

SEMANA 4

VOLVER A CORRER

TRAS EL CONFINAMIENTO



LUNES

CORRER

MOVILIDAD 10'
([video](#))



5' Calentamiento rodando suave

8' [Video técnica 1](#): tres series de cada ejercicio. 20m o 20" descansando 30".

30' Rodar cómodo + 2' andando + 10' rodar cómodo

MARTES



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

Si no puedes realiza la siguiente sesión:

([video](#)) [CORE Y T.I.](#)

MIÉRCOLES



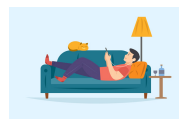
CORRER

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

12' calentamiento
4x(20" prog + 40" andar)
6x(1' subida tendida sobre un 4% fuerte+ recuperar bajando)
12' correr suave

JUEVES

DESCANSO



o PILATES
Directo 13h @DEPORTESUSJ

Si no puedes realiza la siguiente sesión

([video](#)) [PILATES](#)

VIERNES



TABATA

DIRECTO A LAS 11h EN INSTAGRAM @DEPORTESUSJ o sesión en diferido: ([video](#)) [TABATA](#)

Por la mañana o después de TABATA: 20' rodar cómodo + 5' progresivo + 15' rodar cómodo

SABADO



CACO

MOVILIDAD 10'
([video](#))

1H30' de recorrido variado tipo trail sencillo. Subidas obligatorio andando, el resto correr suave disfrutando del entorno

DOMINGO



CICLISMO 1h30' cómodo

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



HIIT SIN IMPACTO

DIRECTO A LAS 11:00 EN INSTAGRAM @DEPORTESUSJ

Si no puedes realiza la siguiente sesión

([video](#)) [HIIT](#)



CACO

MOVILIDAD 10'
([video](#))

4' Correr + 1' andar
6' Correr + 1' andar
8' Correr + 2' andar
4' Correr + 1' andar



TONIFICACIÓN

DIRECTO A LAS 17:00 EN INSTAGRAM @DEPORTESUSJ

Si no puedes realiza la siguiente sesión

([video](#)) [tonificación](#)

CORRER

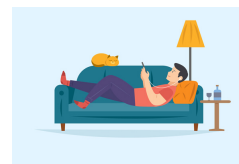


MOVILIDAD con silla 10' ([video](#))

5' Correr cómodo
5' [Técnica 1](#) ([video](#)). Realizar 2 series de cada ejercicio, 20m o 20" recuperando 40".

5' correr cómodo
3x(30" prog hasta el 90% + 30" andar + 2' cómodo)

DESCANSO



UN PASEO EN BICI O CAMINANDO DE 1H20'



CACO

MOVILIDAD 10'
([video](#))

10' correr hasta una subida.
5x(2' subir andando + 1' bajar corriendo) Todo andando rápido.

10' correr suave