

# Planes de entrenamiento **Power Walking**





## Semana del 13 al 19 de Julio de 2020 "Primera Semana de Subida"

### Lunes 13 de Julio: "Fartlek"

- 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): 5 x (1 min. rápido / 1 min. lento + 2' rápido / 2' lento)

\*\* NO SE PARA EN NINGUN MOMENTO

- Vuelta a la calma: 10 min. andando normal hasta parar.
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior (piramidal, psoas, lumbar, cuádriles, gemelo, cadera) parando 15-20 seg. en cada posición.

### Martes 14 de Julio: "Rodaje de descarga"

- Andar 70min. sin parar a ritmo normal (ritmo normal = al que sueles pasear)
- Estirar bien toda la cadena del tren inferior (gemelos, cuádriles isquiotibiales)

### Miércoles 15 de Julio: "Descanso"

### Jueves 16 de Julio: "Cambios de ritmo"

- 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 x (3 minutos andando rápido / 2 minutos andando a ritmo suave)



## **Semana del 13 al 19 de Julio de 2020 "Primera Semana de Subida"**

- Vuelta a la calma: 10 min. andando lento para bajar pulsaciones hasta parar.
- Estirar bien toda la cadena del tren inferior + el cuello (aguanta 20 seg en cada estiramiento sin forzarlo)

### **Viernes 17 de Julio: "Entreno funcional del tren inferior + cardio"**

- Entreno funcional de tren inferior de 4 x 3 x 10 repeticiones.  
  
\*\*Explicación: 4 series de 3 ejercicios (sentadillas, step frontal alterno, extensión/elevación de gemelos)
- Cardio: paseo "vivo" de 25 min. (a ritmo más rápido del que sueles pasear y activando el abdomen)
- Estirar!!!!!!!!!!!!

### **Sábado 18 de Julio: "Descanso total"**

### **Domingo 19 de Julio: "Tirada larga a ritmo constante"**

- Calentamiento y movilidad articular en estático de tobillos, rodillas y cadera.
- Calentamiento dinámico: 10 min. andando a ritmo suave.
- Tirada de 80 min. andando a ritmo vivo/rápido sosteniendo ese ritmo durante todo el tiempo propuesto.
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior parando 15-20 seg. en cada posición y estira bien el cuello.