

# #30minutosen8semanas semana 6

¡Ya has hecho el gran salto! ¿Has visto cómo no se ha hecho tan duro y podías superarlo? No hay nada como creer en ti mismo y sobretodo, como trabajar de la forma que estás trabajando. Pues esta semana seguimos avanzando, poco a poco subimos minutos y cada vez estamos más cerca del, al principio temido, 30. Volveremos a trabajar abdominales de forma un poco más intensa. Durante estas semanas no estamos centrándonos en hacer un gran trabajo de musculación, pero los ejercicios que estás haciendo te pueden servir en un futuro para seguir entrenando tu fuerza muscular. Si los haces más constantemente y vas aumentando las repeticiones, son una buena alternativa para hacer este tipo de entrenamiento en casa, aunque, como no, hay muchos más ejercicios que los completan que aún te quedarán por descubrir. No olvides compartir con nosotros tus entrenamientos con el hashtag #30minutosen8semanas. ¿Vamos a por la sexta semana? :)

## DÍA 36. SALIMOS A CORRER

**Duración del entrenamiento:** 33 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; no mires el reloj constantemente y disfruta del recorrido; 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) + 10 MINUTOS C (CORRER) (x3 VECES)

## DÍA 37. 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 38. SALIMOS A CORRER

**Duración del entrenamiento:** 36 minutos.

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

**Recomendaciones:** aprovecha los 3 minutos de descanso entre carrera y carrera para respirar; 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) + 15 MINUTOS C (CORRER) (x2 VECES)

## DÍA 39. TRABAJAMOS ABDOMINALES

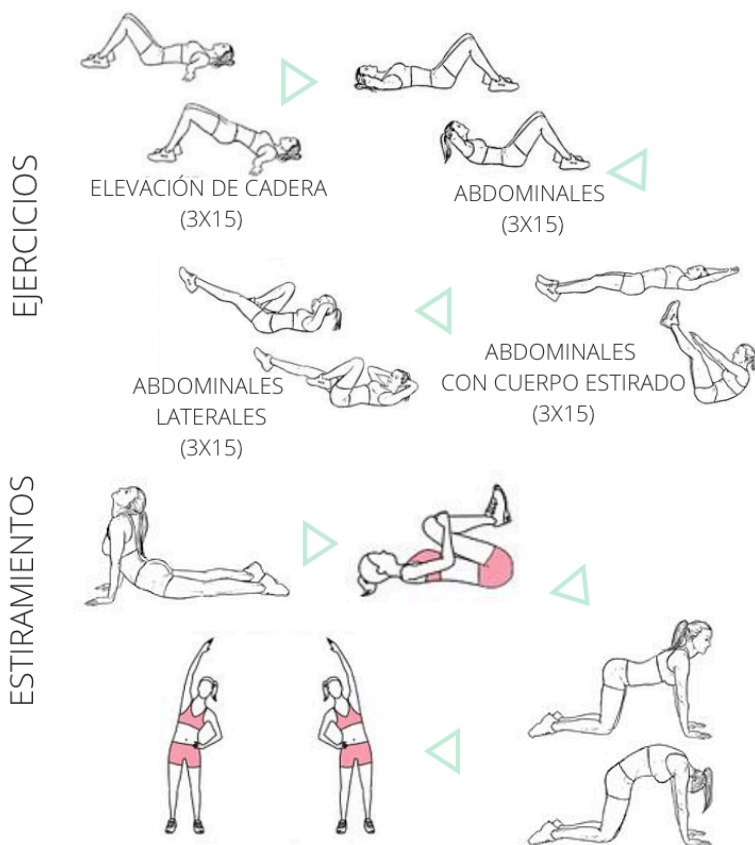
**Duración del entrenamiento:** 15 minutos aproximadamente

**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 que recomendamos 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 40. SALIMOS A CORRER

**Duración del entrenamiento:** 22 minutos.

**Tipo de entrenamiento:** sesión de running.

**Recomendaciones:** mantén un ritmo constante y cómodo mientras corras; 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) + 20 MINUTOS C (CORRER) (x1 VEZ)

## DÍA 41. 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 42. 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

