

Atletismo 8

Poco a poco vamos notando la mejoría, y no se vosotros pero mi cuerpo pide cada vez un poco más de esfuerzo. Hoy, en la sesión que realizaremos juntos debemos poner especial hincapié en el calentamiento específico, ya que, si nos metemos caña, el resto irá rodado.

¡Comencemos!

Calentamiento básico en casa que ya conocemos. _

Calentamiento específico que seguro que también 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, 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. 15 subidas con cada pierna de manera alterna.
- Saltos a la pata coja avanzando. 10 saltos con cada pierna, cuando terminemos lo realizaremos con la otra
- De pie, piernas anchura de las caderas. Realizaremos saltos a pies juntos desplazándonos hacia adelante. 20 saltos, volvemos saltando al sitio.

Repetir 3 veces.

CaCo de hoy:

- Andar rápido 7 minutos
- Correr 2 minutos, andar 30 segundos, después correremos 1 minuto y andaremos 30 segundos. Realizaremos 4 series
- Andar 5 minutos
- Correr 3 minutos, andar 1 minuto. Realizaremos 2 series
- Andaremos 4 minutos
- Correremos 4 minutos
- Andaremos al menos 5 minutos para bajar pulsaciones

Estiramientos

El balance de hoy nos dá más tiempo de la sesión corriendo que andando, ¡Hemos llegado a correr 10 minutos más que el tiempo que hemos andado!

¡Hasta un tiempo total de 27 minutos!

Hoy más que nunca, come bien y descansa para recuperar nos vemos el próximo día