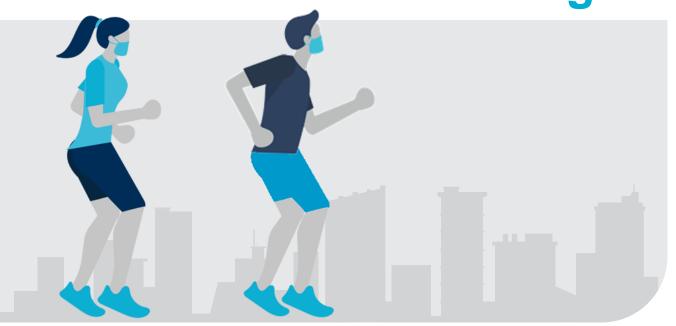


Planes de entrenamiento Power Walking







Semana del 20 al 26 de Julio de 2020 "Segunda semana de Subida"

Lunes 20 de Julio: "Fartlek"

- <u>Calentamiento articular y movilidad en estático</u>: tobillos, rodilla, cadera y movilidad de truco con piernas frontal y lateral.
- Calentamiento dinámico: Andar a ritmo normal durante 8-10 min.
- <u>Fartlek</u> (andar rápido / andar lento): 3 x (1 min. rápido / 1 min. lento + 2' rápido / 2' lento + 4 min. rápido / 4 min. lento)
 - ** Recuerda que no se para en ningún momento, únicamente se cambia de ritmo.
- Vuelta a la calma: 10 min. andando normal hasta parar.
- <u>Estirar</u> bien todos los grupos musculares del tren inferior (piramidal, psoas, lumbar, cuadriles, gemelo, cadera) parando 20 seg. en cada posición para favorecer la elasticidad de fibras musculares.

Martes 21 de Julio: "Rodaje de descarga"

- Andar 75min. sin parar a ritmo normal (ritmo normal = al que sueles pasear)
- Estirar bien toda la cadena del tren inferior (gemelos, cuadriles isquiotibiales, piramidal)

Miércoles 22 de Julio: "Descanso"

Jueves 23 de Julio: "Cambios de ritmo"

- Calentamiento y movilidad articular en estático de tobillo, rodillas y cadera.
- Calentamiento dinámico: 5 min. andando normal. + 5 min. a ritmo vivo.
- <u>Cambios de Ritmo</u> (andar rápido / andar lento): 9 x (3 minutos andando rápido / 1 minuto andando a ritmo suave)





Semana del 20 al 26 de Julio de 2020 "Segunda semana de Subida"

- <u>Vuelta a la calma</u>: 10 min. andando (los 5 primeros minutos a ritmo normal y los 5 últimos minutos a ritmo lento hasta parar)
- <u>Estirar</u> bien toda la cadena del tren inferior + el cuello (aguanta 20 seg en cada estiramiento sin forzarlo)

Viernes 24 de Julio: "Entreno funcional del tren inferior + cardio"

- Entreno funcional de tren inferior de 4 x 3 x 12, 10, 8, y 6 repeticiones.
- **Explicación: 4 series de 3 ejercicios (sentadillas, step frontal alterno, extensión/elevación de gemelos)
- Cardio: paseo "vivo" de 30 min. (a ritmo más rápido del que suelas pasear, activando el abdomen y sin apretar los puños)
- Estirar!!!!!!!!

Sábado 25 de Julio: "Descanso total"

Domingo 26 de Julio: "Tirada larga a ritmo constante"

- Calentamiento y movilidad articular en estático de tobillos, rodillas y cadera.
- <u>Calentamiento dinámico</u>: 10 min. andando a ritmo suave los 5 primeros y a ritmo normal los 5 siguientes.
- <u>Tirada de 90 min.</u> andando a ritmo vivo/rápido sosteniendo ese ritmo durante todo el tiempo propuesto.
- <u>Estirar bien</u> todos los grupos musculares del tren inferior parando 15-20 seg. en cada posición y estira bien el cuello.