

Atletismo 11

Después de una sesión bastante dura ya toca traer algo más relajado. Hoy vamos a empezar a correr de manera continua. Hoy en los ejercicios específicos debemos centrar nuestra atención en realizar saltos con ambos pies (apoyo bipodal) y combinarlo con subidas en el banco para activar bien la musculatura de nuestras piernas.

¡Vamos a por ella!

Calentamiento en casa y ejercicios específicos

CaCo de hoy:

- 5 minutos andando rápido.
- 4 minutos corriendo, 1 minuto andando.
- 2 minutos corriendo, 1 minuto andando.
- 6 minutos corriendo, 2 minutos andando.
- 4 minutos corriendo, 1 minuto andando.
- 8 minutos corriendo, 2 minutos andando.

Vuelta a la calma andando el tiempo necesario para recuperarnos totalmente.

Estiramientos

Hemos logrado JUNTOS realizar 24 minutos corriendo y tan sólo 7 minutos andando para recuperarnos. DEBES estar MUY ORGULLOS@ de ello. Por si no te habías dado cuenta, en 10 sesiones