
















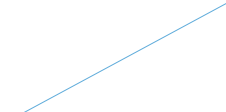





	Semana 1	Semana 2	Semana 3
Lunes	 Progresiones y velocidad	 Progresiones	 Cambios de ritmo
Martes	 Cambios de ritmo	 Progresiones y velocidad	 Progresiones
Miércoles	 Ejercicios de fuerza	 Ejercicios de fuerza	 Ejercicios de fuerza
Jueves	 ¡Rodaje fraccionado!	 Progresiones	 ¡Rodaje fraccionado!
Viernes	 Progresiones	 ¡Rodaje fraccionado!	 1 hora y 30 min. de carrera continua
Sábado	 Ejercicios de fuerza	 Ejercicios de fuerza	
Domingo	 1 hora de carrera continua	 1 hora y 15 min. de carrera continua	 Carrera

¡Estructura tu entrenamiento!

Tus entrenamientos deben estar compuestos por un calentamiento, un entreno específico y unos estiramientos.

Calentamiento: empieza activando tus articulaciones con movimientos circulares suaves. Puedes completar esto con unos minutos de carrera continua suave. Dedicar entre 5 y 10 minutos a este momento, ¡es muy importante para evitar lesiones!

Entreno específico: realiza el entreno que te proponemos, en la siguiente hoja tienes una descripción decada uno de ellos para que los realices a tu ritmo.
Estiramientos: vuelve a la calma mediante ejercicios de respiración y de estiramiento muscular. Te proponemos unos ejercicios de estiramientos a continuación.

¡A tu ritmo!

Carrera continua: realizar carrera a ritmo suave y constante.

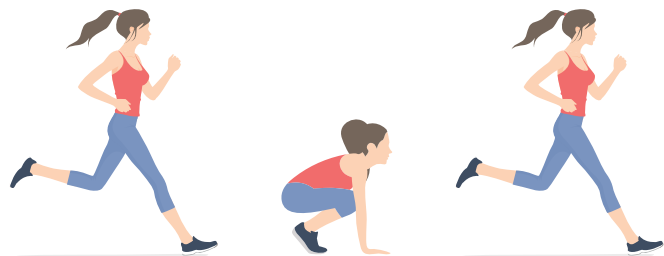
Progresiones: se trata de correr de manera continua pero cada kilómetro correrlo más deprisa que el anterior. Por ejemplo, puedes recorrer la distancia de 3 kilómetros intentando mejorar tu tiempo en 5-10 segundos en cada kilómetro. Luego descansa y repítelo de 2 a 4 veces más. (3x3000).. Las distancias pueden ser las que tu quieras, pero deben ser largas (1km, 2km...)

Velocidad: en este caso has recorrer una distancia corta (30-100m) en la mayor velocidad que te sea posible. Puedes hacer 5 series, o las que quieras, de esta variante, y para volver a tu punto de partida, vuelve corriendo a velocidad de recuperación. ¡no te pares!

Rodaje fraccionado: combina carreras cortas (de 350m por ejemplo) con carreras largas (de 2000m por ejemplo). Entre series, descansa andando. Puedes hacer por ejemplo 3 series de 350 y 3 de 2000m. Las distancias también pueden ser las que quieras, por ejemplo, 400m y 3000m, o 200 y 2500m.

Cambios de ritmo: recorre diferentes distancias a velocidades diferentes, sin parar. También puedes hacerlo por un tiempo determinado, sin tener en cuenta la distancia total. Por ejemplo, recorrer 5 kilómetros a diferentes velocidades sin parar o correr durante 30 minutos a diferentes velocidades sin parar.

1



Andando o corriendo cada 3 pasos, hacer 3 flexiones de piernas tocando con las manos el suelo, a lo largo de 30-40m.

2



Volver con zancadas largas.

3



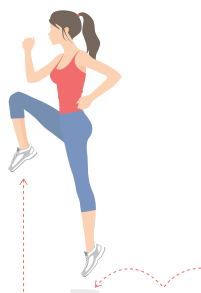
Saltar a la pata coja con la pierna izquierda.

4



Volver alargando la zancada con las manos en la cintura y poniendo el peso en la pierna adelantada.

5



Hacer saltos en vertical con la pierna derecha a lo largo de 30-40m.

6



Volver corriendo, llevando los talones al glúteo y las manos delante.

7



Saltar a la pata coja con la pierna derecha.

8



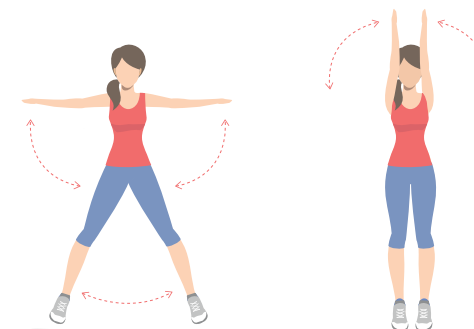
Volver corriendo elevando las rodillas y los brazos.

9



Hacer saltos en vertical con la pierna izquierda a lo largo de 30-40m.

10



Realizar saltos en cruz, abriendo y cerrando las piernas y brazos.

Calentamiento

Dedica entre 5 y 10 minutos a este momento,
¡es muy importante para evitar lesiones!



Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra.



Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra.



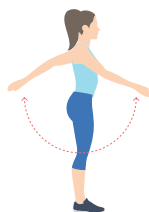
Realizo giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas.



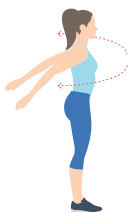
Ejecuto rotaciones internas y externas para cada tobillo, con apoyo en la punta del pie.



Camino suavemente sobre talones y puntas de pie.



Camino con gran movimiento de brazos.



Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.



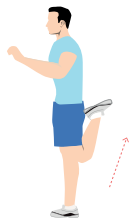
Camino elevando piernas.



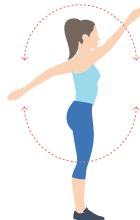
Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.



Troto elevando rodillas.



Troto elevando talones a glúteos.



Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante y hacia atrás.

Estiramientos

www.compromisobimbo.es

¡Estira siempre al finalizar tus entrenos y carreras!



Manten cada postura entre 20 y 30 segundos por cada lado.

