

# #30 minutos en 8 semanas semana 8

¡Y hemos llegado al final del proceso! Estamos delante de la última semana de nuestro reto. Lo primero que quiero hacer antes que nada es felicitarte de corazón por la cantidad de cosas que has conseguido en estas semanas: te has superado, has mantenido un plan de ejercicio en el que había muchos entrenamientos por cumplir, has mejorado tu resistencia cardiorespiratoria, haciendo que mejore también tu salud, has vencido toda clase de excusas que seguro te habrán ido apareciendo algunos días en los que hubieras preferido quedarte en el sofá... ¡Felicidades! ¡Seguro que tú también has podido notar algunos beneficios a lo largo del proceso! Ahora toca mirar hacia el futuro y para ello te recomiendo que no dejes de marcarte metas para ir mejorando en este ámbito. Enfócate en aquello que quieras conseguir y bázate en tus motivaciones y en tu estilo de vida. Una gran parte del éxito de este proceso ha sido que has seguido un planning completamente adaptado a tu ritmo y a tu nivel. Ahora que ya hemos llegado al final, puedo desvelarte que, aunque hemos ido trabajando la resistencia sesión a sesión y eso te ha permitido ir corriendo cada día más minutos seguidos, el gran truco estaba en convencerte de que podías llegar a hacerlo, y es por eso que han servido sobretodo las primeras sesiones más relajadas, para engañar a tu cabeza diciéndote que si el día anterior habías hecho 10 minutos seguidos, al siguiente podías hacer 12 seguro. Probablemente si el primer día del planning hubiéramos establecido correr 12 minutos seguidos, puede que lo hubieras conseguido, pero entonces igual no habrías vuelto el segundo día o te habrías desmotivado en algún momento. De esta forma lo has logrado: trabajando con el gran poder que tiene tu propia mente de determinar lo que puedes y no puedes hacer, del gran poder que tiene el no ponerse barreras y trabajar según tu motivación. :) No olvides esta parte al marcarte tus nuevas metas. Antes de despedirme quiero hacerte un pequeño regalo, por todo lo que has conseguido durante este tiempo, para que consigas mantener este buen ritmo que llevas y sigas consiguiendo resultados y para agradecerte tu confianza en este programa; y es un **15% de descuento** en los packs de sesiones en las que trabajaremos juntos en dirección hacia tus metas. Para conseguirlo, simplemente ponte en contacto conmigo a través de mi web ([www.noracasanova.com](http://www.noracasanova.com)), cuéntame cuáles son tus nuevas metas, y dime que has logrado completar el reto. ¡Nos pondremos manos a la obra para seguir mejorando tu vida! Solo me queda decirte que ha sido un verdadero placer compartir esta experiencia contigo. ¡Muchas gracias por haber participado y... a seguir entrenando!

## DÍA 50. SALIMOS A CORRER

**Duración del entrenamiento:** 33 minutos.

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

**Recomendaciones:** no te fuerces al ritmo al correr, andaremos poco rato entre repetición y repetición así que es importante que lo aproveches para moverte sin hacer parones; realiza estiramientos básicos después del entrenamiento (ejemplo al final del documento).

**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

## DÍA 51. 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 deseas.

## DÍA 52. SALIMOS A CORRER

**Duración del entrenamiento:** 40 minutos.

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

**Recomendaciones:** hoy va a ser un entrenamiento largo, así que 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:** 2 MINUTOS AD (ANDAR DEPRISA) + 18 MINUTOS C (CORRER) (x2 VECES)

## DÍA 53. TRABAJAMOS LA RESISTENCIA MUSCULAR EN BRAZOS

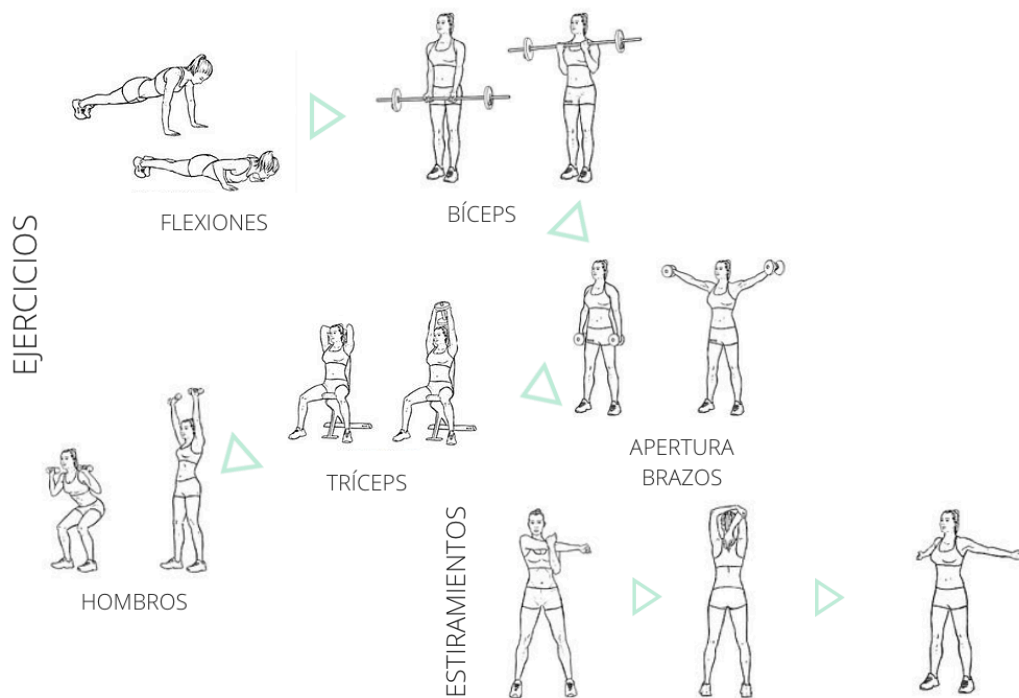
**Duración del entrenamiento:** 15 minutos aproximadamente

**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 estos dos estiramientos básicos al acabar el ejercicio.

**Material necesario:** ropa de deporte cómoda.

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



## DÍA 54. SALIMOS A CORRER

**Duración del entrenamiento:** 31 minutos.

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

**Recomendaciones:** ¡hemos llegado! hoy consigues correr 30 minutos seguidos, ¿preparad@?; calienta unos minutos antes de empezar; 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) + 30 MINUTOS C (CORRER) (x1 VEZ)

## DÍA 55. 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 56. 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

