



MEJORA TU MARCA

CON SONIA BEJARANO

Semana 11. Post competición media maratón Burgos.

Lunes



Entrenamiento

- Descanso total.
- Estiramientos y baño turco, sauna y/o jacuzzi.

Martes



Entrenamiento

- 30' de deporte aeróbico sin impacto y con poca carga. Ejemplo. Natación.

Miércoles



Entrenamiento

- Descanso.
- Masaje y estiramientos

Jueves



Entrenamiento

- 30' aeróbico sin impacto.
- Elíptica o bici

Sábado



Consejo

En esta semana post competición es importante ayudar el proceso de regeneración de tu organismo. Esto puede lograrse mejorando el retorno venoso mediante crioterapia, baños de contraste, prendas de compresión o algo tan sencillo como poner debajo del colchón un cojín de manera que tu miembro inferior esté ligeramente por encima de la horizontal.



Entrenamiento

- 20' carrera continua muy suave por terreno llano y blando o 30' de elíptica.

Domingo



Nutrición

Aporta alto porcentaje de proteína de calidad en tu dieta combinado con hidratos de carbono, aunque estos en menor proporción. La hidratación sigue teniendo ahora un papel importante dado que te ayudará a eliminar de tu cuerpo los productos de desecho del metabolismo.



Entrenamiento

- 20' carrera continua muy suave por terreno llano y blando o 30' de elíptica.

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