

# SEMANA 2

# VOLVER A CORRER

## TRAS EL CONFINAMIENTO



LUNES



CORRER

[MOVILIDAD 10'](#)  
([vídeo](#))

5' Calentamiento  
2x(18' correr + 2' andar)

MARTES



CORE Y FUERZA  
TREN INFERIOR  
DIRECTO A LAS  
12:00 EN  
INSTAGRAM  
@DEPORTESUSJ

Si no puedes realiza  
la siguiente sesión:  
[\(vídeo\) CORE Y T.I.](#)

MIÉRCOLES



CORRER

[MOVILIDAD](#)  
con silla 10' ([vídeo](#))

10' calentamiento  
4x(20" prog + 40" andar)  
8x(200m cuesta 5-7% +  
bajar suave)  
Series impares prog  
Series pares moderado  
10' correr suave

JUEVES

DESCANSO



o PILATES  
Directo 7 A.M  
@DEPORTESUSJ

Si no puedes realiza  
la siguiente sesión  
[\(vídeo\) PILATES](#)

VIERNES



TABATA

DIRECTO A LAS  
18:00 EN  
INSTAGRAM  
@DEPORTESUSJ

Si no puedes realiza  
la siguiente sesión  
[\(vídeo\) HIIT](#)

Por la mañana o  
después de  
TABATA: 35'  
correr cómodo



SABADO



CACO

[MOVILIDAD 10'](#)  
([vídeo](#))

75' de recorrido  
variado tipo trail  
sencillo.  
Subidas obligatorio  
andando, el resto  
correr suave  
disfrutando del  
entorno

DOMINGO



CICLISMO 1h30'  
cómod@

Para minimizar el  
impacto utilizamos éste  
deporte y seguimos  
trabajando la mejora  
aeróbica.



HIIT SIN  
IMPACTO

DIRECTO A LAS  
18:00 EN  
INSTAGRAM  
@DEPORTESUSJ

Si no puedes realiza  
la siguiente sesión

[\(vídeo\) HIIT](#)



CACO

[MOVILIDAD 10'](#)  
([vídeo](#))

5-7 x (4' Correr + 2'  
andar)



TONIFICACIÓN

DIRECTO A LAS  
17:00 EN  
INSTAGRAM  
@DEPORTESUSJ

Si no puedes  
realiza la siguiente  
sesión

[\(vídeo\) tonificación](#)



CACO

[MOVILIDAD](#)  
con silla 10' ([vídeo](#))

5' Andar progresivo  
hasta correr  
7x(2' correr + 30"  
progresivos + 1'30"  
andar)  
3' correr suave

DESCANSO



UN PASEO EN  
BICI O  
CAMINANDO DE  
1H



CACO

[MOVILIDAD 10'](#)  
([vídeo](#))

10' correr hasta  
una subida.  
5x(1' subir + 1'  
bajar) Todo  
andando rápido.  
10' correr suave