

Programación semana 3

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

Dieta equilibrada

Estiramientos de las zonas más cargadas

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

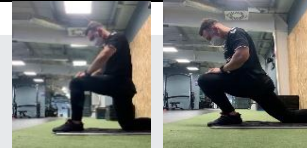
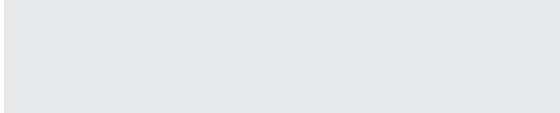


Estiramiento escapular

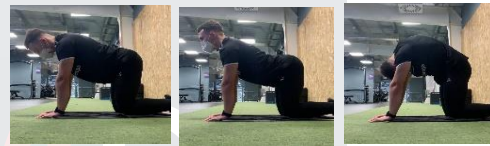


Día 2

Movilidad de tobillo



2. Cat - Camel



Desbloqueo 90-90



Estiramiento de isquiosurales



Estiramiento de glúteo

MARCHANDO
JUNTOS



Estiramiento de psoas unilateral



Día 4

2. Cat - Camel



3. Movilización glenohumeral en supino



Movilidad torácica



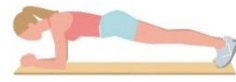
Desbloqueo 90-90



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

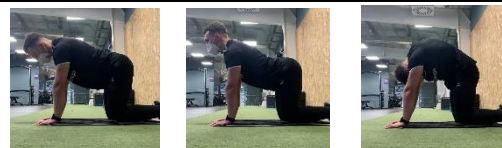


Día 5

Movilidad de tobillo



2. Cat - Camel



Desbloqueo 90-90



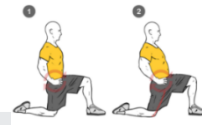
Estiramiento de isquiosurales



Estiramiento de glúteo



Estiramiento de psoas unilateral



**MARCHANDO
JUNTOS**