



PONTE EN FORMA

CON MARTÍN GIACCHETTA

Plan de entrenamiento Semana 4

Lunes



Consejo

Incrementa la dureza de tu resistencia de base en un punto o dos, ya paso tiempo suficiente para poder hacerlo.



Entrenamiento

- 20' minutos de calentamiento en elíptica.
- 45' minutos en clase de spinning.
- Abdominales variadas en 5 series de 20 repeticiones.
- Estiramientos.

Martes



Consejo

No olvides de realizar dos inhalaciones cortas y una exhalación larga.



Entrenamiento

- Andar y correr durante 60' minutos en 6 series de 6' minutos andando y 4' minutos corriendo.

Miércoles



Consejo

Un botella de agua a mano, empiezan épocas en las que aumenta el calor y es necesaria una mayor hidratación.



Entrenamiento

- 20' minutos de elíptica con cambios de ritmo entre el minuto 8' y 12'.
- 10' minutos de remo con cambios de ritmo entre el minuto 3' y 5', 6' y 8'.
- 10' minutos de bicicleta estática con cambios de ritmo entre el minuto 3' y 5', 6' y 8'.
- 20' minutos andando en cinta con cambios de ritmo: 5' minutos ritmo alto 7,2 km/h andando, 5' minutos trote lento 8km/h, 3' minutos ritmo medio 10km/h, 2' minutos vuelta a la calma 6km/h.
- 5 series de 20 abdominales.
- Estiramientos asistidos.

Jueves



Consejo

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



Entrenamiento

- Andar y correr durante 60' minutos en 6 series de 7' minutos andando y 3' minutos corriendo.

Viernes



Consejo

No corras más de lo indicado, es necesario crear buenas bases para prevenir lesiones.



Entrenamiento

- 20' minutos de elíptica con cambios de ritmo entre el minuto 12' y 18'.
- 10' minutos de remo con cambios de ritmo entre el minuto 4' y 7'.
- 10' minutos de bicicleta estática con cambios de ritmo entre el minuto 4' y 7'.
- 20' minutos andando en cinta con cambios de ritmo: 5 minutos ritmo medio 6,5 km/h, 5 minutos ritmo alto 7,2 km/h. repetimos dos veces.
- 5 series de 20 abdominales.
- Estiramientos asistidos.