



# PONTE EN FORMA

## CON MARTÍN GIACCHETTA

### Plan de entrenamiento Semana 5

#### Lunes



##### Entrenamiento

- Calentamiento 20 minutos en remo
- 45 minutos en clase de spinning
- Abdominales variadas en 8 series de 20 repeticiones con peso
- adicional Estiramientos de tren inferior y dorsal ancho específicamente



##### Nutrición

Ingiera alguna bebida isotónica durante la clase de spinning y agua fuera de ella.

#### Martes



##### Consejo

Estira específicamente cuádriceps, isquiotibiales y gemelos al finalizar la sesión



##### Entrenamiento

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

#### Miércoles



##### Entrenamiento

- 30 minutos de elíptica con cambios de ritmo entre el minuto 12 y 18 y 22 al 28
- 10 minutos de remo con cambios de ritmo entre el minuto 4 y 7
- 20 minutos andando en cinta con cambios de ritmo cada minuto. 1 minuto suave, 1 minuto ritmo alto
- 5 series de 20 abdominales
- Estiramientos asistidos en tren inferior y superior



##### Nutrición

Ingiera una fruta antes de empezar a entrenar y bebe agua en sorbos cortos a lo largo de todo el entrenamiento.

#### Jueves



##### Consejo

Estira específicamente cuádriceps, isquiotibiales y gemelos al finalizar la sesión



##### Entrenamiento

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

#### Viernes



##### Entrenamiento

- 30 minutos de elíptica con cambios de ritmo entre el minuto 12 y 18 y 22 al 28
- 10 minutos de remo con cambios de ritmo entre el minuto 4 y 7
- 20 minutos andando en cinta con cambios de ritmo cada minuto. 1 minuto suave, 1 minuto ritmo alto
- 5 series de 20 abdominales
- Estiramientos asistidos en tren inferior y superior



##### Nutrición

En este tipo de días intensos de entrenamientos intente ingerir algo mas de hidratos de carbono que en los días de descanso.

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