

PROGRAMA Nº: **12** (PRÁCTICO "SALIMOS A LA CALLE")

FECHA: 27-04-18

ÁREA: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

TÍTULO: ENTRENAMIENTO DE CAMBIOS DE RITMO.

MATERIAL: CRONÓMETRO Y BOTELLÍN CON AGUA (FUENTE) . RECOMENDAMOS ZAPATILLAS LIGERAS Y GPS.

SALIMOS A LA CALLE PARA REALIZAR UN ENTRENAMIENTO DE CAMBIOS DE RITMO CORTOS .

OBJETIVO: SER CAPAZ DE REGULAR LA INTENSIDAD DE LAS REPETICIONES CON UN ESFUERZO DEL 7.0 PARA TERMINAR EL ENTRENAMIENTO.

OBJETIVO	PERFIL	HÁBITO
	PRINCIPIANTE	OCASIONAL
	MEDIO	REGULAR
	AVANZADO	PLANIFICADO
	EXPERTO	RENDIMIENTO

ENTRENAMIENTO DE CAMBIOS DE RITMO 2 x (10 X 30" / 30") 5', recuperaciones ACTIVAS.

ESFUERZO DEL 7.0

Si es posible buscar un circuito de hierba conocido por el que solamos rodar y tengamos referencias de distancias. Si no es así es válido el circuito urbano por el que solamos entrenar conociendo sus fuentes para terminar cerca de ellas las 2 series. Si que facicita mucho disponer de un reloj que emita pitidos cada 30" para saber cuando cambiar de ritmo, por eso recomendamos utilizar un GPS que tenga opciones de programar el entrenamiento en él. Además éste nos dará el RITMO MEDIO y la DISTANCIA recorrida para poder comparar las 2 series del entrenamiento de hoy y el de los posteriores a realizar, pudiendo ver así la evolución del estado de forma.

 A partir de la 5 repetición se nota el cansancio y las últimas repeticiones se hacen pesadas y mentalmente duras. El ritmo medio disminuye y aún queda la segunda serie por hacer. Recomendamos ser prudente con el ritmo elegido en la primera serie para poder disponer de fuerzas para terminar la segunda. Programar el reloj o el GPS con el entrenamiento de hoy.

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

Calentar 15', 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 el entrenamiento y realizar 8 PROGRESIVOS antes de empezar.

Dejar a mano el botellín de agua donde se terminen las series o terminarlas cerca de una fuente.

Realizar la primera serie con cabeza y regulando el esfuerzo. Pararse, HIDRATARSE y realizar los 5' rodando suave a ritmo de calentamiento. Memorizar el ritmo medio y la distancia recorrida para compararlo con la segunda serie.

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

Comparar el ritmo medio y la distancia con la primera serie. El resultado es el dato objetivo de lo que se ha experimentado corriendo.

Vuelta a la calma de 20' a ritmo REGENERATIVO, si es posible por hierba.

Realizar 8 progresivos para soltar piernas.

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



Este entrenamiento se puede hacer en bicicleta "spinning" consiguiendo buenas adaptaciones; mejora la recuperación, evita lesiones y se puede hacer más volumen con una tercera serie. Ejemplos; 2-3 x (10 x 1' / 30") 4'; 2-3 x (10 x 45" / 45") 4'; 2-3 x (10 x 20" / 20") 5'.