

Entrenamiento para 10 kilómetros en 10 semanas / Semana 6

Esta semana incorporaremos nuevos ejercicios de fuerza que te ayudarán a correr con mejor postura, previniendo lesiones. El descanso del fin de semana puede hacerse en sábado o domingo. Si vives en la CDMX únete al entrenamiento de Climb & Run en El Sope los miércoles y viernes a las 6 am! Para más información, contáctalos por Facebook en www.facebook.com/climbandrun

	L	M	M	J	V	S	D
Semana 6	DESCANSO	FUERZA 3 series de: 15 péndulos, 10 pumas, 5x (1 desplante al frente, 1 lado, 1 atrás), 15 metros de cangrejos 40" plancha isométrica boca abajo 40" plancha isométrica boca arriba c/brazos estirados	4.5 km carrera progresiva (Incrementar velocidad cada km, cerrar rápido los últimos 500 metros) FUERZA 4 x 35 abdominales; 35 dorsales	FUERZA 3 series de: 15 péndulos, 10 pumas, 5x (1 desplante al frente, 1 lado, 1 atrás), 15 metros de cangrejos Plancha isométrica boca abajo: levantar una pierna y luego la otra 16 veces Plancha isométrica boca arriba c/brazos estirados y elevar piernas alternadas 16 veces	3 km 200, 400, 600, 800 y 1000m a Intensidad del 75% alternando con descansos de 1.5 minutos entre cada distancia FUERZA 4 series de: 35 abdominales y 35 dorsales	5 km Trote continuo 15 a 20 min estiramiento	DESCANSO

PUMAS



DESPLANTE



DESPLANTE LATERAL



PLANCHA BOCA ABAJO CON PIERNA ELEVADA



PLANCA BOCA ARRIBA CON PIERNA ELEVADA



CANGREJOS



PÉNDULOS: Parado sobre un solo pie, bajar a tocar el suelo con ambas manos y regresar a la posición inicial sin bajar el pie.

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
- Procura entrenar en superficies suaves, como pistas de arcilla, tierra o tartán. Evita asfalto o concreto.