

#30minutosen8semanas semana 4

¡Ya estamos en plena semana cuatro! Una vez acabada la semana ya estaremos justo a la mitad de todo el recorrido juntos. Puede que aún veas muy lejos esos 30 minutos seguidos de carrera, pero poco a poco vas aumentando la resistencia. Intercalar los minutos de entrenamiento entre correr y andar deprisa, no solo te sirve para motivarte (siendo un objetivo realista) y para ir consiguiendo tu propósito poco a poco, sino que también te hace entrenar la resistencia cardiorespiratoria. Cada vez que empiezas a correr tu corazón hace un poco más de esfuerzo que andando deprisa y al ir haciéndolo varias veces, lo estás entrenando para que sea capaz de aguantar los minutos que te propongas en un futuro. El trabajo de musculación y el de flexibilidad que hemos ido haciendo a lo largo de las semanas, también te ayuda, ya que al correr utilizas una gran parte de las partes de tu cuerpo. Así que esta semana trabajaremos la resistencia muscular de los brazos, tan importantes como el resto de los músculos. Para completar esta parte del entrenamiento esta semana, te propongo que en tu día de descanso aproveches para limpiar ventanas, por ejemplo; un ejercicio casero y práctico que nos hace trabajar casi todos los músculos de los brazos, casi (casi... :) sin enterarnos. ¿Listo para empezar esta semana? ¡A por ella!

DÍA 22. 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, andaremos poco rato entre repetición y repetición así que es importante que lo aproveches para respirar; 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: 1 MINUTO AD (ANDAR DEPRISA) + 5 MINUTOS C (CORRER) (x5 VECES)

DÍA 23. 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 24. SALIMOS A CORRER

Duración del entrenamiento: 30 minutos.

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

Recomendaciones: mantén la cabeza erguida cuando corras, e intenta no mirar el reloj demasiado de vez en cuando ya que estar controlando el tiempo cada 30 segundos te va a agotar más; 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: 1 MINUTO AD (ANDAR DEPRISA) + 5 MINUTOS C (CORRER) (x5 VECES)

DÍA 25. TRABAJAMOS LA RESISTENCIA MUSCULAR EN BRAZOS

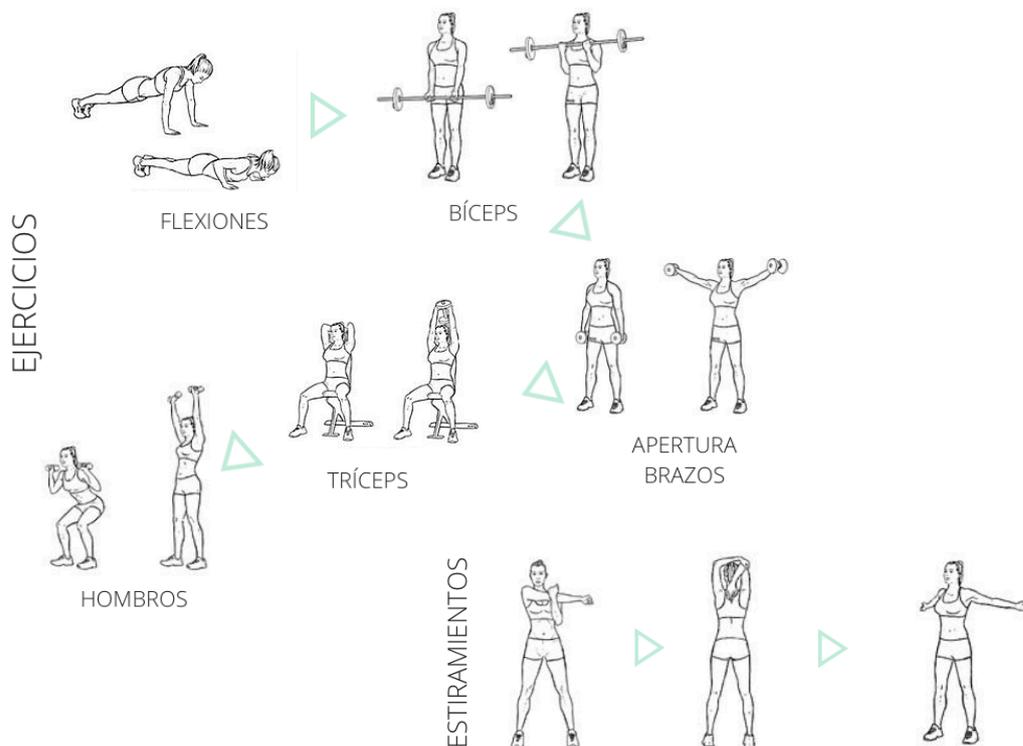
Duración del entrenamiento: 15 minutos aproximadamente

Tipo de entrenamiento: trabajo de musculación de brazos.

Recomendaciones: muévete un poco para entrar en calor antes de empezar con los ejercicios; si tienes pesas o gomas, puedes usarlas para hacer los ejercicios, pero no es necesario. Con la repetición del ejercicio será suficiente para trabajar el músculo. Realiza los tres estiramientos básicos al acabar el ejercicio.

Material necesario: ropa de deporte cómoda.

Desarrollo de la sesión: 3x15 repeticiones cada ejercicio y brazo.



DÍA 26. SALIMOS A CORRER

Duración del entrenamiento: 36 minutos.

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

Recomendaciones: aprovecha el minuto entre carrera y carrera para respirar profundamente y recuperar fuerzas; 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) + 5 MINUTOS C (CORRER) (x6 VECES)

DÍA 27. 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 28. 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

