

¡Ya hemos superado la mitad de nuestro reto! Ahora vamos a por la segunda mitad.... Te adelanto que la cuesta va a hacerse un poco más dura y es que hasta ahora hemos ido avanzando a ritmo lento, y con estas cuatro semanas hemos ido preparando nuestro cuerpo para enfrentarnos a esta nueva fase. Nuestra meta está cerquita y hay que avanzar a un nuevo ritmo para llegar a ella. Te aseguro que aunque puede que te asusten los 10 minutos seguidos que vamos a correr esta semana, estás absolutamente preparad@ para superarlos. Recuerda que una parte muy importante de cualquier entrenamiento es tu fuerza mental. Durante toda la carrera, ten en tu cabeza pensamientos positivos y no dejes de repetirte que puedes hacerlo, sobretodo si llegas a algunos momentos de debilidad en los que crees que no puedes más. Recuerda que cuando crees que no puedes, puedes un poco más.

## DÍA 29. SALIMOS A CORRER

**Duración del entrenamiento:** 36 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). Si necesitas más tiempo para calentar, tómate unos minutos andando antes de empezar el entrenamiento o haz los primeros minutos de forma muy suave.

**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 30. 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 31. SALIMOS A CORRER

**Duración del entrenamiento:** 26 minutos.

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

**Recomendaciones:** no te asustes con los 10 minutos, puedes hacerlo perfectamente, solo te hace falta demostrártelo; 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) + 10 MINUTOS C (CORRER) (x2 VECES)

## DÍA 32. TRABAJAMOS MUSCULACIÓN DE PIERNAS

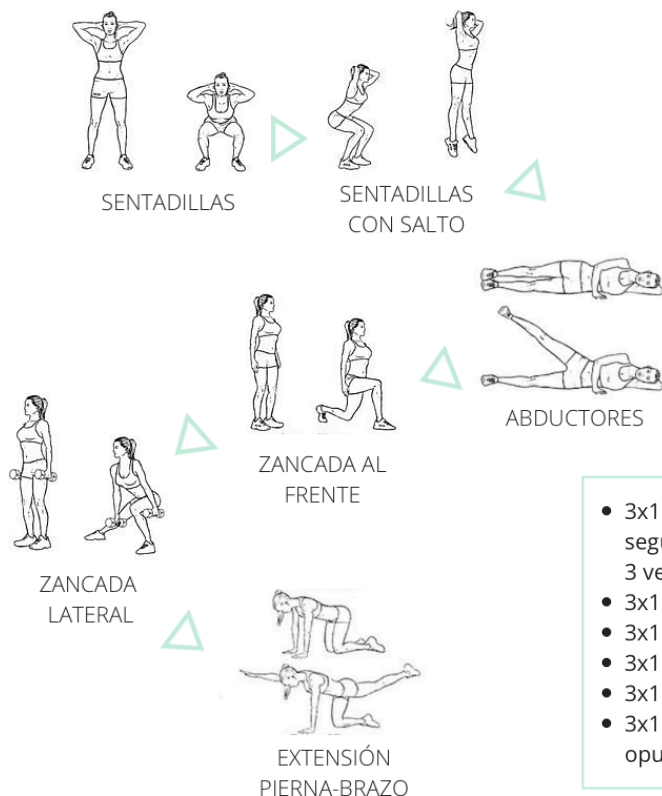
**Duración del entrenamiento:** 15 minutos aproximadamente

**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 33. SALIMOS A CORRER

**Duración del entrenamiento:** 28 minutos.

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

**Recomendaciones:** 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) + 12 MINUTOS C (CORRER) (x2 VECES)

### DÍA 34. 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 35. 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

