

Entrenamiento para 10 kilómetros en 10 semanas / Semana 9

Continuamos con los 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 9	DESCANSO	5 km Intervalos 5 x 1000 m Intensidad=75% Descanso=1.5 minutos trotando FUERZA 5 series de 30 abdominales y 30 dorsales 10 min de estiramiento	FUERZA 4 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	DESCANSO ACTIVO 30-45 minutos de yoga, bici, natación	6 km trote continuo ligero FUERZA 4 series de 20 sentadillas, 10 lagartijas, 20 desplantes, 20 triceps, 20 péndulos c/pierna 25" plancha isométrica boca abajo 25" plancha isométrica boca arriba c/brazos estirados	DESCANSO	8 Km trote continuo

PUMAS



DESPLANTE



DESPLANTE LATERAL



PLANCHA BOCA ABAJO CON PIERNA ELEVADA



PLANCHA 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.