



PONTE EN FORMA

CON MARTÍN GIACCHETTA

Plan de entrenamiento precompetición Semana 10

Lunes



Consejo

Intenta correr en suelo blando para absorber menos impactos



Entrenamiento

- Calentamiento 10 minutos de elíptica
- 35 de carrera continúa lenta con cambios de ritmo durante 2 minutos en el minuto 18 y en el 28
- Abdominales variadas en 8 series de 25 repeticiones

Martes



Consejo

Al finalizar intenta comer 2 piezas frutas para reponer. Una de ellas, plátano.



Entrenamiento

- Andar y correr durante 60 minutos en 6 series de: 2 minutos andando y 8 minutos corriendo.

Miércoles



Consejo

Bebe isotónica o agua durante el entrenamiento



Entrenamiento

- 45 minutos de elíptica ritmo suave 10 minutos de remo ritmo suave
- 5 series de 30 abdominales

Jueves



Consejo

Estira al finalizar cada serie el músculo en cuestión



Entrenamiento

- 35 minutos de carrera continua ritmo medio Circuito de musculación básica.
- estaciones de 3 series de 15 repeticiones
- 5 series de 30 abdominales

Viernes



Consejo

Contrastes de frío calor en tren superior



Entrenamiento

- Calentamiento 20 minutos de elíptica 20 minutos de Carrera continúa a ritmo medio Abdominales variadas 20 minutos de elíptica a ritmo medio
- 8 series de 25 repeticiones con balones medicinales

Sábado



Consejo

Estira principalmente tren inferior al finalizar la sesión



Entrenamiento

- Paseo de 35 minutos de carrera continua lenta
- Estiramientos asistidos o específicos de tren superior

Este plan de entrenamiento ha sido creado específicamente para las condiciones físicas de nuestro participante. Consulte con un entrenador especialista antes de practicarlo.