

# Programación semana 1

Objetivos: 20 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	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	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	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 consecutivos 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

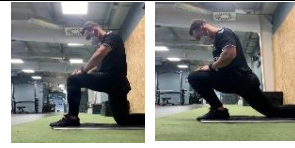
Estiramientos	Descanso	Series	Duración	Intensidad
Estiramiento de isquiosurales	45"	3	30"	50-60%
Estiramiento de glúteo	45"	3	30"	50-60%
Estiramiento de psoas unilateral	45"	3	30"	50-60%

## Días de descanso

Recomendaciones
<p>Se recomienda descanso activo</p> <p>7-8 mil pasos diarios</p> <p>Dieta equilibrada</p> <p>Estiramientos de las zonas más cargadas</p>

**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**



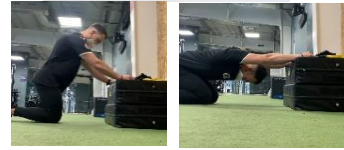
**Shoulder tap**



26. Estiramiento de lumbar

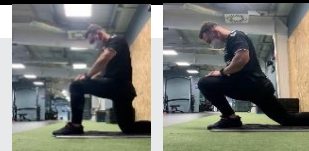


Estiramiento escapular

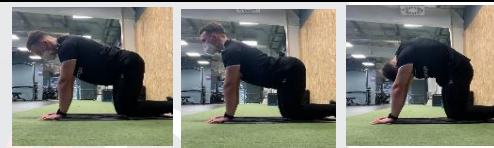


DÍA 2

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



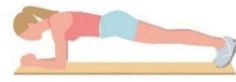
Desbloqueo 90-90



Skipping bajo



Plancha neutra



Squat jump



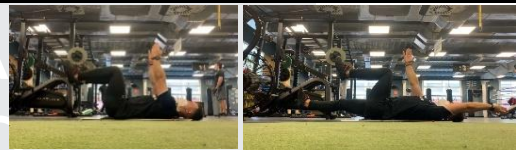
Skipping alto



Zancadas dinámicas



Dead bug alternando brazo-pierna



Estiramiento de zona posterior de la espalda



Estiramiento de psoas unilateral

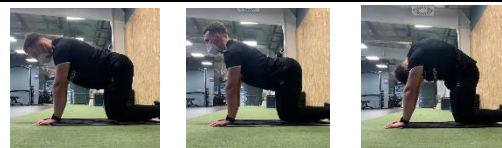


## DÍA 5

Movilidad de tobillo



2. Cat - Camel



Desbloqueo 90-90



**Estiramiento de isquiosurales**



**Estiramiento de glúteo**



**Estiramiento de psoas unilateral**



**MARCHANDO  
JUNTOS**