



MEJORA TU MARCA

CON SONIA BEJARANO

Semana 12. Semana de vuelta a la actividad.

Martes



Entrenamiento

- 30' de carrera continua suave por terreno llano y blando.
- Abdominales y estiramientos

Jueves



Entrenamiento

- 30' de carrera continua suave por terreno blando.

Sábado



Consejo

El objetivo de esta semana es introducir poco a poco la actividad deportiva e incorporar los impactos poco a poco. Si no estás aún recuperado suple la carrera a pie por elíptica. Sólo debes empezar a correr cuando te lo pida el cuerpo. No trates de forzar al cuerpo.



Entrenamiento

- 1h30 de MTB o 1h de bici estática con poca carga.

Domingo



Nutrición

Seguramente cuidaste mucho tus hábitos alimenticios para preparar tu carrera. Dale continuidad a este esfuerzo y aunque ya no tengas necesidad de ser tan riguroso en tu dieta sigue disfrutando cuidándote aunque te permitas algún capricho de vez en cuando.



Entrenamiento

- Andar 1h por terreno variado

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