



ENTRENAMIENTO MES: **NOVIEMBRE 2023**

SEMANA	LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES	DOMINGO
DEL 30 AL 5	60' cc	40'cc + estabilizadores	20'cc + 4 x 500 rec 80" + estirar	65' progresivos + F.G. + estirar
DEL 6 AL 12	60'cc	20' cc + 3 km progresivos + estabilizadores	20'cc + 3 x 800 rec 90" + estirar	60' progresivos + F.G. + estirar
DEL 13 AL 19	60' cc	40'cc + estabilizadores	20'cc + 3 x 1km rec 2' + estirar	65' progresivos + F.G. + estirar
DEL 20 AL 26	60'cc	20' cc + 2 x 2 km rec 2' + estabilizadores	20'cc + 4 x 700 rec 2' + estirar	10 km competición

EXPLICACION:

Series a 20" mas lento de nuestro ritmo de competición

F.G.: Fuerza general

ENTRENADOR: JOSE ANTONIO DE ARRIBA HERRERO

TABLA F.G.



ESTABILIZADORES



PLANCHA LATERAL

Mantener durante 30 segundos por lado x 2 veces.

Mantener una línea recta entre el torso y piernas, sin dejar caer la pelvis. No forzar el hombro, para esto debes ubicar el codo debajo con un ángulo cercano a 90 grados. Una vez en la posición activa (apretando) tu zona abdominal para mantenerla.



PLANCHA + ELEVACIÓN DE PIERNA

Realiza 10 repeticiones por pierna x 2 veces.

Esta es la progresión a la plancha que hemos hecho en el inicio. La elevación de cada pierna debe ser controlada hasta la altura máxima tolerada, una pierna a la vez - siempre con tu zona abdominal activada.



PUENTE UNA PIERNA

Realiza 10 repeticiones por pierna x 2 veces.

Una vez en la posición del puente original, debes extender una pierna sin bajar la cadera, manteniendo el peso con una de las piernas y con los glúteos activados.



PLANCHA FRONTAL

Mantener durante 30 segundos x 2 repeticiones.

Mantén una línea recta en la estructura de tu cuerpo y tus piernas un poco separadas entre ellas. Codos y hombros formando un ángulo de 90 grados. Debes apretar tu zona abdominal para mantener una postura estable.



PUENTE

Realiza 10 repeticiones x 2 veces.

Para fortalecer glúteos y espalda. Levanta la cadera e intenta formar una línea recta entre tu zona abdominal y tus piernas. Debes apretar tus glúteos para mantener la posición y mantener 5 segundos arriba.



PLANCHA + FLEXIÓN DE RODILLA

Realiza 10 repeticiones por pierna x 2 veces.

Posición de plancha con las manos de apoyo y flexionar una pierna a la vez llevando la rodilla casi hasta tocar tu codo.

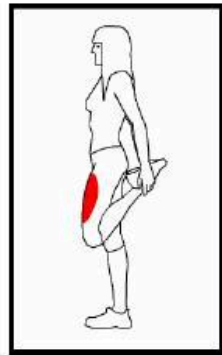


PLANCHA LATERAL + ELEVACIÓN DE PIERNA

Realiza 5 repeticiones por pierna x 2 veces.

Una vez lograda la estabilización lateral, levantar una pierna sin bajar la cadera. Mantener durante 3 segundos arriba y bajar de forma controlada.

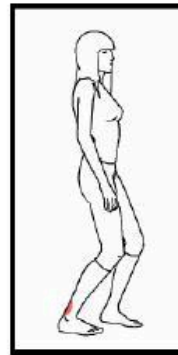
ESTIRAMIENTOS



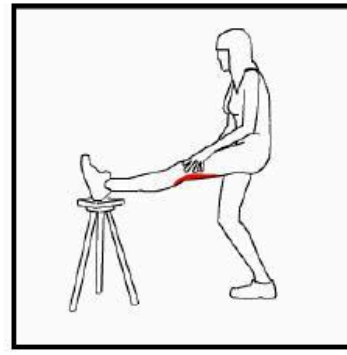
Cuádriceps



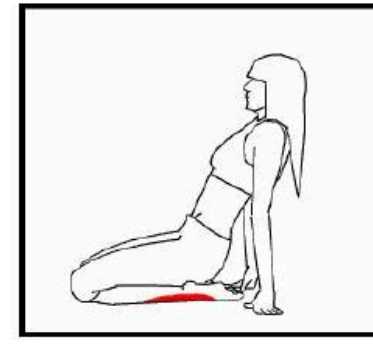
Gemelos



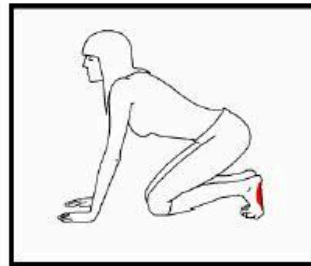
Sóleos



Isiotibiales Genérico



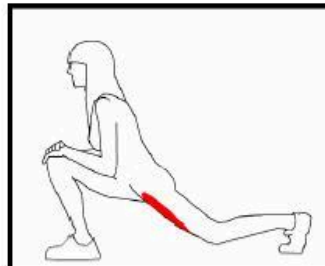
Peroneo



Planta del pié



Isiotibiales+Abduct.



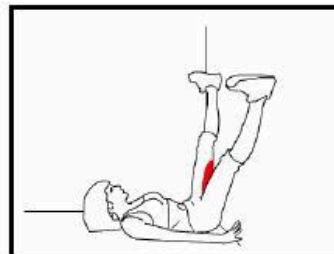
Flexores de la Cadera



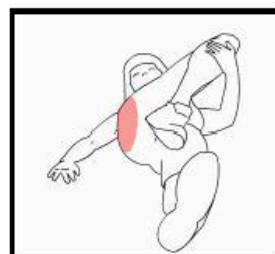
Aductores de sentado



Fascia lata-iliotibial



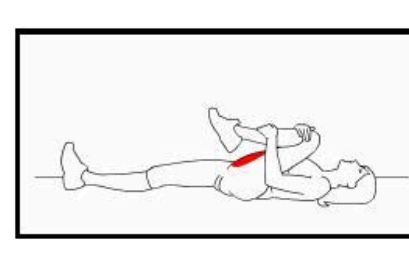
Aductores 2



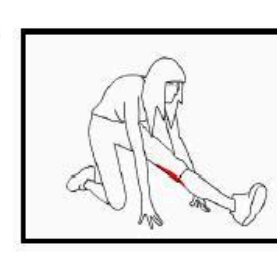
Piramidal-glúteo



Glúteos



Biceps femoral específico



Isiotibiales 3

* **Tiempo mínimo: 20 segundos / máximo: 35 segundos – Circuito completo 1 ó 2 días en semana – 6 ejerc. x 2 series los demás días (20" rec)**
Sin rebotes, sin dolor, sin excesivas elongaciones. Para iniciados no más de 6 ejercicios. Mayor beneficio cuanto más concentración+respiración.