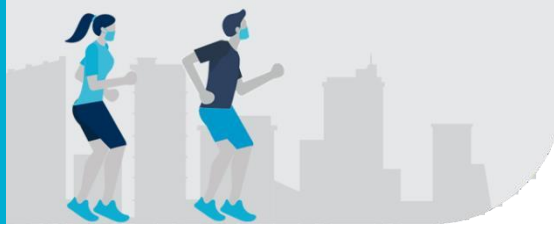


Planes de entrenamiento **Power Walking**





Semana del 06 al 12 de Julio de 2020 "Semana de Activación"

Lunes 06 de Julio: "Cambios de Ritmo"

- Calentamiento articular y movilidad en estático: tobillos, rodilla, cadera y movilidad de truco con piernas frontal y lateral.
- Calentamiento dinámico: Andar a ritmo normal durante 8-10 min.
- Cambios de ritmo (andar rápido / andar lento): 10 repeticiones sin parar de 1 min. rápido / 1 min. lento.
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior (piramidal, posas, lumbar, cuadriles, gemelo, cadera) parando 15-20 seg. en cada posición y estira bien el cuello.

Martes 07 de Julio: "Rodaje de descarga"

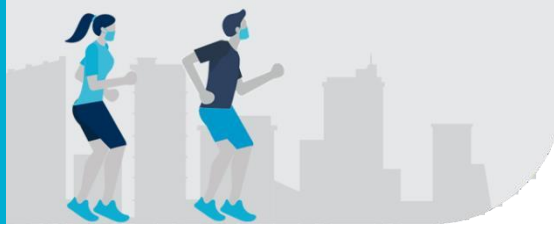
- Andar una hora sin parar al ritmo al que sueles pasear.
- Estirar bien toda la cadena inferior (gemelos, cuadriles isquiotibiales).

Miércoles 08 de Julio: "Descanso activo"

- Opción 1: Entreno funcional de pierna y core en casa + andar 30min. a ritmo normal.
- Opción 2: Andar sin parar 45 minutos.
- Estirar muy bien todos los grupos musculares del tren inferior incluida cadera y cuello.

Jueves 09 de Julio: "Cambios de ritmo II"

- Calentamiento y movilidad articular en estático de tobillo, rodillas y cadera.
- Calentamiento dinámico: 10 min. andando normal.
- Cambios de Ritmo (andar rápido / andar lento): 10 repeticiones de 2 minutos andando rápido / 2 minutos andando a ritmo normal.
- Vuelta a la calma: 10 min. andando lento para bajar pulsaciones.



- Estirar bien toda la cadena del tren inferior + el cuello (aguanta 20 seg en cada estiramiento sin forzarlo).

Viernes 10 de Julio: "Paseo suave de descarga"

- Andar 40 minutos a un ritmo cómodo que puedas sostener sin esfuerzo y sin parar durante 40 min.
- Estirar bien todos los músculos del tren inferior.

Sábado 11 de Julio: "Descanso total"

Domingo 12 de Julio: "Cambios de ritmo en Regresivo"

- Calentamiento y movilidad articular en estático de tobillos, rodillas y cadera.
- Calentamiento dinámico: 10 min. andando a ritmo suave.
- Cambios de ritmo en pirámide (andando rápido / andando suave):

**Secuencia: 1 min. andando rápido / 1 min. andando suave + 2 min. andando rápido / 2 min. andando suave + 3 min. andando rápido / 3 min. andando suave + 2 min. andando rápido / 2 min. suave + 1 min. rápido / 1 min. suave.

- Vuelta a la calma: 10 min. andando de normal a suave para bajar pulso y no parar en seco.
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior parando 15-20 seg. en cada posición y estira bien el cuello.