

SEMANA 5

VOLVER A CORRER TRAS EL CONFINAMIENTO



LUNES

CORRER

MOVILIDAD 10'
([vídeo](#))



5' Calentamiento rodando suave

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

3x[(30" fuerte + 30" suave 45" F + 45" S 1'F + 1' S) +4' suave]



HIIT SIN IMPACTO

Aquí el link
([vídeo](#)) [HIIT](#)

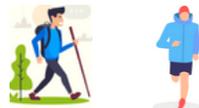
MARTES



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.](#)



CACO

MOVILIDAD 10'
([vídeo](#))

5' Correr + 1' andar
7' Correr + 1' andar
9' Correr + 2' andar
5' Correr + 1' andar

MIÉRCOLES



CORRER

MOVILIDAD
10' rodar suave
8' [Técnica 2](#)

4x(20" prog + 40" andar)
8x(1' subida tendida sobre un 4% fuerte+ recuperar bajando)
12' correr suave



TONIFICACIÓN

DIRECTO A LAS 17:00 EN INSTAGRAM @DEPORTESUSJ

Si no puedes realiza la siguiente sesión

([vídeo](#)) [tonificación](#)

JUEVES

DESCANSO



o PILATES Directo 13h @DEPORTESUSJ

Si no puedes realiza la siguiente sesión

([vídeo](#)) [PILATES](#)

CORRER

MOVILIDAD con silla 10' ([vídeo](#))

5' Correr cómodo

8' [Técnica 2](#)
Realizar 2 series de cada ejercicio, 20m o 20" recuperando 40".

5' correr cómodo
4x(30" prog hasta el 90% + 30" andar + 2' cómodo)

VIERNES



TABATA

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

Por la mañana o después de TABATA: 20' rodar cómodo + 2x(4' prog + 1'suave) + 10' rodar cómodo



DESCANSO



SABADO



CACO

MOVILIDAD 10'
([vídeo](#))

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



UN PASEO EN BICI O CAMINANDO DE 1H25'



DOMINGO



CICLISMO 1h30' cómodo

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



CACO

MOVILIDAD 10'
([vídeo](#))

10' correr hasta una subida.
6x(2' subir andando + 1' bajar corriendo) Todo andando rápido.

10' correr suave

PARA CUALQUIER DUDA OS ATENDEREMOS EN DEPORTES@USJ.ES