

#30minutosen8semanas semana 2

¡Ya has superado la primera semana del reto! Como decíamos esta semana... Has dado el primer paso y eso es muy muy importante. ¡Puedes estar bien orgullos@! Si no has podido realizar alguna de las sesiones de la semana pasada, no pasa absolutamente nada, intenta seguir el ritmo, pero si ves que no puedes, es preferible que vuelvas al documento de la primera semana y realices las sesiones según te vaya pidiendo tu cuerpo. ¡Lo importante es que no pares y que sigas entrenando de forma regular! Recuerda que es muy importante calentar al principio de las sesiones y hacer unos estiramientos básicos al final de ellas. Poco a poco vamos aumentando la intensidad, así que estás trabajando muy bien tu resistencia cardiorespiratoria, cosa que en poco tiempo vas a notar también en tu día a día; verás que te cansas menos y tienes más energía en general. No olvides escribirme un mail (hola@noracasanova.com) si tienes alguna duda, y usar el hashtag #30minutosen8semanas para compartir todo lo que quieras sobre tus entrenamientos. ¡Vamos con esta semana!

DÍA 8. SALIMOS A CORRER

Duración del entrenamiento: 25 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) + 2 MINUTOS C (CORRER) (x5 VECES) Repetimos esta secuencia 5 veces seguidas. Cuando acabas los primeros minutos corriendo, empiezas de nuevo a andar deprisa 3 minutos, y así sucesivamente.

DÍA 9. 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 10. SALIMOS A CORRER

Duración del entrenamiento: 24 minutos.

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

Recomendaciones: poco a poco vamos disminuyendo el tiempo en el que andamos deprisa así que correremos más frecuentemente, sobretodo no fuerces el ritmo; 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: 2 MINUTOS AD (ANDAR DEPRISA) + 2 MINUTOS C (CORRER) (x6 VECES)

DÍA 11. TRABAJAMOS ABDOMINALES

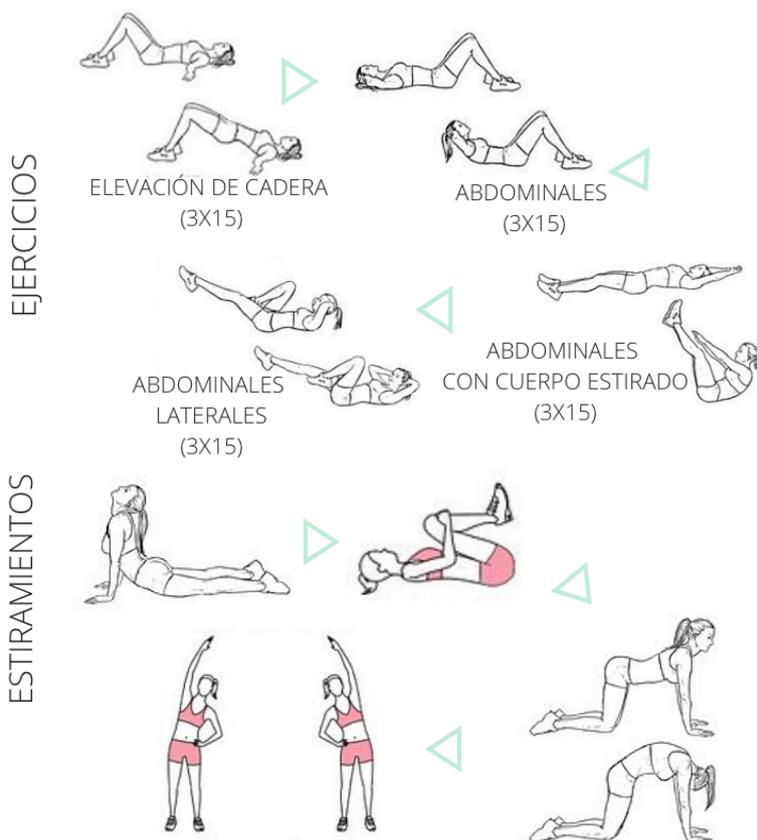
Duración del entrenamiento: 15 minutos aproximadamente

Tipo de entrenamiento: trabajo de toda la zona abdominal.

Recomendaciones: muévete un poco para entrar en calor antes de empezar con los ejercicios; realiza los estiramientos recomendados al final de la sesión.

Material necesario: ropa de deporte cómoda; toalla o esterilla para realizar los ejercicios más cómodamente.

Desarrollo de la sesión:



DÍA 12. SALIMOS A CORRER

Duración del entrenamiento: 25 minutos.

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

Recomendaciones: aumentamos el tiempo de correr así que sobretodo no te fuerces al principio; aprieta ligeramente tus abdominales al correr, así reforzarás también esta zona; 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: 2 MINUTOS AD (ANDAR DEPRISA) + 3 MINUTOS C (CORRER) (x5 VECES)

DÍA 13. DESCANSO

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

DÍA 14. 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

