

Atletismo 9

A estas alturas ya deberíamos llevar al menos una semana disfrutando de la carrera a pie. 7 días en los que hemos realizado diferentes entrenamientos.

A partir de ahora empezaremos a trabajar la parte previa a la carrera a pié por nuestra cuenta tal y como aparece en el documento de “calentamiento específico antes de salir a correr”. Cabe destacar la importancia de dichos ejercicios para la mejora de nuestra técnica, así como para fortalecer el tren inferior y dotarlo de movilidad.

Calentamiento

CaCo de hoy:

- 10 minutos andando
- Cuatro series de: 3 minutos corriendo y 1 minuto andando
- Andar 5 minutos

Ahora viene la parte más difícil, hasta ahora estábamos trotando, ahora realizaremos unas series de “velocidad”, es decir correr a máxima velocidad de manera sostenida durante el tiempo indicado. Hay que ser consciente del nivel y capacidad de cada uno. Es decir, no voy a poner un tiempo determinado para recuperar andando, cada uno de nosotros deberemos andar hasta que nos recuperemos totalmente. Empezaremos por algo corto pero intenso.

- 30 segundos corriendo a tope (a la máxima velocidad que podamos mantener de manera constante), deberemos terminar con sobrealiento. La recuperación depende de cada uno. 3 series de 30 segundos a tope con la recuperación que necesitemos.
- Para finalizar; trotaremos 5 minutos para soltar las piernas.
- Andar 5 minutos

Estiramientos

Hoy sesión breve pero muy intensa, “sólo” hemos corrido 18 minutos 30 segundos pero con tres grandes esfuerzos entre medio. Dichos esfuerzos nos ayudarán a mejorar en nuestra carrera continua así como a subir cuestas.

¡Ánimo y a seguir así!