



PONTE EN FORMA

CON MARTÍN GIACCHETTA

Semana 11. Post competición VI Carrera de la Mujer en Vitoria- Gasteiz.

Soy de los que piensan que si bien es difícil llegar a nuestros objetivos, mucho más difícil es poder mantenerlos en el tiempo. Por ese motivo, y una vez conseguido nuestro objetivo de introducir el deporte en tu día a día, buscamos con este plan de mantenimiento, que puedas extender en el tiempo, o incluso mejorar, lo logrado hasta este momento.

Lunes



Entrenamiento

- Calentamiento 20 minutos de elíptica + 30 minutos de trote suave o 45 minutos en clase de spinning, en bicicleta estática o convencional + 4 series de 25 abdominales
- Estirar fundamentalmente el tren inferior (piernas)

Martes



Entrenamiento

- Circuito de musculación durante 40 minutos sin descanso entre bloques o series
- Bloque 1 Pectoral, Hombros y Tríceps
- Bloque 2 Espalda Bíceps y Cuadriiceps
- Bloque 3 Isquiotibiales Gluteos y aductores

Cada bloque debe contener un ejercicio de cada músculo nombrado para realizar 3 series de 15 repeticiones de cada ejercicio elegido. Cada ejercicio se realizará una vez para pasar al siguiente, una vez finalizado los tres ejercicios se volverá a iniciar el bloque hasta repetir 3 veces cada ejercicio. Al finalizar el bloque inmediatamente pasamos al siguiente. Las cargas seleccionadas serán livianas al empezar haciéndose cada vez más difíciles de mover según avanzamos.

Miércoles



Entrenamiento

- 20 minutos de elíptica
- 40 minutos de trote suave Al finalizar 4 series de 25 abdominales y estiramientos del tren inferior

Jueves



Entrenamiento

- Circuito de musculación durante 40 minutos sin descanso entre bloques o series
- Bloque 1 Pectoral, Hombros y Tríceps
- Bloque 2 Espalda Bíceps y Cuadriiceps
- Bloque 3 Isquiotibiales Gluteos y aductores

Cada bloque debe contener 3 series de 15 repeticiones del ejercicio elegido. Cada ejercicio se realizará una vez para pasar al siguiente, una vez finalizado los tres ejercicios se volverá a iniciar el bloque hasta repetir 3 veces cada ejercicio. Al finalizar el bloque inmediatamente pasamos al siguiente. Las cargas seleccionadas serán livianas al empezar haciéndose cada vez más difíciles de mover según avanzamos.

Viernes



Entrenamiento

- Calentamiento 20 minutos de elíptica
- 30 minutos de trote suave o 45 minutos en clase de spinning, en bicicleta estática o convencional
- 4 series de 25 abdominales

Estiramientos fundamentalmente en el tren inferior (piernas)
Estira específicamente cuadriiceps, isquiotibiales y gemelos al finalizar la sesión

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