

Atletismo 14

Poco a poco vamos trabajando y generando sinergias que van confluyendo en mejores sensaciones en nuestras piernas. JUNTOS vamos logrando lo que hasta hace poco parecía complicado. Hoy seguiremos en una dinámica parecida pero quiero que al final de la sesión nos quedemos con ganas de más. Quiero que JUNTOS terminemos agotados pero ansiosos por que sea mañana para volver a salir a correr.

No vamos a perder más tiempo: **¡Al trabajo!**

Calentamiento básico y calentamiento específico a gusto de cada uno.

- 1 minuto corriendo, 1 minuto andando.
- 2 minutos corriendo, 1 minuto andando.
- 3 minutos corriendo, 1 minuto andando.
- 5 minutos corriendo, 2 minutos andando.
- 8 minutos corriendo, 3 minutos andando.

¡Vamos ahora a por unas series! Necesitaremos unos 40 o 50 metros en línea recta

- 4 series aumentando progresivamente la velocidad hasta terminar en sprint, nos dejamos llevar y volvemos andando despacito
- 4 series sprint y volvemos andando.
- 4 series progresivas y volvemos andando muy despacio esta vez
- 2 minutos andando

La parte final de hoy depende de cada uno de vosotros: consiste en correr de manera continua al menos **10 minutos de forma seguida**. Si al cabo de 10 minutos nos encontramos bien frescos seguiremos 2 minutos más, si al cabo de esos 2 minutos más nos encontramos bien, aumentaremos 2 min mas y finalmente en caso de encontrarnos muy bien, terminamos sumando en total 15 minutos. **¡No más!**

- Andamos 5 minutos y estiramientos

***¡Muy bien hoy, poco a poco iremos sumando mas y mas minutos! Nos quedan tan apenas dos sesiones más. Antes de despedirme os doy la enhorabuena porque hoy habremos corrido JUNTOS entre 28 y 32 minutos... ¡Sin contar las series!
¡HASTA LA SIGUIENTE SESIÓN!***