



# PONTE EN FORMA

## CON MARTÍN GIACCHETTA

### Plan de entrenamiento Semana 9

#### Lunes



#### Consejo

Bebe agua o iso antes durante y después del entrenamiento



#### Entrenamiento

- Calentamiento 20 minutos de elíptica
- 25 de carrera continua lenta
- Abdominales variadas en 8 series de 25 repeticiones

#### Martes



#### Consejo

Usa ropa ceñida y de colores claros para evitar roces y la absorción de calor



#### Entrenamiento

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

#### Miércoles



#### Consejo

Ingiera frutas antes del entrenamiento para garantizar aportes energéticos durante el mismo



#### 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

No superes de 140 tus pulsaciones durante la carrera y de 130 durante el remo



#### Entrenamiento

- 30 minutos de carrera continua media 10 minutos de remo ritmo suave
- 5 series de 30 abdominales

#### Viernes



#### 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)
- 15 minutos de Carrera continua a ritmo medio Abdominales variadas en 8 series de 25 repeticiones con balones medicinales

#### Sábado



#### Consejo

Contrastes de frío calor



#### Entrenamiento

- 5 minutos de elíptica o paseo
- 35 minutos de carrera continua lenta
- Estiramientos asistidos o específicos de tren superior

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