


	Semana 1	Semana 2	Semana 3
Lunes	 Progresiones y velocidad	Diagonal	 Ejercicios de fuerza
Martes	Diagonal	 Progresiones	 Cambios de ritmo
Miércoles	 ¡Rodaje fraccionado!	Diagonal	Diagonal
Jueves	Diagonal	 ¡Rodaje fraccionado!	 Progresiones
Viernes	 Ejercicios de fuerza	Diagonal	 ¡Rodaje fraccionado!
Sábado	Diagonal	 max 35 min. de carrera continua	Diagonal
Domingo	 30 min. de carrera continua	Diagonal	 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. Dedica 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 de cada 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 tienes que 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



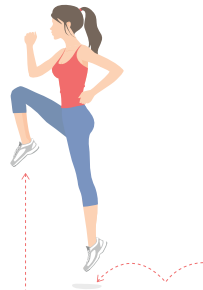
Saltar a la pata coja con la pierna izquierda.

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



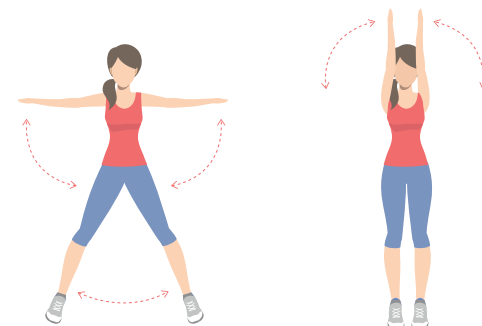
Volver corriendo elevando las rodillas y los brazos.

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.



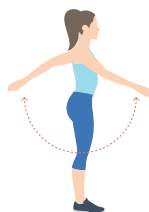
Realizo giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas.



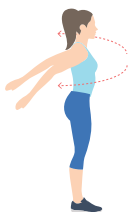
Ejecuto rotaciones internas y externas para cada tobillo, con apoyo en la punta del pie.



Camino suavemente sobre talones y puntas de pie.



Camino con gran movimiento de brazos.



Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.



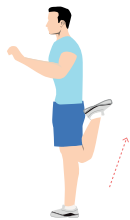
Camino elevando piernas.



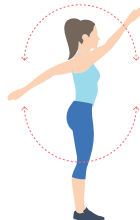
Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.



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.

