

Atletismo 12

Hemos ido realizando ya varias sesiones y de varios tipos, hasta el momento las series de los CaCos las hemos ido realizando a un trote, rara vez mucho más rápido. Ahora debería ser el momento de repetirlas todas e ir viendo cómo hemos mejorado. A su vez podríamos ir aumentando la velocidad que llevamos con la carrera.

Los que tengáis un reloj pulsómetro / pulsera de actividad lo tendréis mas facil para cuantificar ese progreso. ¡OJO! NO es necesario que te compres uno. Si sales a correr cómo yo que das vueltas a un parque o sigues siempre el mismo camino, podrás comprobar que habrás dado mas vueltas al parque o si realizas un recorrido lineal, habrás llegado más lejosa mitad de recorrido o habrás llegado antes a casa y te quedará algo de sesión por realizar.

Hoy vamos a llevar tres ritmos de carrera: correr o trotar como hasta ahora (es decir algo suave que casi nos permitiera hablar si fuéramos acompañados), correr (es un ritmo alto que no podríamos mantener mucho tiempo, deberíamos terminar con un pequeño sobrealiento) y sprintar (el ritmo máximo de velocidad que pudiéramos mantener)

¡Comenzamos!

Calentamiento en casa y ejercicios específicos

CaCo de hoy:

- 2 minutos andando rápido.

- 2 minutos trotando, 1 minuto corriendo, 30 segundos trotando y 30 segundos andando.

- 5 series (repetir 5 veces sin parar)

- 5 minutos andando

- En un espacio que sea lo más recto posible: habrá que sprintar 15 segundos a tope y volvemos andando al punto de partida. Se realizarán 8 series en las cuales el único descanso es volver andando al punto de partida (podéis andar más despacio pero nunca os podeis quedar parados).

- 6 minutos trotando suave haciendo carrera continua.
- 2 minutos andar

Estiramientos

¡Buen trabajo! Lo estás haciendo muy bien