

PROGRAMACIÓN ENTRENAMIENTO / 19-12-2020



- **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 / 19-12-2020



- **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 / 19-12-2020



www.inopol.es