

Entrenamiento para 10 kilómetros en 10 semanas / Semana 7

Esta semana seguiremos con los 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 7	<p>4 km cambios de ritmo: 30 seg rápido x 30 seg lento; 60 seg rápido x 30 seg lento; 90 seg rápido x 30 seg lento; 120 seg rápido x 30 seg lento; 180 seg rápido x 30 seg lento; 120 seg rápido x 30 seg lento; 90 seg rápido x 30 seg lento; 60 seg rápido x 30 seg lento; 30 seg rápido x 30 seg lento</p> <p>FUERZA 5 series de</p> <p>25 abdominales y 25 dorsales</p> <p>10 min de estiramiento</p>	<p>FUERZA</p> <p>3 series de: 15 péndulos, 10 pumas, 5x (1 desplante al frente, 1 lado, 1 atrás), 15 metros de cangrejos</p> <p>Plancha isométrica boca abajo: levantar una pierna y luego la otra 16 veces</p> <p>Plancha isométrica boca arriba c/brazos estirados y elevar piernas alternadas 16 veces</p>	<p>4.8 km intervalos:</p> <p>6 x 800 m Intensidad=75% Descanso=1.5 minutos trotando</p> <p>FUERZA 5 series de</p> <p>25 abdominales y 25 dorsales</p> <p>10 min de estiramiento</p>	<p>DESCANSO ACTIVO</p> <p>30-45 minutos de yoga, bici, natación</p>	<p>4 km trote continuo ligero</p> <p>FUERZA 4 series de 20 sentadillas, 10 lagartijas, 20 desplantes, 20 triceps, 20 péndulos c/pierna</p> <p>25" plancha isométrica boca abajo</p> <p>25" plancha isométrica boca arriba c/brazos estirados</p>	<p>DESCANSO</p>	<p>7 Km trote continuo</p>

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.