

# #30 minutos en 8 semanas semana 7

¡Y hemos llegado a la penúltima semana! Esto ya se acaba... y nuestro gran objetivo está a la vuelta de la esquina :) Pero por ahora, tenemos una nueva semana retadora por delante, con una sesión de estiramientos de por medio que tan bien nos va para tener un día un poco más relajado y trabajar nuestro cuerpo a la vez. Esta semana ya vas a correr 25 minutos seguidos así que puedes mirar en perspectiva y ver lo que has avanzado desde el día uno hasta hoy... ¡Y en tan solo un mes y poco! Así que una vez acabe esto no dejes de plantearte seguir avanzando. Este ha sido un gran paso que te ha permitido arrancar y dar el primer empujón, que suele ser el que más cuesta, pero ya sabes que el mantenimiento es una parte muy importante de cualquier plan de ejercicio físico, y tú ya estás plenamente metido en uno. Has adquirido este hábito tan bueno para ti, que en tantas ocasiones habías deseado adquirir. ¡Prémiate por ello, pero sin dejar de entrenar! A por la séptima semana ;)

## DÍA 43. SALIMOS A CORRER

**Duración del entrenamiento:** 28 minutos.

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

**Recomendaciones:** hoy vas a notar el entrenamiento más suave que otros días, así que si quieres, puedes apretar un poco más en 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) + 12 MINUTOS C (CORRER) (x2 VECES)

## DÍA 44. 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 45. SALIMOS A CORRER

**Duración del entrenamiento:** 39 minutos.

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

**Recomendaciones:** si lo necesitas, calienta más tiempo antes de empezar a correr la primera vez, o tómate los primeros minutos de carrera muy relajados, así te servirán de calentamiento; 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 MINUTOS AD (ANDAR DEPRISA) + 12 MINUTOS C (CORRER) (x3 VECES)

## DÍA 46. TRABAJAMOS LA FLEXIBILIDAD

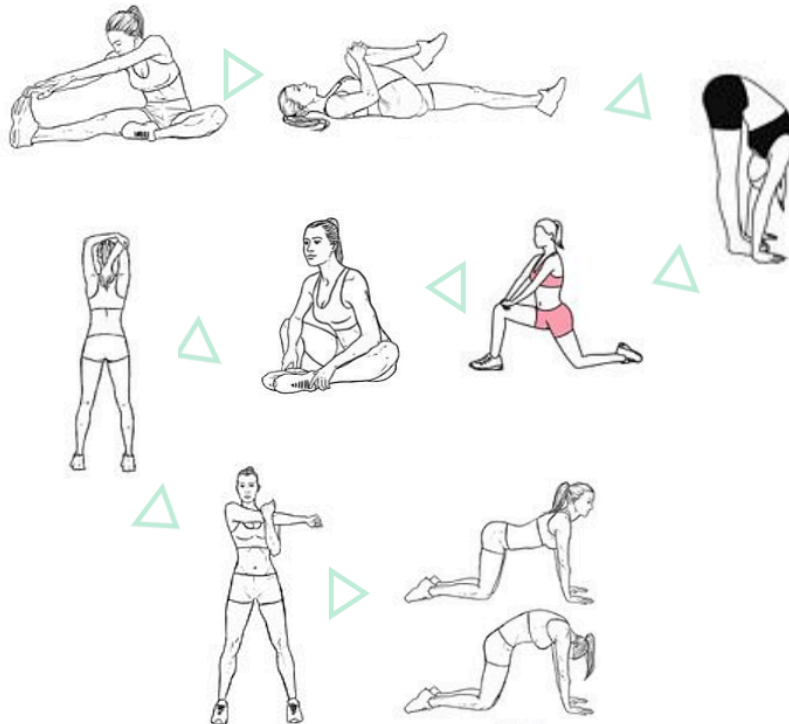
**Duración del entrenamiento:** 15 minutos aproximadamente

**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 47. SALIMOS A CORRER

**Duración del entrenamiento:** 26 minutos.

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

**Recomendaciones:** hoy vamos a hacer casi los 30 minutos, así que ve tranquil@ en el ritmo, y estate convencid@ de que puedes hacerlo; si lo necesitas, calienta más tiempo antes de empezar a correr la primera vez, o tómate los primeros minutos de carrera muy relajados, así te servirán de calentamiento; 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) + 25 MINUTOS C (CORRER) (x1 VEZ)

## DÍA 48. 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 49. 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

