



PONTE EN FORMA

CON MARTÍN GIACCHETTA

Plan de entrenamiento Semana 2

22/04/2013-28/04/2013

Lunes



Consejo

Recuerda no superar a nadie, solo a ti mismo. El ritmo sigue siendo impuesto por ti.



Entrenamiento

- 10' minutos de calentamiento en elíptica.
- 5' minutos en clase de spinning.
- Estiramientos.



Nutrición

Recuerda continuar con tu alimentación sana realizando cinco comidas diarias: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena. Consulta el plan nutricional creado para Ainara.

Martes



Consejo

Puedes empezar a incrementar tus ritmos respecto a la semana pasada. No olvides hidratarte antes, durante y después del entrenamiento.



Entrenamiento

- 45'-60' minutos de paseo con cambios de ritmo: 5 minutos ritmo medio, 5 minutos ritmo alto.



Nutrición

Prohibido los dulces, fritos de todo tipo, bebidas gasificadas (solo Light), alcohol (solo se puede una copa de vino tinto al día).

Miércoles



Consejo

Realiza una correcta respiración para no mermar el rendimiento.



Entrenamiento

- 20' minutos de calentamiento en elíptica.
- 10' minutos de remo.
- 10' minutos de bicicleta estática.
- 20' minutos andando en cinta con cambios de ritmo: 5 minutos ritmo medio (6,2 km/h), 5 minutos ritmo alto (7,2 km/h).
- 10 series de 10 abdominales.
- Estiramientos asistidos.



Nutrición

Recuerda ingerir 1,5 ó 2 L. de agua por día (fuera de las comidas).

Jueves



Consejo

No olvides realizar estiramientos del tren inferior al terminar, gemelos, cuádriceps, isquiotibiales y aductores.



Entrenamiento

- 60' minutos de paseo con cambios de ritmo: 5 minutos ritmo medio, 5 minutos ritmo alto.



Nutrición

No comer mucho huevo en las ensaladas (no más de tres/cuatro por semana, tiene alto porcentaje de colesterol, en lo posible solo la clara).

Viernes



Consejo

El calzado que utilices es muy importante, debes tener la garantía de que absorba tus impactos.



Entrenamiento

- 20' minutos de calentamiento en elíptica.
- 10' minutos de remo.
- 10' minutos de bicicleta estática.
- 0' minutos andando en cinta con cambios de ritmo: 5 minutos ritmo medio (6,2 km/h), 5 minutos ritmo alto (7,2 km/h)
- 10 series de 10 abdominales.
- Estiramientos asistidos.



Nutrición

Por el momento debes evitar el consumo embutidos (solo pechuga de pavo).