



# PONTE EN FORMA CON MARTÍN GIACCHETTA

## Plan de entrenamiento Semana 8

### Lunes



#### Consejo

Estirar fundamentalmente el tren inferior (piernas)



#### Entrenamiento

- 20 minutos de elíptica
- 45 minutos en clase de spinning
- Abdominales variadas en 8 series de 25 repeticiones

### Martes



#### Consejo

¿Te haces masajes? Intenta ir al menos una vez al mes



#### Entrenamiento

- Andar y correr durante 60 minutos en 6 series de: 2 minutos andando y 8 minutos corriendo

### Miércoles



#### Consejo

Estira dorsal ancho, bíceps, tríceps y hombros



#### Entrenamiento

- 30 minutos de elíptica aumentando el ritmo entre el minuto 11 y 19 y 21 al 29
- 10 minutos de remo con cambios de ritmo cada un minuto.
- Un minuto a ritmo medio uno a ritmo fuerte
- 5 series de 30 abdominales

### Jueves



#### Consejo

estira específicamente cuádriceps, isquiotibiales y gemelos al finalizar la sesión



#### Entrenamiento

- Calentamiento 20 minutos de elíptica Musculación básica de en circuitos de 8 estaciones (3 series)
- 20 minutos de Carrera continua lenta Abdominales variadas en 8 series de 25 repeticiones con balones medicinales

### Viernes



#### Consejo

Ingiera bebidas isotónicas durante estas épocas de altas temperaturas



#### Entrenamiento

- 30 minutos de elíptica con cambios de ritmo entre el minuto 11 y 19 y 21 al 29
- 10 minutos de remo con cambios de ritmo entre el minuto 3 y 8
- 5 series de 30 abdominales
- Estiramientos asistidos en tren inferior y superior

### Sábado



#### Consejo

Contrastes de frío calor



#### Entrenamiento

- 10 minutos de elíptica
- 25 minutos de carrera continua lenta
- Estiramientos asistidos

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