



# MEJORA TU MARCA

## CON SONIA BEJARANO

### Plan de entrenamiento Semana 2

15.04.2013 - 21.04.2013

#### Martes



#### Consejo

Si hace tiempo que no corres, fracciona el tiempo de carrera o empieza andando.



#### Entrenamiento

- 25'-30' minutos de calentamiento.
- 15' minutos para la prueba de esfuerzo.
- 10' de estiramientos.



#### Nutrición

Ingiera alimentos frescos y evita envasados, enlatados, pre-cocinados y congelados ya que contienen demasiados conservantes y la calidad de sus nutrientes disminuye.

#### Jueves



#### Consejo

No sólo se trata de correr. No olvides sesiones en el gimnasio y ejercicios de fortalecimiento específico para evitar lesiones y descompensaciones.



#### Entrenamiento

##### Rodaje fácil

- 25'-30' minutos de rodaje fácil
- 12' minutos circuito de tonificación general diferentes grupos musculares.
- Trabajo con balón medicinal y técnica de carrera.
- 10' minutos rectas progresivas con ancho al trote.
- 10' minutos estiramientos.



#### Nutrición

Un trozo de chocolate puro, un helado artesanal o un bizcocho casero pueden ser considerados "caprichos saludables" para ingerir una porción o dos a la semana.

#### Domingo



#### Consejo

Separa tus sesiones de carrera. Mejor correr en días alternos o hacer 2 días de carrera y 1 día de descanso.



#### Entrenamiento

- 45' minutos de rodaje en terreno variado.
- 6 rectas progresivas.
- Abdominales.
- 10' minutos estiramientos.



#### Nutrición

Ingiera frutas y verduras variadas. Cuanto mas color, mas variedad en vitaminas.