centrales del día, y aunque nos cueste, hacer deporte a primera hora de la mañana o última de la tarde puede ser mejor idea.

Calentamiento básico en casa que ya conocemos. \_

Calentamiento específico que seguro que tambien conoces:

- Andar 20 segundos de puntillas, 20 segundos con los talones, 20 segundos andando (apoyando talón, antepié y terminando de puntillas)
- Subiremos 25 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. 25 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. 20 repeticiones, volvemos andando al sitio

Repetir 2 veces.

CaCo de hoy:

- Andar rápido 6 minutos
- 3 series de 2 minutos corriendo, 2 minutos andando
- 5 minutos andando suave
- 10 series de 1 minuto corriendo, 30 segundos andando
- Andar hasta habernos repuesto totalmente del esfuerzo

Estiramientos