

Atletismo 10

Poco a poco vamos mejorando esas sensaciones al correr, poco a poco vamos implementando ejercicios de fuerza para fortalecer nuestras piernas. La sesión de hoy será un poco más larga de lo habitual, pero todo tiene un porqué. Vamos a disfrutarla.

¡Vamos a por ella!

Calentamiento en casa y ejercicios específicos
CaCo de hoy:

- 5 minutos andando
- Realizaremos dos bloques idénticos. A continuación pongo la descripción de cada bloque.

- | | |
|---|--|
| 1 | minuto corriendo, 30 segundos andando |
| 2 | minutos corriendo, 30 segundos andando |
| | 30 segundos corriendo, 1 minuto andando |
| | 3 minutos corriendo, 30 segundos andando |
| | 30 segundos corriendo. |

Al final de cada bloque 4 minutos y medio andando

- Volveremos a trabajar esta vez unas series, ocho para ser más concretos, pero son muy fáciles,
2 minutos corriendo y 1 minuto 20 segundos andando.(8 veces)
- Y para finalizar y de manera OPCIONAL para el que se encuentre muy agusto y con muy buenas sensaciones 5 minutos de carrera.
- 5 minutos andando para recuperar pulsaciones
- Estiramientos

No te olvides de comer algo después del ejercicio y date un pequeño capricho porque...

HOY NOS LO HEMOS GANADO