

RECOMENDACIONES PARA CORRER TRAS LA CUARENTENA

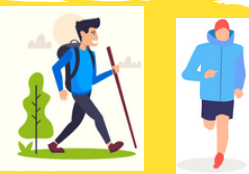
¿ANTES CORRÍAS?

NO

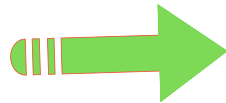
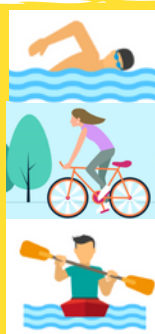


**¡BIEN! ES UN BUEN MOMENTO
PARA EMPEZAR**

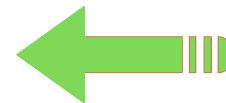
**CACOS: COMBINA CAMINAR
Y CORRER**



**ALTERNA CON OTRA
ACTIVIDAD FÍSICA SIN
IMPACTO: UN DÍA CACO - UN
DÍA ANDAR/BICI/NADAR...**



MOVILIDAD ANTES DE SALIR DE CASA EN ÉSTE VÍDEO



SESIÓN 1, 25-35' : 5-7 X(3' ANDAR + 2' CORRER SUAVE)

**SESIÓN 2, 25'-35': 5' ANDAR PROGRESIVO + 4-6X(2'
CORRER SUAVE + 30" CORRER UN POCO MÁS FUERTE +
2'30" ANDAR)**

**SESIÓN 3, 43': 3' ANDAR PROGRESIVO + 2X(1' CORRER +
1' ANDAR + 2' CORRER + 2' ANDAR + 3' CORRER + 3'
ANDAR+ 4 CORRER + 4' ANDAR)**

**SESIÓN 1, 40': 5' ANDAR PROGRESIVO + 5' SUAVE + 3X(8'
SUAVE + 2' MODERADO)**

**SESIÓN 2, 40': 8' SUAVE + 4X(4' SUAVE + 2' MODERADO
+ 1' FUERTE) +4' SUAVE**

**SESIÓN 3, 42': 10' SUAVE + 6X(4' SUAVE + 30"
PROGRESIVO + 30" ANDANDO) + 2' SUAVE**

**SESIÓN 4, 42': 10' SUAVE + 5X(1' SUBIDA + 1' BAJADA) +
2X(5' PROGRESIVOS + 1' ANDANDO) + 10' SUAVE**

¿TE HAS MANTENIDO ACTIVO?

NO

SÍ

**ÓLVIDATE DE RITMOS Y DISFRUTA DE CORRER.
POCO A POCO IRÁS RECUPERANDO LA FORMA**