

SEMANA 6

VOLVER A CORRER

TRAS EL CONFINAMIENTO



LUNES

CORRER
MOVILIDAD 10'
([vídeo](#))



5' Calentamiento rodando suave

15' [Vídeo técnica 1](#) y [técnica 2](#): tres series de cada ejercicio. 20m o 20" descansando 30".

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

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
10' rodar suave
[8' Técnica 3](#)

4x(20" prog + 40" andar)

Test de 2000m

Recorrido llano y sin giros cerrados.
10' rodar suave

JUEVES

DESCANSO



o **PILATES**
Directo 13h
@DEPORTESUSJ

Si no puedes realiza la siguiente sesión

([vídeo](#)) [PILATES](#)

VIERNES



Sesión de fuerza TABATA
[Ver vídeo](#)

Por la mañana o después de **TABATA: 20' rodar cómodo + 3x(3' prog + 1'suave) + 10' rodar cómodo**



SABADO



CACO

MOVILIDAD 10'
([vídeo](#))

1H40' de recorrido variado tipo trail sencillo.

Subidas muy duras andando, el resto correr suave disfrutando del entorno

DOMINGO



CICLISMO
1h30'-2h cómodo

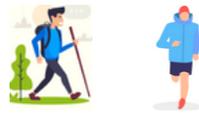
Para minimizar el impacto utilizamos éste deporte y seguimos trabajando la mejora aeróbica.



HIIT SIN IMPACTO

Aquí el link

([vídeo](#)) [HIIT](#)



CACO

MOVILIDAD 10'
([vídeo](#))

6' Correr + 1' andar
[Vídeo técnica 2](#)
7' Correr + 1' andar
9' Correr + 2' andar
6' Correr + 1' andar



TONIFICACIÓN

DIRECTO A LAS 17:00 EN INSTAGRAM @DEPORTESUSJ

Si no puedes realiza la siguiente sesión

([vídeo](#)) [tonificación](#)

CORRER



MOVILIDAD con silla 10' ([vídeo](#))

5' Correr cómodo

[8' Técnica 3](#)
3x(20" prog + 1' andando)
Test de 5'.
Recorrido llano y sin giros cerrados
2' andar
5' trotar suave

DESCANSO



UN PASEO EN BICI O CAMINANDO DE 1H30'



CACO

MOVILIDAD 10'
([vídeo](#))

10' correr hasta una subida.
5x(3' subir andando + 1' bajar corriendo) Todo andando rápido.

10' correr suave