

#30 minutos en 8 semanas semana 3

¡Llevamos un cuarto del reto completo superado! Esta semana todos los días que salgamos a correr, nuestros entrenamientos van a durar 30 minutos y también vas a ir notando como aumentamos poco a poco la intensidad. Empezamos corriendo un minuto y en la última sesión ya has corrido tres. ¿Adivinas cuántos acabarás corriendo esta semana? ;) Esta semana vamos a descansar un poco el trabajo intenso muscular, y dedicaremos una sesión a trabajar la flexibilidad. Además de servirte para tomarte un día más reposado, también es muy importante trabajarla para mejorar el autocontrol del cuerpo y la agilidad. Además, trabajando la flexibilidad se trabajan también los músculos así que todo suma para salir a correr. Lo importante es que estás siendo constante y avanzando día a día, y sobretodo, que llevas ¡dos semanas activo! Si has llegado a esta semana tu actitud ya se merece un premio, así que por mi parte te felicito :) Ahora, vamos a seguir avanzando, ¡que tenemos un gran objetivo que cumplir y muchos beneficios que obtener!

DÍA 15. SALIMOS A CORRER

Duración del entrenamiento: 30 minutos.

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

Recomendaciones: no te fuerces en el ritmo al correr; si te apetece, cambia la ruta que llevas siguiendo estas últimas semanas, pero como siempre, 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: 2 MINUTOS AD (ANDAR DEPRISA) + 3 MINUTOS C (CORRER) (x6 VECES)

DÍA 16. 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 17. SALIMOS A CORRER

Duración del entrenamiento: 30 minutos.

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

Recomendaciones: aumentamos los minutos en los que corremos así que 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) + 4 MINUTOS C (CORRER) (x5 VECES)

DÍA 18. TRABAJAMOS LA FLEXIBILIDAD

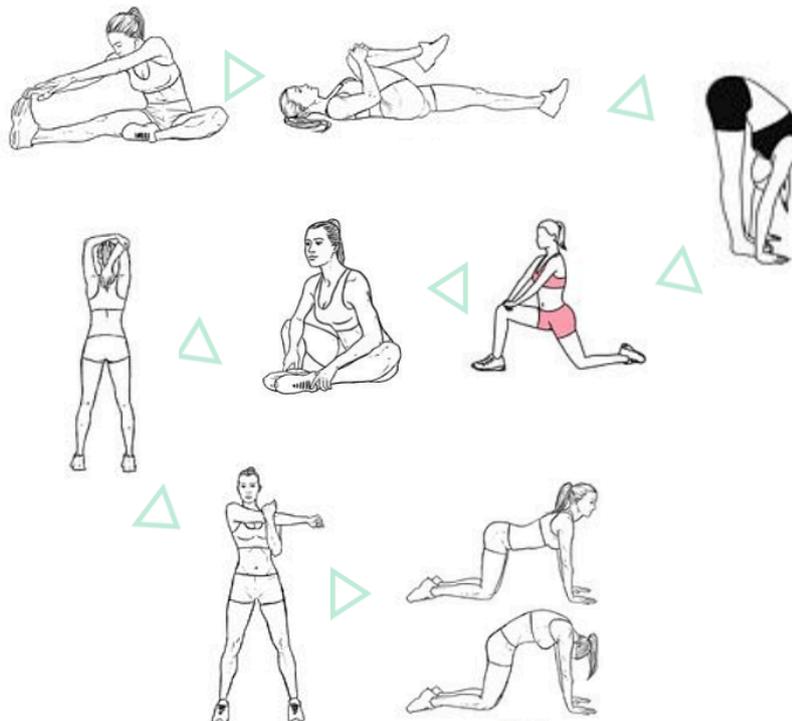
Duración del entrenamiento: 15 minutos aproximadamente

Tipo de entrenamiento: trabajo de flexibilidad corporal general.

Recomendaciones: muévete un poco para entrar en calor antes de empezar con los ejercicios; realiza los estiramientos concienzudamente, dedicando unos 45 segundos a cada uno (y cada brazo o pierna).

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

Desarrollo de la sesión:



DÍA 19. SALIMOS A CORRER

Duración del entrenamiento: 30 minutos.

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

Recomendaciones: disminuimos el tiempo de andar así que sobretudo no te fuerces al correr, ya que lo haremos muy seguido; 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: 1 MINUTO AD (ANDAR DEPRISA) + 4 MINUTOS C (CORRER) (x6 VECES)

DÍA 20. 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 21. 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

