

ENTRENAMIENTOS SALUDABLES

ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR INTERMEDIO



Descripción del ejercicio: Día 1. Realiza carrera continua a un ritmo moderado en torno a 40'.

Indicaciones específicas: Comienza suave tras el calentamiento y rueda en torno a 6' el Km al menos 30'.

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



Descripción del ejercicio: Día 2. Sesión de recuperación. Realiza una sesión completa de estiramientos.

Indicaciones específicas: Realiza los estiramientos de forma suave, incidiendo especialmente en el tren inferior.

Observaciones: Puedes incluir algunos de los ejercicios de la zona abdominal propuestos.



Descripción del ejercicio: Día 3 realiza un rodaje más corto 25'-30' pero más intenso.

Indicaciones específicas: Calienta 5' Realiza 5 cambios de ritmo 1' fuerte 2' 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 4 Sesión de transición. Trabaja estiramientos y tonificación.

Indicaciones específicas: Realiza alguna de las rutinas de tonificación adaptada a tu nivel.

Observaciones: Trabaja fundamentalmente abdomen y tren superior.



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

Indicaciones específicas: Comienza suave tras el calentamiento y rueda en torno a 6' el Km al menos 30'.

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



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.