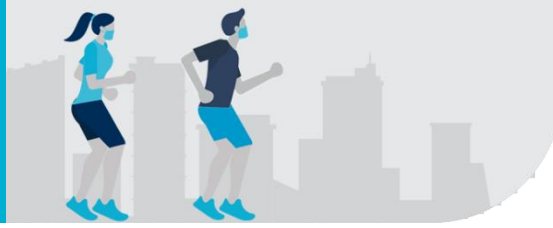


# Planes de entrenamiento **Power Walking**





## Semana del 27 de Julio al 3 de agosto de 2020 "Tercera semana de Subida"

### Lunes 27 de Julio: "Fartlek en pirámide"

- 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.
  - Fartlek (andar rápido / andar lento): 2 x (1 min. rápido / 1 min. lento + 2' rápido / 2' lento + 4 min. rápido / 4 min. lento + 2 min. rápido / 2 min. lento + 1min. rápido / 1 min. lento)
- \*\* Recuerda. NO se para en ningún momento, únicamente se cambia de ritmo.
- Vuelta a la calma: 10 min. andando normal los primeros 5 min. y los últimos a ritmo muy suave hasta parar.
  - Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior (piramidal, psoas, lumbar, cuádriles, gemelo, cadera) parando 20 seg. en cada posición para favorecer la elasticidad de fibras musculares.

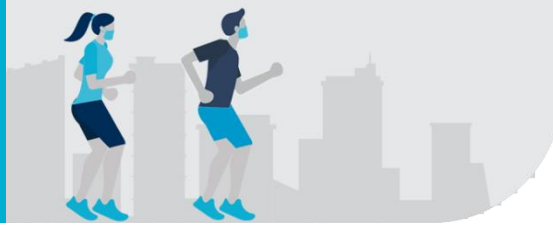
### Martes 28 de Julio: "Rodaje de descarga"

- Andar 70 min. a ritmo suave los primeros 20 min. y a ritmo normal el resto.
- Estirar bien toda la cadena del tren inferior (gemelos, cuádriles isquiotibiales, piramidal)

### Miércoles 29 de Julio: "Descanso"

### Jueves 30 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.



## Semana del 27 de Julio al 3 de agosto de 2020 "Tercera semana de Subida"

- Cambios de Ritmo (andar rápido / andar lento): 10 x (4 minutos andando rápido / 2 minutos andando a ritmo suave)
- Vuelta a la calma: 5 minutos en regresivo para bajar ritmo y pulsaciones.
- Estirar bien toda la cadena del tren inferior + el cuello (aguantar 20 seg en cada estiramiento sin forzarlo)

### Viernes 31 de Julio: "Entreno funcional core + cardio"

- Entreno funcional de tren inferior de 3 x 3 x (12, 10, 8, y 6 repeticiones)

\*\*Explicación: 3 series de 3 ejercicios (Crunch, tijeras, lumbar) descansando un minuto entre series.

- Cardio: paseo "vivo" de 35 min. (a ritmo más rápido del que sueles pasear, activando el abdomen y sin apretar los puños)
- Estirar!!!!!!!!!!

### Sábado 1 de Agosto: "Descanso total"

### Domingo 2 de Agosto: "Tirada larga en bloques"

- Calentamiento y movilidad articular en estático de tobillos, rodillas y cadera.
- Calentamiento dinámico: 10 min. andando a ritmo suave los 5 primeros y a ritmo normal los 5 siguientes.
- Tirada de 90 min. en bloques de 30 min. primeros 30 min. a ritmo normal, segundos 30 min. a ritmo vivo; últimos 30 min. a ritmo rápido.
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior parando 15-20 seg. en cada posición y estira bien el cuello.