

## Programación semana 3

**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

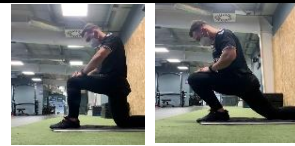
### Recomendaciones

MARCHANDO  
JUNTOS

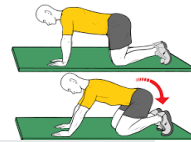
**EJERCICIOS**

**Lunes**

**Movilidad de tobillo**



**Desbloqueo de cadera en cuadrupedia**



**Cat - Camel**



**Desbloqueo 90-90**



**Movilidad torácica**



**Squat jump**



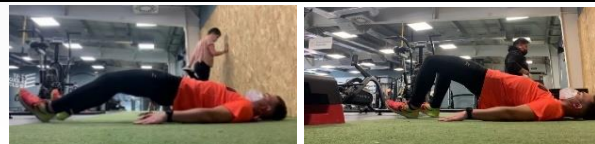
**Zancada Búlgara con salto**



**Elevación de cadera unilateral**



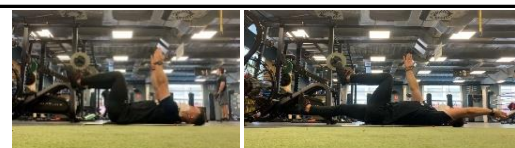
**Puente de isquiosural flexión-extensión**



**Elevación de talones (5" excéntrica)**



**Dead bug isométrico alternando brazo-pie**



**Shoulder tap**



26. Estiramiento de lumbar

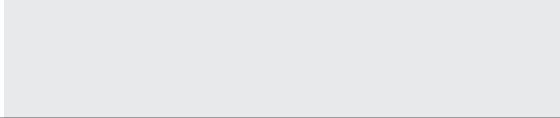


Estiramiento escapular

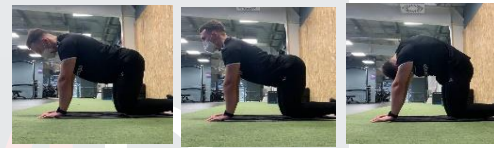


Martes

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



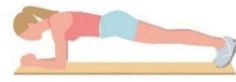
**Desbloqueo 90-90**



**Skipping bajo**



**Plancha neutra**



**Squat jump**



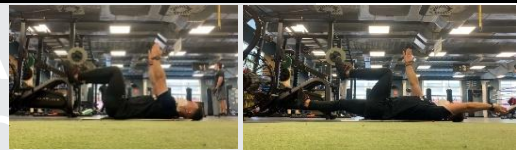
**Skipping alto**



**Zancadas dinámicas**



**Dead bug alternando brazo-pierna**



**Estiramiento de zona posterior de la espalda**



**Estiramiento de psoas unilateral**

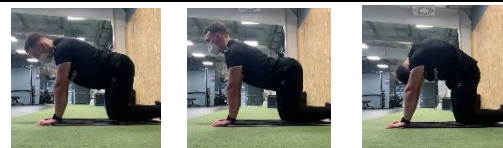


**Viernes**

**Movilidad de tobillo**



**2. Cat - Camel**



**Desbloqueo 90-90**



**Estiramiento de isquiosurales**



**Estiramiento de glúteo**



**Estiramiento de psoas unilateral**



MARCHANDO  
JUNTOS