

Programación semana 4

Objetivos: 20 kilómetros

Preparado por: Carlos Zambrano Vázquez

Tiempo total de la sesión: 60´

DIA 1

Desbloqueo Articular	Descanso	Serie	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	Serie	Tiempo	Carga
Wall sit	1´	4	45"	RPE 7
Zancada búlgara	1´	4	12	RPE 7
Elevación de cadera unilateral	1´	4	12 por pierna	RPE 7
Puente de isquio isométrico	1´	4	40"	RPE 7
Elevación de talones unilateral	1´	4	12 por pierna	RPE 7
Dead bug isométrico	45"	4	40"	RPE 7
Shoulder tap	45"	4	15 por mano	RPE 7

Estiramientos	Descanso	Serie	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	25km	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

SantanderFourDays

MARCHANDO
JUNTOS

DIA 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"	4	30"	RPE 7-8
Plancha neutra con antebrazo	15"	4	30"	RPE 7-8
Squat Jump	15"	4	30"	RPE 7-8
Skipping alto	15"	4	30"	RPE 7-8
Zancadas dinámicas	15"	4	30"	RPE 7-8
Dead Bug Alternando brazo-pierna	15"	4	30"	RPE 7-8

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.

DIA 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	6km	RPE 7
Serie 2	3'	4	3km	RPE 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 de descanso

Recomendaciones

Se recomienda descanso activo

7-8 mil pasos diarios

Dieta equilibrada

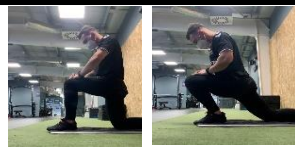
Estiramientos de las zonas más cargadas

MARCHANDO
JUNTOS

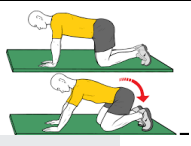
EJERCICIOS

DIA 1

Movilidad de tobillo



Desbloqueo de cadera en cuadrupedia



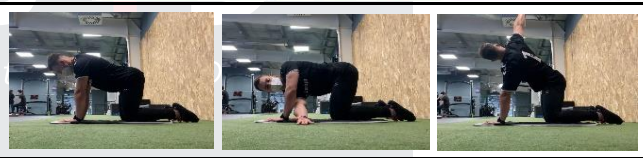
Cat - Camel



Desbloqueo 90-90



Movilidad torácica



Wall sit



Zancada Búlgara



Elevación de cadera unilateral



Puente de isquiosural isométrico



Elevación de talones



Dead bug isométrico



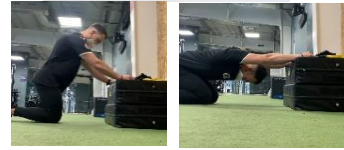
Shoulder tap



26. Estiramiento de lumbar

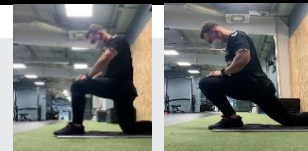


Estiramiento escapular

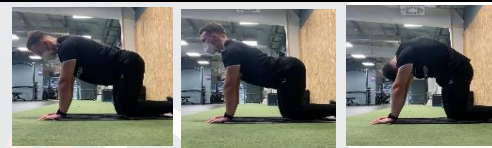


DÍA 2

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



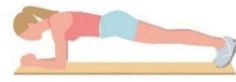
Desbloqueo 90-90



Skipping bajo



Plancha neutra



Squat jump



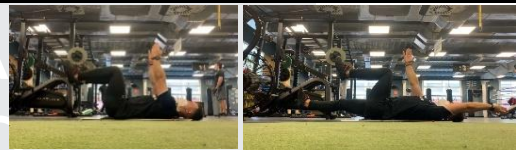
Skipping alto



Zancadas dinámicas



Dead bug alternando brazo-pierna



Estiramiento de zona posterior de la espalda



Estiramiento de psoas unilateral

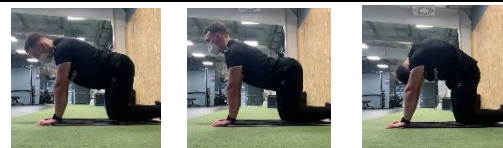


DÍA 5

Movilidad de tobillo



2. Cat - Camel



Desbloqueo 90-90



Estiramiento de isquiosurales



Estiramiento de glúteo



Estiramiento de psoas unilateral



**MARCHANDO
JUNTOS**