

## Programación semana 2

Objetivos: 10 kilómetros

Preparado por: Carlos Zambrano Vázquez

Tiempo total de la sesión: 60´

### DIA 1

Desbloqueo Articular	Descanso	Series	Repeticiones	Intensidad
Movilidad de tobillo	30"	4	12	
Desbloqueo de cadera en cuadrupedia	30"	4	12	
Cat - Camel	30"	4	12	
Desbloqueo 90-90	30"	4	12	
Movilidad torácica	30"	3	13	

Fuerza tren Inferior - CORE	Descanso	Series	Tiempo	Carga
Wall sit	1´	4	15"	RPE 6-7
Zancada búlgara	1´	4	10	RPE 6-7
Elevación de cadera bilateral	1´	4	12	RPE 6-7
Puente de isquio isométrico	1´	4	15"	RPE 6-7
Elevación de talones	1´	4	15	RPE 6-7
Dead bug isométrico	45"	4	20"	RPE 6-7
Plancha neutra	45"	4	20"	RPE 6-7

Estiramientos	Descanso	Series	Tiempo	Intensidad
Estiramiento de lumbar	45"	3	30"	50%
Estiramiento escapular	45"	3	30"	50%

### OBSERVACIONES

## Dia 2

Desbloqueo Articular	Descanso	Series	Tiempo	Intensidad
Movilidad de tobillo	30"	4	30"	
Cat - Camel	30"	4	30"	
Desbloqueo 90-90	30"	4	30"	

Intervalos de marcha	Descanso	Series	Distancia	Tiempo
Serie 1		1	1km	RPE 6
Serie 2		1	12km	RPE 7

Estiramientos	Descanso	Series	Duración	Intensidad
Estiramiento de isquiosurales	45"	3	30"	50-60%
Estiramiento de glúteo	45"	3	30"	50-60%
Estiramiento de psoas unilateral	45"	3	30"	50-60%

OBSERVACIONES
Importancia al calentamiento pre-marcha

MARCHANDO  
JUNTOS

## Día 4

Desbloqueo Articular	Descanso	Series	Tiempo	Intensidad
Cat - Camel	30"	4	30"	
Movilización glenohumeral en supino	30"	4	30"	
Movilidad torácica	30"	4	30"	
Desbloqueo 90-90	30"	4	30"	

HIIT	Descanso	Rondas	Duración	Intensidad
Skipping bajo	15"	3	30"	RPE 7
Plancha neutra con antebrazo	15"	3	30"	RPE 7
Multisaltos verticales	15"	3	30"	RPE 7
Skipping alto	15"	3	30"	RPE 7
Wall sit	15"	3	30"	RPE 7
Plancha neutra con antebrazo	15"	3	30"	RPE 7

Vuelta a la calma	Descanso	Series	Duración	Intensidad
Estiramiento de zona posterior de la espalda	45"	3	30"	50-60%
Estiramiento de psoas unilateral	45"	3	30"	50-60%

### OBSERVACIONES

**HIIT:** el entrenamiento HIIT es un tipo de entrenamiento de intervalos de alta intensidad. Se realizan rondas o series de ejercicios consecutivas con un descanso prescrito.

## Día 5

Desbloqueo Articular	Descanso	Series	Tiempo	Intensidad
Movilidad de tobillo	30"	4	30"	
Cat - Camel	30"	4	30"	
Desbloqueo 90-90	30"	4	30"	

Intervalos de marcha	Descanso	Series	Distancia	Tiempo
Serie 1		1	1km	RPE 6
Serie 1	3'	2	3km	RPE 6-7
Serie 2	3'	3	3km	RPE 7-8

Estiramientos	Descanso	Series	Duración	Intensidad
Estiramiento de isquiosurales	45"	3	30"	50-60%
Estiramiento de glúteo	45"	3	30"	50-60%
Estiramiento de psoas unilateral	45"	3	30"	50-60%

## Días 3, 6, 7 descanso

Se recomienda descanso activo

### Recomendaciones

7-8 mil pasos diarios

Dieta equilibrada

Estiramientos de las zonas más cargadas

Estiramientos de las zonas más cargadas

MARCHANDO  
JUNTOS

**EJERCICIOS**  
**Día 1**

**Movilidad de tobillo**



**Desbloqueo de cadera en cuadrupedia**



**Cat - Camel**



**Desbloqueo 90-90**



**Movilidad torácica**



**Wall sit**



**Zancada Búlgara**



**Puente de isquiosural isométrico**



**Elevación de talones**



**Dead bug isométrico**



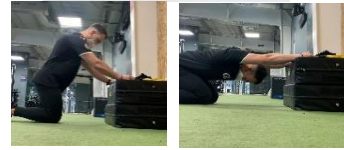
**Plancha neutra**



26. Estiramiento de lumbar

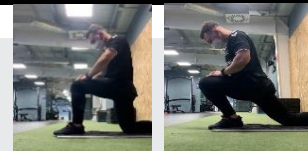


Estiramiento escapular

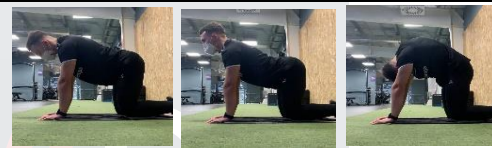


Día 2

Movilidad de tobillo



2. Cat - Camel



Desbloqueo 90-90



Estiramiento de isquiosurales



Estiramiento de glúteo



Estiramiento de psoas unilateral



Día 4

2. Cat - Camel



3. Movilización glenohumeral en supino



Movilidad torácica



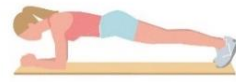
Desbloqueo 90-90



Skipping bajo



Plancha neutra



Multisaltos verticales

Skipping alto



Wall sit



Plancha neutra



26. Estiramiento de zona posterior de la espalda



4. Estiramiento de psoas unilateral

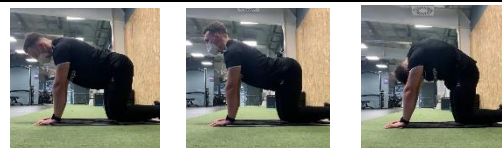


**Día 5**

Movilidad de tobillo



2. Cat - Camel



Desbloqueo 90-90



**Estiramiento de isquiosurales**



**Estiramiento de glúteo**



**Estiramiento de psoas unilateral**



**MARCHANDO  
JUNTOS**