



PONTE EN FORMA CON MARTÍN GIACCHETTA

Plan de entrenamiento Semana 6

Lunes



Consejo

Incrementa tu base un punto con respecto a la semana pasada.



Entrenamiento

- Calentamiento 20 minutos de carrera continua lenta
- 45 minutos en clase de spinning
- Abdominales variadas en 8 series de 20 repeticiones
- Estiramientos

Martes



Consejo

Intenta correr por suelo blando para absorber menos impactos.



Entrenamiento

- Andar y correr durante 60 minutos en 6 series de: 5 minutos andando y 5 minutos corriendo

Miércoles



Entrenamiento

- 20 minutos de elíptica con cambios de ritmo entre el minuto 8 y 12 y durante el 14 y 18
- 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 y corriendo en cinta con cambios de ritmo: 5 minutos ritmo medio 6,7 km/h, 5 minutos ritmo alto 7,2 km/h andando, 5 minutos trote lento 8km/h, 3 minutos ritmo medio 10 km/h, 2 vuelta a la calma 6 km/h
- 5 series de 20 abdominales
- Estiramientos asistidos



Nutrición

Cena algún alimento rico en proteína para que te ayude a recuperarte después del entrenamiento.

Jueves



Consejo

Los 7 minutos corriendo deben ser suaves y los 3 minutos andando deben ser a buen ritmo.



Entrenamiento

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

Viernes



Entrenamiento

- 20 minutos de elíptica con cambios de ritmo entre el minuto
- Circuito de musculación de tres estaciones en series de 15 repeticiones cada ejercicio
- 3 minutos de bicicleta estática a buen ritmo
- Circuito de musculación de tres estaciones en series de 15 repeticiones cada ejercicio
- 3 minutos de bicicleta estática a buen ritmo Circuito de musculación de tres estaciones en series de 15 repeticiones cada ejercicio
- 5 series de 20 abdominales
- Estiramientos asistidos



Nutrición

Intenta no hacer pausas entre cada circuito ya que buscamos incrementar la pérdida de grasa.

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