

Programación semana 4

Objetivos: 40 kilómetros

Preparado por: Carlos Zambrano Vázquez

Tiempo total de la sesión: 60´

DÍA 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 de tren inferior - CORE	Descanso	Series	Tiempo	Carga
Squat jump	1´	4	20	RPE 8
Zancada búlgara con salto	1´	4	15	RPE 8
Elevación de cadera unilateral	1´	4	15 por pierna	RPE 8
Puente de isquio flexión-extensión	1´	4	12	RPE 8
Elevación de talones unilateral (5" excéntrica)	1´	4	15 por pierna	RPE 8
Dead bug isométrico alternando brazo-pie	45"	4	15 por pierna	RPE 8
Shoulder tap	45"	4	15 por mano	RPE 8

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

OBSERVACIONES

DÍA 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	45km	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%

OBSERVACIONES

Importancia al calentamiento pre-marcha

SantanderFourDays

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	10"	4	60"	RPE 8
Plancha neutra con antebrazo	10"	4	60"	RPE 8
Squat Jump	10"	4	60"	RPE 8
Skipping alto	10"	4	60"	RPE 8
Zancadas dinámicas	10"	4	60"	RPE 8
Dead Bug Alternando brazo-pierna	10"	4	60"	RPE 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.

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'	3	6km	RPE 7
Serie 2	3'	6	4km	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

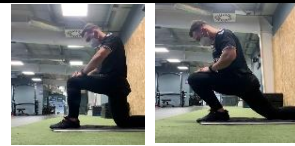
Recomendaciones

MARCHANDO JUNTOS

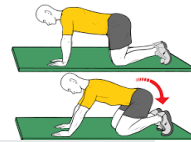
EJERCICIOS

Lunes

Movilidad de tobillo



Desbloqueo de cadera en cuadrupedia



Cat - Camel



Desbloqueo 90-90



Movilidad torácica



Squat jump



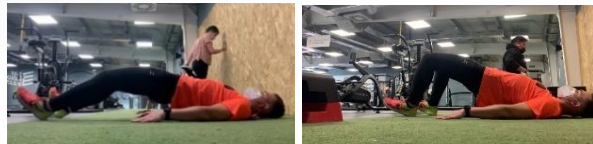
Zancada Búlgara con salto



Elevación de cadera unilateral



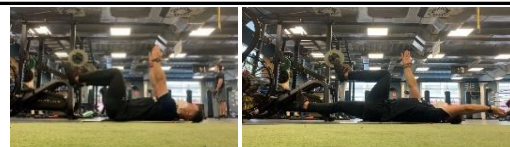
Puente de isquiosural flexión-extensión



Elevación de talones (5" excéntrica)



Dead bug isométrico alternando brazo-pie



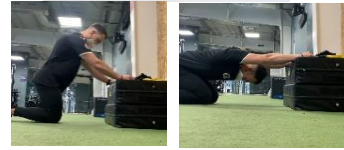
Shoulder tap



26. Estiramiento de lumbar

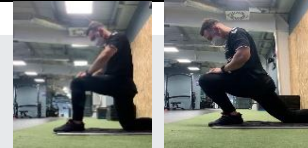
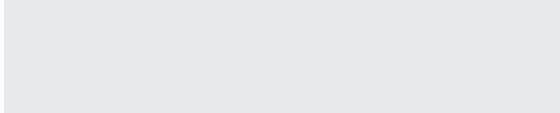


Estiramiento escapular

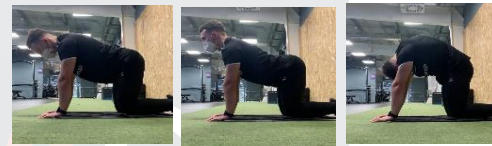


Martes

Movilidad de tobillo



2. Cat - Camel



Desbloqueo 90-90



Estiramiento de isquiosurales



Estiramiento de glúteo



Estiramiento de psoas unilateral



Jueves

Cat - Camel



Movilización glenohumeral en supino



Movilidad torácica



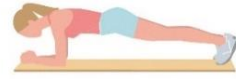
Desbloqueo 90-90



Skipping bajo



Plancha neutra



Squat jump



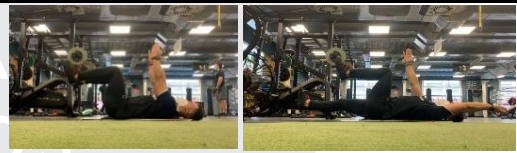
Skipping alto



Zancadas dinámicas



Dead bug alternando brazo-pierna



Estiramiento de zona posterior de la espalda



Estiramiento de psoas unilateral



Viernes

Movilidad de tobillo



2. Cat - Camel



Desbloqueo 90-90



Estiramiento de isquiosurales



Estiramiento de glúteo



Estiramiento de psoas unilateral



MARCHANDO
JUNTOS