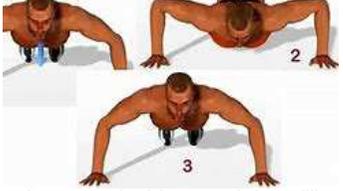
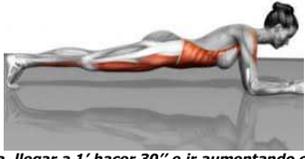
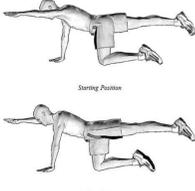


ENTRENO GENERAL BASE AERÓBICA y MUSCULAR

SEMANA	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
1	CACO (Caminar / Correr)... Jóvenes: 30' (8' caminar / 2' carrera suave). Adultos: 40' (8' caminar / 2' carrera suave). TOTAL: 30-40min	Circuitos... Calentar 5' caminando o trotando suave + Circuito de Tonificación + Estiramientos. TOTAL: Tonificación	CACO (Caminar / Correr)... Jóvenes: 30' (7' caminar / 3' carrera suave). Adultos: 40' (7' caminar / 3' carrera suave). TOTAL: 30-40min	Circuitos... Calentar 5' caminando o trotando suave + Circuito de Tonificación + Estiramientos. TOTAL: Tonificación
2	CACO (Caminar / Correr)... Jóvenes: 40' (8' caminar / 2' carrera suave). Adultos: 50' (8' caminar / 2' carrera suave). TOTAL: 40-50min	Circuitos... Calentar 5' caminando o trotando suave + Circuito de Técnica de Carrera + Estiramientos. TOTAL: Técnica	CACO (Caminar / Correr)... Jóvenes: 40' (6' caminar / 4' carrera suave). Adultos: 50' (6' caminar / 4' carrera suave). TOTAL: 40-50min	Circuitos... Calentar 5' caminando o trotando suave + Circuito de Tonificación + Estiramientos. TOTAL: Tonificación
3	CACO (Caminar / Correr)... Jóvenes: 40' (5' caminar / 5' carrera suave). Adultos: 50' (5' caminar / 5' carrera suave). TOTAL: 40-50min	Circuitos... Calentar 5' caminando o trotando suave + Circuito de Técnica de Carrera + Estiramientos. TOTAL: Técnica	CORRER... Jóvenes: Hacer entre 20' y 40' sin parar a ritmo suave. Adultos: Hacer entre 30' y 50' sin parar a ritmo suave. TOTAL: 20-50min	Circuitos... Calentar 5' caminando o trotando suave + Circuito de Tonificación + Estiramientos. TOTAL: Tonificación
4	CACO (Caminar / Correr)... Jóvenes: 40' (4' caminar / 6' carrera suave). Adultos: 50' (4' caminar / 6' carrera suave). TOTAL: 40-50min	Circuitos + CORRER... Calentar 5' caminando o trotando suave + Circuito de Técnica de Carrera + Car: entre 20' y 30' de carrera continua suave + Estiramientos. TOTAL: Técnica / Car: 20-30min	CORRER... Jóvenes: Hacer entre 20' y 40' sin parar a ritmo suave + 2x100m progresivos desc=30". Adultos: Hacer entre 30' y 50' sin parar a ritmo suave + 2x100m progresivos desc=30". TOTAL: 20-50min	Circuitos + CORRER... Calentar 5' caminando o trotando suave + Circuito de Tonificación + Car: entre 20' y 30' de carrera continua suave + Estiramientos. TOTAL: Tonificación / Car: 20-30min

CIRCUITO TONIFICACIÓN

PECTORAL (3x10rep desc=30")	TRICEPS (3x10rep desc=30")	ABDOMINALES (4x1' desc=30")	LUMBARES + GLUTEOS (3x30" de cada lado desc=30")
 <p>Si les cuesta, hacer este ejercicio apoyando las rodillas en el suelo</p>		 <p>Si les cuesta, llegar a 1' hacer 30" e ir aumentando cada semana</p>	

CIRCUITO TÉCNICA DE CARRERA

SKIPPING (4x20m desc=30")	TALONES AL CULO (4x20m desc=30")	RUSO (4x20m desc=30")	LUNGE (3x10rep desc=30")
			

ESTIRAMIENTOS: Trabajar principalmente los músculos implicados en la rutina que hayan realizado. Cada ejercicio hacerlo 20"-30" (donde haya tensión, pero NO dolor)