

SEMANA 3

VOLVER A CORRER

TRAS EL CONFINAMIENTO



LUNES



CORRER

[MOVILIDAD 10'](#)
([vídeo](#))

5' Calentamiento
2x(20' 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



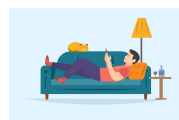
CORRER

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

10' calentamiento
4x(20" prog + 40" andar)
10x(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
[\(vídeo\) TABATA](#)

Por la mañana o
después de
TABATA: 40'
correr cómodo

SABADO

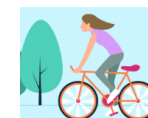


CACO

[MOVILIDAD 10'](#)
([vídeo](#))

1H20' 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](#))

5-6 x (5' Correr + 2'
andar)



TONIFICACIÓN

DIRECTO A LAS
17:00 EN
INSTAGRAM
@DEPORTESUSJ

Si no puedes
realiza la siguiente
sesión

[\(vídeo\) tonificación](#)

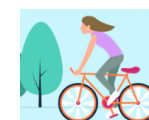
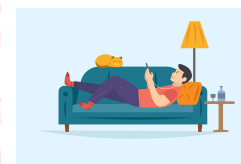


CACO

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

5' Andar progresivo
hasta correr
8x(2' correr + 30"
progresivos + 1'30"
andar)
3' correr suave

DESCANSO



UN PASEO EN
BICI O
CAMINANDO DE
1H10'



CACO

[MOVILIDAD 10'](#)
([vídeo](#))

10' correr hasta
una subida.
7x(1' subir + 1'
bajar) Todo
andando rápido.
10' correr suave