

Atletismo 15

Empezamos hoy con la penúltima sesión antes de que ya seas todo un corredor constante, como siempre te recomiendo que apuntes las sesiones en un diario para que a posteriori puedes ver el progreso que vas teniendo. Te recomiendo a la vez las sesiones denominadas como “entrenamiento funcional” y “equilibrio, propiocepción (...)” si quieres optimizar tu condición física y mejorar en la carrera a pie. Sin más dilación empezamos la sesión de hoy.

Hoy necesitaremos encontrar un banco o una superficie plana elevada donde podamos subir cerca de donde estemos realizando las series corriendo. Por lo demás, todo sigue igual (hidratación, calentamiento (movilidad articular) y calentamiento específico (a tu elección el número e intensidad de ejercicios).

¡Comencemos!

Empezamos la sesión en el banco que queramos (el desplazamiento desde nuestro domicilio hasta “nuestro banco” lo haremos andando rápido”

- 10 subidas al banco con cada pierna de manera alterna (20 en total), 20 jumping jacks lo más rápido que se pueda, 15 subidas al banco con cada pierna (30 en total), 10 Jumping jacks lo más rápido que se pueda, 50 subidas al banco alternado (25 con cada pierna) y 20 jumping jacks lo más rápido que se puedan.
- 5 minutos de trote(o corriendo) para poco a poco ir recuperando ese sobrealiento. 2 minutos andando hacia nuestro banco (o lo que nos cueste llegar*)

() La idea es que corramos 2-3 minutos en una dirección, nos demos la vuelta y volvemos corriendo otros 2-3 minutos para finalmente andar no más de 2 minutos cerca del banco. En caso de no realizar un recorrido lineal (ir y volver por el mismo sitio), hay que calcular una vuelta de 5 minutos corriendo y 1 minuto andando, el siguiente minuto hasta completar los 2 de descanso lo realizaremos alrededor del banco*

- 30 Jumping jacks lo más rápido que se pueda, 50 subidas al banco alternando piernas (25 con cada pierna) y 20 Jumping Jacks a tope de velocidad ;)
- 10 minutos de trote (o corriendo) y 5 minutos hasta llegar* a nuestro banco



- En un espacio que sea lo más recto posible: habrá que sprintar 20 segundos a tope y volvemos andando al punto de partida (hasta aquí parece sencillo). Pero antes deberemos realizar o 20 saltos Jumping jacks o 30 subidas al banco con cada pierna (60 en total). Se realizarán 10 series en las cuales el único descanso es volver andando al punto de partida (podéis andar más despacio pero nunca os podéis quedar parados). Cuando terminemos la décima serie y estemos en nuestro banco, andaremos 5 minutos para recuperarnos

- Última parte de hoy: 5 minutos a trote y cuando terminemos 2 minutos andando y estiramos

¡Hoy tengo que darte la enhorabuena porque ha sido una sesión muy dura sin apenas descanso! Una buena preparación para correr de manera continua.

La próxima sesión será la última que hagamos juntos.