

ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR ACTIVO



Descripción del ejercicio: Día 1. Realiza carrera continua a un ritmo moderado en torno a 50'. Terreno llano.

Indicaciones específicas: Comienza suave tras el calentamiento y rueda en torno a 5' el Km al menos 40'.

Observaciones: No olvides realizar las fases de preparación al ejercicio y de vuelta a la calma.



Descripción del ejercicio: Día 2 realiza un rodaje corto 30' pero más intenso.

Indicaciones específicas: Calienta 5' Realiza 10 cambios de ritmo 1' fuerte 1' suave y termina con 5' rodaje suave.

Observaciones: Calcula tu ritmo fuerte corriendo en torno a 70%-80% de tu máxima velocidad.



Descripción del ejercicio: Día 3. Sesión de recuperación. Realiza una sesión completa de estiramientos y tonificación

Indicaciones específicas: En la sesión, incide especialmente en el tren inferior. En la tonificación trabaja suave esta zona.

Observaciones: Fundamental dedicar tiempo a los ejercicios de la zona abdominal propuestos.



Descripción del ejercicio: Día 4. Realiza carrera continua a un ritmo moderado en torno a 50'. Terreno llano

Indicaciones específicas: Comienza suave tras el calentamiento y rueda en torno a 5' el Km al menos 40'.

Observaciones: No olvides realizar las fases de preparación al ejercicio y de vuelta a la calma.



Descripción del ejercicio: Día 5. Realiza carrera continua a un ritmo moderado en torno a 40'. Terreno con desniveles.

Indicaciones específicas: Comienza suave tras el calentamiento e intenta incrementar la zancada en las zonas de subida.

Observaciones: Busca un terreno en el que se incluyan cuestas.



*Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico.
Busque siempre el asesoramiento de un profesional a la hora de realizar actividad física.
Usted debe responsabilizarse del correcto uso de las indicaciones aquí propuestas.*