

SEMANA 9

VOLVER A CORRER

TRAS EL CONFINAMIENTO



LUNES

CORRER

MOVILIDAD 10'
([vídeo](#))

5' Calentamiento rodando suave

12' Técnica 1, 2 y 3

Fartlek por terreno variado:
3x [(45" fuerte + 45" suave) +
(1'15 Fuerte + 1'15 suave + (2'
fuerte + 2' suave)
4' Soltando



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

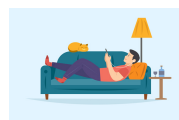
MOVILIDAD

10' rodar suave
15' Técnica 5 y vídeo
técnica 6

4x(20" prog + 40" andar)
Al ritmo del tes de 2km
realizar:
1X1km ritmo test2k + 3'
andando)
6x(500 ritmo más rápido
del test 2k + 2' andando)
5' soltando

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 + 2x(2km
prog + 1'suave) + 10'
rodar cómodo



SABADO



CACO

MOVILIDAD 10'
([vídeo](#))

2H de recorrido
variado tipo trail
sencillo.
Subidas muy duras
andando, el resto
correr suave
disfrutando del
entorno

DOMINGO



CICLISMO
1h30'-2h
cómod@

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



**HIIT SIN
IMPACTO**

Aquí el link

([vídeo](#)) HIIT



CORRER

MOVILIDAD 10'
([vídeo](#))

5' Correr + 1' andar

Vídeo técnica 5

25' carrera continua



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

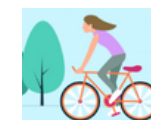
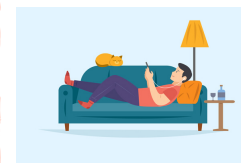
8' Técnica 6

3x(20" prog + 1'
andando)

8x(1' muy fuerte + 2'
andando)

5' trotar suave

DESCANSO



**UN PASEO EN
BICI O
CAMINANDO DE
1H30'**



CACO

MOVILIDAD 10'
([vídeo](#))

15' correr hasta una
subida.
Subida larga sobre
2km hacer 2' correr
+ 1' andar, así hasta
completarla
10' correr suave

