

ENTRENO MARCHA MAYO – JULIÁN LÓPEZ

CALENTAMIENTO

3 vueltas corriendo + 2 marchando

Movilidad

Ejercicios tronco superior – brazos, abdominales, etc.

Prog: Cada semana añadir una vuelta corriendo y una marchando

ENTRENO

DIA 1.- Marchar 40' o 3 vueltas en el circuito del parque

DIA 2.- Marchar 25' haciendo ejercicios técnicos en las rectas

DIA 3.- Circuito Gimnasio + Tronco Superior + 4 x Progresiones 100m con arrastres + 10 subidas marchando subida y bajada + Ejercicios de Técnica + 3x200m marchando rápido

DIA 4.- Marchar 20' + 4x400m 8'' por debajo de ritmo competición

Prog: En las series ir aumentando el ritmo cada semana

VUELTA A LA CALMA

1 vuelta muy lenta corriendo + Estiramientos

EJERCICIOS TÉCNICA

- 1.- Marchar con las piernas abiertas a un lado y al otro de la línea
- 2.- Marchar cruzando las piernas en la línea
- 3.- Marchar bloqueando los brazos delante
- 4.- Marchar moviendo brazos molino atrás
- 5.- Marchar moviendo brazos molino adelante
- 6.- Marchar con zancada àmplia
- 7.- Marchar con gran frecuencia

CIRCUITO GIMNASIO

- 1.- Gémelos con barra en la nuca 20x3 posiciones de pie
- 2.- Elástico tibial hacia atrás 30 rep con cada pie
- 3.- Elástico tibial hacia adelante 30 rep con cada pie
- 4.- Isquios en la màquina (boca abajo) 20 rep
- 5.- Aguantar prensa 6 rep con cada pierna
- 6.- Subir al podio con barra en la nuca 10 rep con cada pierna

TRONCO SUPERIOR

- 1.- Braceo con mancuernas de 3kg – 1'
- 2.- Compactación boca arriba 30" – 45" – 60"
- 3.- Compactación boca abajo 30" – 45" – 60"
- 4.- Hombros con mancuernas de 3kg – 45"
- 5.- Compactación izquierda 30" – 45" – 60"
- 6.- Compactación derecha 30" – 45" – 60"
- 7.- Subir rodillas colgado en espaldera 5rep – 10rep – 15rep
- 8.- Abdominales facilitadas 30rep – 40rep – 50rep