

**PROGRAMA Nº:** 9 ( PRÁCTICO "SALIMOS A LA CALLE" )

**FECHA:** 16-03-18

**ÁREA:** ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

**TÍTULO:** ENTRENAMIENTO DE CUESTAS.

**MATERIAL:** CRONÓMETRO CON LAPS Y BOTELLÍN CON AGUA. RECOMENDAMOS ZAPATILLAS LIGERAS.

SALIMOS A LA CALLE PARA REALIZAR UN ENTRENAMIENTO EN UNA CUESTA CORTA Y CON POCO DESNIVEL.

**OBJETIVO:** REALIZAR LOS DOS ENTRENAMIENTOS SEGUIDOS CON UN ESFUERZO MODERADO DEL 6.5 REALIZANDO 5 PROGRESIVOS AL FINAL.

| OBJETIVO | PERFIL       | HÁBITO      |
|----------|--------------|-------------|
|          | PRINCIPIANTE | OCASIONAL   |
|          | MEDIO        | REGULAR     |
|          | AVANZADO     | PLANIFICADO |
|          | EXPERTO      | RENDIMIENTO |

**ENTRENAMIENTO EN CUESTA** 6 x ( 1:00 / 1:30 ) 6' , recuperaciones *ACTIVAS*.

**ENTRENAMIENTO EN LLANO** 6 x ( 1:00 / 1:30 ) recuperación *ACTIVA*.

Hidratarse bien a lo largo del día ANTES de realizar el entrenamiento.

Calentar 15' en terreno llano, si es posible por hierba.

Quién tenga más experiencia, realizará su rutina habitual ( estiramientos, movilidad articular, ejercicios técnicos, foam roller, progresivos... ).

Recomendamos ponerse unas zapatillas ligeras para realizar las repeticiones en cuesta y llano.

#### *ENTRENAMIENTO EN CUESTA*

Buscamos cerca de nuestro entorno de entrenamiento una cuesta de 200-400 m, con un desnivel del 5% en la que tardemos 1 minuto en poder subirla con un esfuerzo moderado del 6.5. Sin pararse realizar la recuperación de 1:30 bajando la misma cuesta a ritmo suave , para minimizar impactos y dar tiempo a recuperarse. Al llegar abajo sin pararse de nuevo volver a subir para completar las 6 repeticiones. Si se hace sobre hierba o similar mucho mejor. Tenemos a pie de cuesta un botellín con agua.

Nos **HIDRATAMOS** y realizamos la recuperación activa suave de 6' en terreno LLANO antes de comenzar el ENTRENAMIENTO EN LLANO.

Para que haya una **TRANSFERENCIA** óptima de las cuestas a la carrera se debe realizar el mismo esfuerzo en terreno LLANO.

#### *ENTRENAMIENTO EN LLANO*

En terreno LLANO si es posible en hierba, programando el cronómetro o mirando cada LAP y a un esfuerzo moderado del 6.5.

Realizar las 6 repeticiones en LLANO con 1'a ritmo más intenso y con 1:30 de recuperación activa suave sin pararse.

Tras terminar las repeticiones, **HIDRATARSE** y cambiarse las zapatillas o aflojarse los cordones ya que el pie se hincha al correr.

Vuelta a la calma de 10' en terreno llano, si es posible por hierba.

Realizar 5 progresivos para soltar piernas.

Estirar tras la ducha o bien en casa por la noche como hábito diario.

**RECOMENDAMOS** realizar al día siguiente en LLANO un entrenamiento **REGENERATIVO** de 40' terminando con 10 progresivos.

