

#30minutosen8semanas semana 1

¡Bienvenido al reto **#30minutosen8semanas**! Aquí empieza nuestro programa de 2 meses para llegar a un principal objetivo: conseguir correr durante 30 minutos seguidos. Aún así, puedes marcarte otros objetivos más concretos que te ayuden a motivarte y que vayan atados a este. Si sigues el plan durante el tiempo que dura y haces todos los ejercicios propuestos probablemente podrás observar en ti algunos efectos secundarios (¡pero todos ellos positivos!). Por ejemplo: mejorarás tu forma física, te sentirás más enérgico, ganarás confianza en ti mismo en este terreno, te notarás más ágil y más fuerte, mejorarás tu autoestima... y seguramente algunos otros que no te esperas pero que aparecerán :) Así que, aquí te dejo el programa de la primera semana. Seguro que puedes seguir el ritmo ya que iremos avanzando poco a poco. Puedes hacer las sesiones cuando te vaya mejor, aunque esté programado para descansar el fin de semana, pero todo se puede adaptar en función de tu horario. No es necesario salir a entrenar a una hora específica; el programa será efectivo de todas formas, así que sal a la hora que se adapte mejor a ti. No te olvides de compartir todo aquello que quieras de tus sesiones a través de las redes sociales, mediante el hashtag **#30minutosen8semanas**. ¿Preparado? ¡Empezamos!

DÍA 1. SALIMOS A CORRER

Duración del entrenamiento: 24 minutos.

Tipo de entrenamiento: intercalamos andar deprisa con correr o trotar.

Recomendaciones: no te fuerces en el ritmo; elige una ruta que te sea agradable en la que puedas irte moviendo sin hacer parones; realiza estiramientos básicos después del entrenamiento (ejemplo al final del documento).

Material necesario: ropa de deporte adecuada al tiempo y reloj o reproductor de música en el que puedas ir controlando los minutos.

Desarrollo de la sesión: 3 MINUTOS AD (ANDAR DEPRISA) + 1 MINUTO C (CORRER) (x6 VECES) Repetimos esta secuencia 6 veces seguidas. Cuando acabas el primer minuto corriendo, empiezas de nuevo a andar deprisa 3 minutos, y así sucesivamente.

DÍA 2. DESCANSO

Es importante dedicar algunos días de la semana a descansar, tanto a nivel corporal como mental se agradecerá, y en el siguiente entrenamiento podrás rendir todo lo que desees.

DÍA 3. SALIMOS A CORRER

Duración del entrenamiento: 24 minutos.

Tipo de entrenamiento: intercalamos andar deprisa con correr o trotar.

Recomendaciones: aunque repitamos la misma sesión del otro día, no te confíes, avanzaremos poco a poco, así que no debes forzarte; realiza estiramientos básicos después del entrenamiento (ejemplo al final del documento).

Material necesario: ropa de deporte adecuada al tiempo y reloj o reproductor de música en el que puedas ir controlando los minutos.

Desarrollo de la sesión: 3 MINUTOS AD (ANDAR DEPRISA) + 1 MINUTO C (CORRER) (x6 VECES)

DÍA 4. TRABAJAMOS MUSCULACIÓN DE PIERNAS

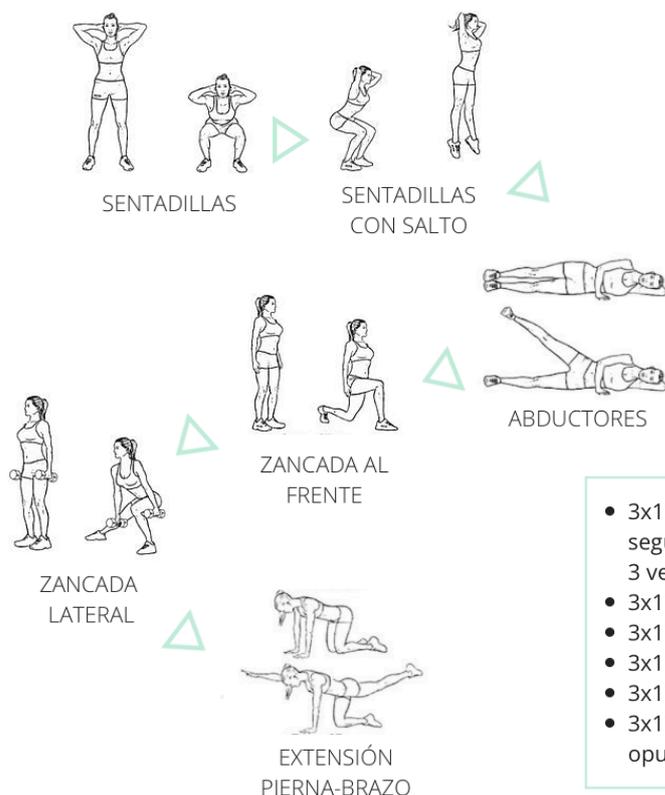
Duración del entrenamiento: 15 minutos aproximadamente

Tipo de entrenamiento: trabajo de resistencia muscular de piernas.

Recomendaciones: muévete un poco para entrar en calor antes de empezar con los ejercicios de musculación; realiza los estiramientos básicos al acabar el entrenamiento (ejemplo al final del documento).

Material necesario: ropa de deporte cómoda; si tienes gomas o pesas (de poco peso) puedes utilizarlas para añadir intensidad, pero no es necesario; con hacer la repetición del movimiento es suficiente para trabajar el músculo.

Desarrollo de la sesión:



- 3x15 sentadillas (15 repeticiones seguidas de cada ejercicio; lo repetimos 3 veces)
- 3x15 sentadillas con salto
- 3x15 abductores
- 3x15 zancada al frente
- 3x15 zancada lateral
- 3x15 extensión de pierna y brazo opuestos

DÍA 5. SALIMOS A CORRER

Duración del entrenamiento: 25 minutos.

Tipo de entrenamiento: intercalamos andar deprisa con correr o trotar.

Recomendaciones: es posible que hoy tengas agujetas, ¡no pasa nada!, una de las mejores formas de eliminarlas es volver a ejercitar la misma zona, así que vamos allá ;) ; realiza estiramientos básicos después del entrenamiento (ejemplo al final del documento); si lo consideras necesario deja otro día de descanso antes de hacer esta sesión.

Material necesario: ropa de deporte adecuada al tiempo y reloj o reproductor de música en el que puedas ir controlando los minutos.

Desarrollo de la sesión: 3 MINUTOS AD (ANDAR DEPRISA) + 2 MINUTOS C (CORRER) (x5 VECES)

DÍA 6. DESCANSO

Si necesitas intercalar este día de descanso entre la sesión 4 y la 5, no hay problema en hacerlo. Todo tiene que ir adaptado a tus horarios y estilo de vida.

DÍA 7. MUÉVETE ALGO

Es fin de semana, así que te propongo que hagas algo con lo que puedas moverte sin necesidad de hacer un gran esfuerzo físico: da un largo paseo, juega en el parque si tienes hijos o cuidas niños, vete a la bolera, sal a bailar, limpia a fondo las ventanas o alguna habitación... lo que quieras. La cuestión es no pasarte todo el día en el sofá :)

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS BÁSICOS PARA EL FINAL DE LAS SESIONES

