

# PROGRAMACIÓN ENTRENAMIENTO / 17-12-2020



- **Calentamiento articular** (5/10 min.): Mediante una serie de movimientos Rotatorios el alumno activa la musculatura y articulaciones para el inicio de la sesión.
- **HIIT: Entrenamiento por intervalos de alta intensidad** (15/20 min.): El alumno deberá de realizar un circuito compuesto por una serie de estaciones en las cuales **durante 20 segundos tendrá que hacer el número máximo de repeticiones del ejercicio en cuestión que se asigne a dicha estación.** Dispondrá de **10 s. De recuperación** para el cambio de estación y entre la finalización de un recorrido completo del circuito y comienzo de otro tendrá **40 segundos de descanso:**



# PROGRAMACIÓN ENTRENAMIENTO / 17-12-2020



- **Técnica de carrera** (25 - 40 min.): El alumno realizara de 25 a 40 Minutos de carrera continua, bien de forma seguida o por intervalos de trabajo de trote continuo con periodos de descanso entre medias, para recuperar la forma de manera paulatina en el entrenamiento de la prueba de resistencia.

**Ejemplos de Entrenamiento por intervalos de trabajo con periodos de recuperación:**

**33 Minutos ( Dos periodos de trabajo de 15 Min. intercalando un periodo de descanso de 3 Min.)**

**45 Minutos ( Dos periodos de trabajo de 20 Min. intercalando un periodo de descanso de 5 Min.)**



**Vuelta a la calma** (5/10min). El alumno realizara una serie de estiramientos enfocados a la relajación de la musculatura.

# PROGRAMACIÓN ENTRENAMIENTO / 17-12-2020



[www.inopol.es](http://www.inopol.es)