

Atletismo 13

La sesión de hoy es una sesión doble para poder trabajar de dos maneras diferentes, el objetivo de esta sesión es el de acostumbrar al cuerpo a un tipo de esfuerzo-recuperación para poder lograr el objetivo de correr de manera continua y, en casos más avanzados, mejorar en ritmos y en distancias.

Ambas partes son complementarias, y deberemos trabajar por sensaciones en el tema de la recuperación. Estas recuperaciones parciales y por sensaciones nos irán dando una tolerancia cada vez mayor al esfuerzo, recuperaremos mejor, es decir; cuando corramos de manera continua todo un entrenamiento y veamos que nos fatigamos (por una pendiente, un ritmo mayor, etc...), bajaremos un poco el ritmo hasta que nos encontremos mejor para terminar la sesión o llegar a casa.

Para la sesión de hoy necesitaremos una cuesta a ser posible de pendiente continua lo más larga posible. *En la comarca de Cuencas mineras conozco al menos dos perfectas para ello: la cuesta de la Casting Ros desde el pabellón de Utrillas y la cuesta que antes de tomar el camino a Hoz de la Vieja desde el campo de fútbol de Montalbán (primera curva a la derecha que durante toda la subida se ven las instalaciones deportivas de Montalbán).*

Calentamiento en casa y específico (*en el calentamiento específico no deberíamos realizar ningún tipo de salto ya que la sesión es bastante dura per se, pero cada cual conoce mejor su cuerpo y su nivel de autoexigencia*). *Recomiendo realizar desplazamientos (como los de las primeras sesiones) y subidas al banco, buscando subir y bajar o más despacio posible controlando el movimiento.*

CaCo

- Andar 2 minutos, andar rápido al menos 5 minutos (hasta que lleguemos a la cuesta)
- 10 series: 1 minuto corriendo por la cuesta hacia arriba y la recuperación que necesitemos (no más de 1 minuto) andando hacia abajo.
- Andar 10 minutos hacia arriba lo más rápido posible y cuando finalice el tiempo, nos damos la vuelta y nos dejamos llevar trotando hasta que estemos abajo del todo de la cuesta. (*En caso de querer trabajar más; podemos aumentar la intensidad si aumentamos el tiempo de subida o lo realizamos a trote. Pero, siempre, deberemos bajar TODA la cuesta TROTANDO*)

¡OJO y cuidado en las bajadas!

Hay que estar más atento en las bajadas que en las subidas para evitar caídas y torceduras de tobillo.

Estiramientos

Adrián Cabañas, Ana Morte, Carlos Navarro, Rocio Roselló, Sergio Almolda