

RUNNERS 1

Entrenamiento dirigido a corredores orientado a mantener un estado de forma básico reforzando el trabajo de fuerza como prevención de lesiones.

INTENSIDAD

DIFICULTAD

TIEMPO

MIN

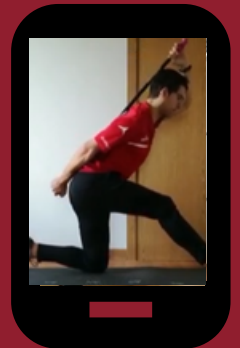
MÁX

46

PULSA EN CADA PARTE DE LA SESIÓN PARA ACCEDER AL VÍDEO

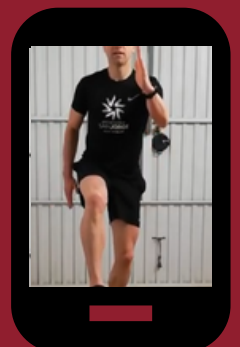
1

MOVILIDAD Y TONIFICACIÓN



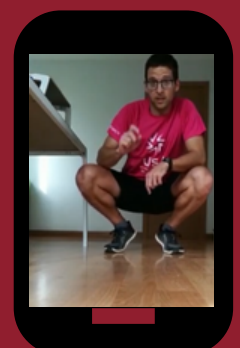
2

GLÚTEOS Y PIERNAS



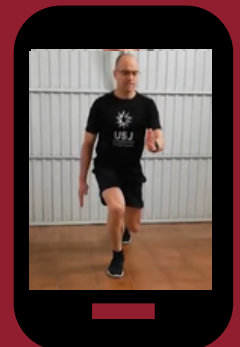
3

AERÓBICO



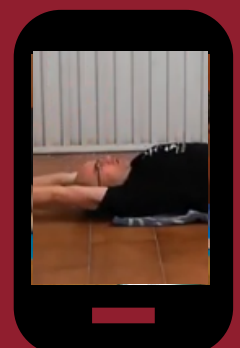
4

CARRERA ESTÁTICA Y SALTOS



5

ABDOMINALES



MATERIAL NECESARIO



TOALLA



PALO ESCOBA



ESCALÓN/STEP

RECOMENDACIONES

Realizar la mayoría de los ejercicios descalzo nos aportará un mayor trabajo de fortalecimiento de la musculatura intrínseca del pie, si nunca lo has hecho alterna una sesión con calzado con otra sin él. El número de repeticiones o tiempo de ejecución puedes ajustarlo en función de tu nivel.

Si tienes dudas sobre la realización técnica o cualquier consulta u orientación ponte en contacto a través de deportes@usj.es

USJ
ENTRENA

#USJENTRENA #ESTONOPARA



@DEPORTESUSJ



SERVICIO ACTIVIDADES DEPORTIVAS USJ



USJ
Actividades Deportivas