

Entrenamiento para 10 kilómetros en 10 semanas / Semana 2

	L	M	M	J	V	S	D
Semana 2	DESCANSO TOTAL	5 min caminata rápida 27min de trabajo aeróbico: alternar 1min caminando y 1min trotando 5 min caminata rápida 3 series de: 20 abdominales y 20 dorsales*, 10 sentadillas y 5 largartijas 10 min de estiramiento	DESCANSO ACTIVO 30-45 minutos de yoga, bici, natación	5 min caminata rápida 27min de trabajo aeróbico: alternar 1min caminando y 1min trotando 5 min caminata rápida 3 series de: 20 abdominales y 20 dorsales*, 14 sentadillas y 6 largartijas 10 min de estiramiento	DESCANSO TOTAL	5 min caminata rápida 27min de trabajo aeróbico: alternar 1min caminando y 2min trotando 5 min caminata rápida 3 series de: 20 abdominales y 20 dorsales*, 16 sentadillas y 8 largartijas 10 min de estiramiento	DESCANSO TOTAL

***Dorsales** Acuéstate boca abajo y coloca los brazos a un costado de tu cuerpo, con las palmas hacia abajo. Levanta el pecho y las piernas, mediante una contracción de los músculos de los glúteos y la espalda baja. Sube en dos tiempos y baja en dos tiempos. Esa es una repetición.

IMPORTANTE:

- Antes de cada entrenamiento es indispensable hacer un calentamiento con ejercicios de lubricación, esto significa mover las articulaciones en forma circular en cuentas de 10 tiempos (cuello, hombros, cintura, cadera, piernas, tobillos).

- Al final de cada sesión, se debe dedicar 10 a 15 minutos a estirar bien los músculos. El estiramiento y el calentamiento son clave para prevenir lesiones y ayudar a que el cuerpo se recupere y esté listo para el incremento de distancia

- Puedes alternar los días de entrenamiento, es decir, mover un poco el plan según te convenga, siempre y cuando alternes los días de descanso activo con los días de carrera.

DESCANSO ACTIVO

En los días que toca **DESCANSO ACTIVO** se debe hacer otro tipo de ejercicio (no intenso) que ayude a fortalecer para correr mejor. En caso de sentir mucha fatiga, estos días pueden ser de **descanso total**. Para practicar yoga desde casa recomiendo el canal de Youtube de Brenda Medina y el de Xuan-Lan Yoga, en ambos hay clases de diferente duración muy bien guiadas.