



# MEJORA TU MARCA

## CON SONIA BEJARANO

### Plan de entrenamiento Semana 2

22.04.2013 - 28.04.2013

#### Martes



#### Consejo

Utiliza el “entrenamiento cruzado”. Se trata de que sigas desarrollando capacidades evitando impactos. Sigue entrenando en elíptica, bici, AlterG o carrera en el agua.



#### Entrenamiento

- 20' minutos de calentamiento.
- 30' minutos de farlek (con cuestas, diferentes distancias, potencia).
- 10' minutos de trote.



#### Nutrición

Una correcta hidratación se considera a beber 1,5 o 2 litros de agua diarios pero fuera de las comidas.

#### Jueves



#### Consejo

Si un día te sientes cansado o has estado muy estresado en el trabajo y no te apetece entrenar no te preocupes, sustitúyelo por una sesión suave que ayude a despejarte y a tomar aire fresco.



#### Entrenamiento

- 25'-30 minutos de calentamiento.
- 2x circuitos de 10' fortalecimiento diferentes grupos musculares.
- Técnica de carrera.
- 10 rectas con ancho al trote.
- 10' minutos estiramientos.



#### Nutrición

Disfruta de una copa de vino con tu pareja o una cerveza con amigos pero recuerda no convertirlo en un hábito.

#### Sábado



#### Consejo

Si ya eres corredor y quieres mejorar tus tiempos, introduce al menos un día de series a la semana.



#### Entrenamiento

- 50' minutos de rodaje
- 6 rectas progresivas
- 5' minutos trote.
- Trabajo del core.
- 10' minutos estiramientos.



#### Nutrición

No te hidrates a base de refrescos o bebidas alcohólicas únicamente, hazlo con agua.