



PONTE EN FORMA

CON MARTÍN GIACCHETTA

Plan de entrenamiento Semana 7

Lunes



Consejo

Ingiere durante el desayuno cereales integrales con leche de almendras para tener energía.



Entrenamiento

- Calentamiento 20 minutos de elíptica
- 45 minutos en clase de spinning
- Abdominales variadas en 8 series de 25 repeticiones con balones medicinales

Martes



Consejo

Estira todo el tren inferior al finalizar la sesión.



Entrenamiento

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

Miércoles



Consejo

El domingo toca carrera de la mujer, no absorbas impactos a partir de este día.



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
- 5 series de 20 abdominales
- Estiramientos asistidos en tren inferior y superior

Jueves



Consejo

Estira específicamente cuádriceps, isquiotibiales y gemelos al finalizar la sesión para tener las piernas bien livianas de cara al fin de semana Viernes. Si tienes la posibilidad de hacer contraste de frío calor en tus piernas no lo dudes. Hazlo!



Entrenamiento

- Calentamiento 20 minutos de elíptica
- 45 minutos en clase de spinning
- Abdominales variadas en 8 series de 25 repeticiones con balones medicinales

Viernes



Consejo

Estiramientos y contrastes.



Entrenamiento

- 20 minutos de elíptica con cambios de ritmo entre el minuto
- Estiramientos asistidos

Sábado



Entrenamiento

- Descanso Total!

Domingo



Consejo

Desayuna lo mismo de siempre, no te pongas nerviosa, disfruta de la carrera y preséntate en meta con seguridad.

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